

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Graziöses Altern  
**Autor:** Hanewald, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722518>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

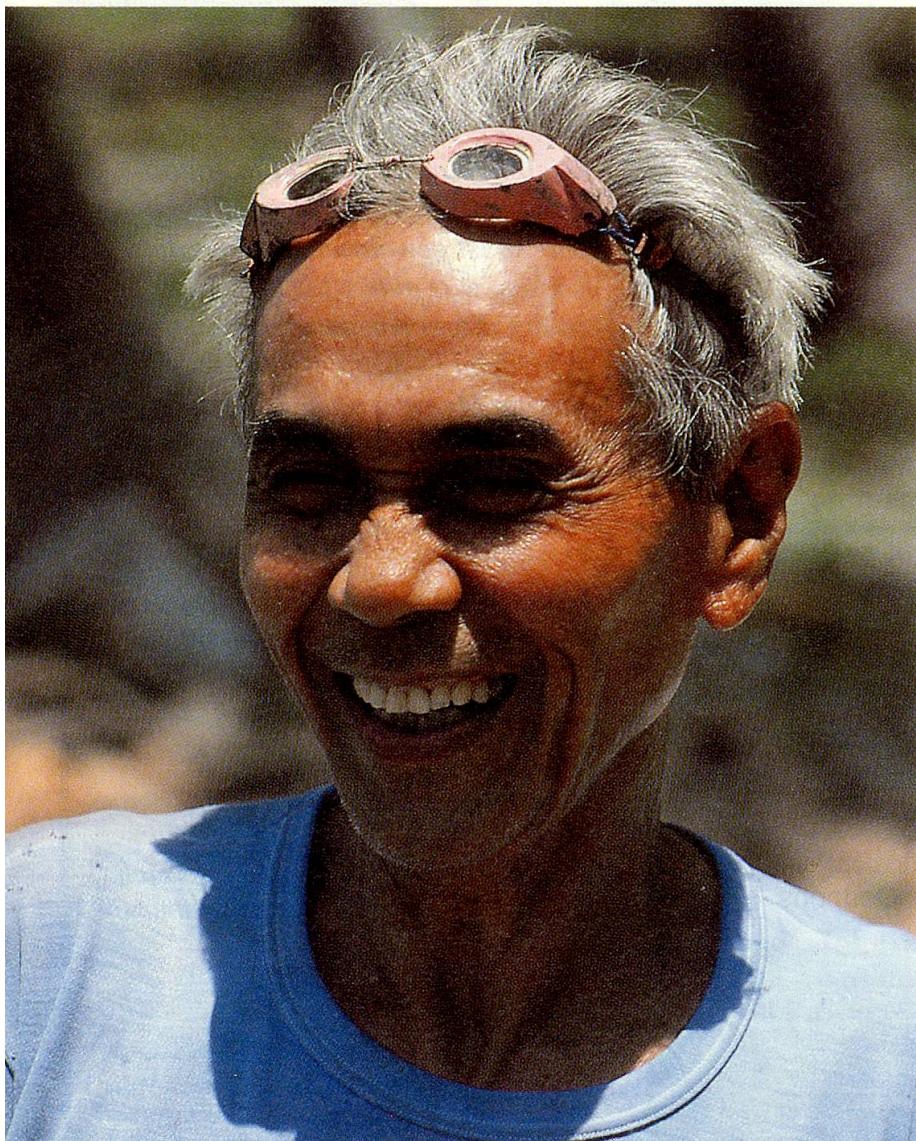
**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Wer sehr alt werden möchte, muss rechtzeitig damit beginnen.»

Spanische Weisheit

# Graziöses Altern



Mein Führer hoppelt den Hang hinauf wie ein Kaninchen. Ich kann da nicht mithalten, bei fast zwei Zentnern Leibengewicht und gut dreissig Grad im Schatten. Der Schweiss beisst mir in den Augen, der Atem geht stossweise. Unter einem Vorwand lege ich eine Pause ein, lasse mich von meinem Begleiter mit Kokosnüssen bewirken. Frisches, kühles Kokoswasser rinnt mir die Kehle hinab – ah, köstlich ...! Soweit ein ganz normaler Tropentag. Nur: Der gute Geist, der mir da in den Hügeln der philippinischen Insel Luzon davoneilt, ist mindestens achtzig Jahre alt.

Es gibt etwas am Pazifischen Ozean, das viele Menschen alt, uralt, steinalt werden lässt. Der bislang älteste Mensch dokumentierten Geburtsdatums ist mit 120 Jahren und 237 Tagen Shigechiyo Izumi, ein japanisches Bäuerlein. Und bereits im vorigen Jahrhundert notierte der deutsche Forschungsreisende Fedor Jagor auf den Philippinen:

«Fälle von hohem Alter sind unter den Indiern (Filipinos) häufig. Das «Diario de Manila» vom 13. März 1866 berichtet von einem Alten in Daraga, den ich sehr wohl gekannt habe: Juan Jacob, 1744 geboren, 1764 verheiratet, 1845 verwitwet, hat bis 1840 viele öffentliche Ämter bekleidet, hatte 13 Kinder, von denen 5 leben, 170 direkte Nachkommen, ist mit 122 Jahren noch rüstig, hat gute Augen und Zähne – erhielt sieben mal die letzte Ölung!» Zwar gilt Jagor unter Historikern als präziser Beobachter. Doch im Falle des Juan Jacob hatte man ihm offenbar – ohne alle böse Absicht – einen Bären aufgebunden.

*Bartolome Buscato (71): «Mein Geheimnis? Das Leben auf dem Lande. In der Stadt ist es schrecklich.»*



## Menschen über 120 Jahre gehören ins Reich der Legende

Sorgfältige Studien der Lebensläufe von Menschen, die bis zu 150 Jahre alt geworden sein sollen, ergaben stets ansehnliche Diskrepanzen zwischen angegebenem und tatsächlichem Alter. Aussagen und Unterlagen – falls überhaupt welche existieren – stimmten nie überein. Nirgendwo gelang es Forschern, ein wahrhaft biblisches Alter zu beweisen.

Dementsprechend warnt auch das «Guinness Buch der Rekorde»: «Es gibt nichts, was durch Eitelkeit, Täuschung, Lügen oder Betrug mehr verschleiert worden wäre als das Höchstalter des Menschen. Doch werden die meisten Angaben meist nicht von den Altersrekordhaltern selbst gemacht, sondern von anderen.»

Im Laufe der Geschichte hat es immer wieder Berichte über Menschen gegeben, die weit über 100, ja sogar über 200 Jahre alt geworden sein sollen.

Tatsächlich gibt es aber nur wenige Menschen, die über 113 Jahre alt werden. Es gibt keinen dokumentarisch belegten Fall von Langlebigkeit, der bestätigt, dass jemand mehr als 120 Geburtstage feiern konnte. Das Buch verweist auf den englischen Adel, der in tausend relativ sorgfältig dokumentierten Jahren nur drei Hundertjährige hervorbrachte, und auf die geringe Zahl wahrhaft alter Menschen im heutigen England. Es zerplückt auch den Mythos der «Supergreise» in der Sowjetunion und kommt zu dem statistisch belegten Schluss, dass es nur einem Menschen unter 2,1 Millionen gelingt, ein Alter von 115 Jahren zu erreichen.

*Aurora Reyes (65): «Ich sehe jünger aus als ich bin? Danke. Ich fühle mich auch so!»*

### Man ist alt, und damit basta

War nun der eingangs erwähnte Juan Jacob auch einer von diesen wenigen Auserwählten? Man darf annehmen, dass auch er einer jener war, wie ich sie im Verlauf meiner Reisen auf den Philippinen kennenlernte und die sich nicht im mindesten daran interessiert zeigten, ihr Alter, wie hoch es auch immer war, unter Beweis zu stellen. Man war alt, und damit basta.

Anfangs wollte mir ein solcher Mangel an chronologischem Bewusstsein einfach nicht in den Kopf. «Ihr müsst doch wissen, wie alt ihr seid!» meinte ich. Denn nicht zu wissen, wie alt man ist – nun, das konnte ich mir einfach nicht vorstellen. Die Alten lächelten – oft mit echten, uralten Zähnen. Aber sie sagten mir nicht warum.

Erst viel später las ich einmal in einer Erzählung aus der Südsee, was sie ins-

geheim dachten: «Wie alt sein heisst, wie viele Monde gelebt haben. Dieses Zählen und Nachforschen ist voller Gefahr, denn dabei ist erkannt worden, wieviele Monde der meisten Menschen Leben dauert. Ein jeder passt nun ganz genau auf, und wenn recht viele Monde herum sind, sagt er: Nun muss ich bald sterben. Er hat keine Freude mehr und stirbt auch wirklich bald.» (Der Papalagi)

So ging es allerdings auch Severino Turgo, den ich im Dorf Cagsiay an der philippinischen Pazifikküste auf sein offensichtlich sehr hohes Alter ansprach.

Über die Rekonstruktion geschichtlicher Ereignisse gelangten wir auf ungefähr 102 Jahre. Turgo wusste es nicht, und es war ihm auch egal. Etwaigen Papieren hatten Taifune, Kriege und Termiten den Garaus gemacht. Und wenn schon – was sollte er mit

*«Wundermittel» für ein hohes Alter: Nahrung unmittelbar aus der Natur (aufgenommen bei Alfonso Osorio).*



solch einem Wisch? Ihn verstörte etwas ganz anderes. «Als ich zum letzten Mal mit meiner Frau schlief», sagte Turgo ganz offen, «war ich ungefähr neunzig. Jetzt ist sie tot. Ich habe den Geruch der Frauen geliebt, auch später noch, aber da konnte ich nicht mehr. Ach, das Leben macht mir keinen Spass mehr so allein. Ich glaube, ich werde bald sterben.»

Severino Turgo war in der Tat bereit, den Kampf aufzugeben. In der Gemeinde hatte es sich schon herumgesprochen, dass eine Feier bevorstand, und wahrscheinlich würde sich in Kürze ein Szenario ergeben, wie sie mir ein katholischer Missionar andernorts auf den Philippinen schilderte: «Drei Tage war ich durch die Berge geklettert, um dem Sterbenden die letzte Ölzung zu geben, und da lief er herum, frisch und munter und bei scheinbar bester Gesundheit. <Alterchen>, beschwerte ich mich, <diese Tour hat mich fast umgebracht, und du lachst mich aus.› <Padre>, erwiderte er ruhig, <morgen früh bin ich tot.› Und so war es.»

Da war Juan Impreso, der irgendwann in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts im Nachbardorf von Turgo das Licht der Welt erblickte, aus anderem Holz geschnitzt. Als sich rund hundert Jahre später Verwandte und Bekannte um sein Sterbebett scharten, hielt der zähe alte Knabe sie zum Narren. Eine Woche lang klappte man seine Augenlider auf und zu, bevor er schliesslich – sehr unfreiwillig – sein langes Leben aufgab. Geistig und körperlich war er bis zu eben dieser letzten Woche vollkommen auf der Höhe gewesen. Er hatte keine Veranlassung, sich heuchlerisch gegen die Jahre zu stemmen, sich gegen den Verdacht der Gebrechlichkeit zu recken, denn er war in hohem Masse rüstig. Seine Sehkraft war ungebrochen – wie ich auch an vielen anderen Alten beobachten konnte –, und er demonstrierte dies



gern, indem er blossen Auges eine Nadel einfädelte oder aus der Zeitung vorlas. Und kein bohrfreudiger Zahnarzt hätte jemals an Juan Impreso Gefallen gefunden ...

### Bis ins hohe Alter gesunde Zähne

Überhaupt die Zähne: Severino Turgos Zähne waren ziemlich abgewetzt, zudem durch Betelgenuss geschwärzt, aber durchaus noch intakt. Juan Impreso hatte nach Aussagen seiner Familie noch auf dem Sterbebett die eigenen Zähne. Auch Nicomedes Jidera aus Talaonga in der Provinz Sorsogon hat mit 90 noch keine Probleme beim Beissen und Kauen. Und in Hinungan auf der Insel Leyte lächelt mich Simeona Donayre blendend weiss an.

*Alfonso Osorio (ca. 80): «Was mich so gesund erhalten hat? Mein Essen! Meine Frau ist 40 Jahre jünger. Ihr geht es lange nicht so gut wie mir.»*



Dieses Taufzertifikat aus dem Jahre 1895 «überlebte» die Widrigkeiten der tropischen Umwelt in einer Bambusröhre.



Acasiano Ramal (ca. 75): «Man kann gut leben oder lange. Doch nicht beides. Die Tage des guten, langen Lebens sind vorbei.»

«Lola» (Oma) Donayre ist dokumentierte 72 Jahre alt. Man könnte sie für 40 halten – ein wahrer Teenager unter den älteren Menschen, die ich aufsuchte, und repräsentativ für einen offenbar ins Stocken geratenen altersbedingten «Verfallprozess». Der Gesundheitszustand der Zähne alter und junger Filipinos ist aber unterschiedlich. Vor allem, wo die Jungen traditionelle Essgewohnheiten abgelegt haben und sich vorwiegend von Plastik-Food ernähren, tritt Karies auf.

### Man ist auch krank, doch normalerweise sind die Menschen gesund

Dass kein geheimnisvolles Kräutlein das hohe Alter und die ausgezeichnete Gesundheit meiner Gesprächspartner bewirkt hatte, war mir nach wenigen Gesprächen klar geworden. Verantwortlich sind nach meiner Meinung naturverbundene Lebensweise und Einfachheit in allen Belangen des Daseins. Es gab nirgendwo überdurchschnittliche Konzentrationen besonders alter Menschen, die auf irgendein Wundermittel oder aussergewöhnlich günstige Verhältnisse hingedeutet hätten. Zwar ist die durchschnittliche Lebenserwartung in den Industrieländern aufgrund der medizinischen Versorgung weitaus höher als anderswo. Doch kaum ein westlicher alter Mensch würde einem Vergleich mit Simeona Donayre standhalten, niemand sich solch ausgezeichneter Gesundheit erfreuen, wie die meisten Menschen, mit denen ich sprach.

Im Leben «meiner» Alten spielten Krankheiten keine nennenswerte Rolle. Ein- oder zweimal hatte es jeden gepackt, so Severino Turgo die Ruhr – «gleich nach der Hochzeit» – oder Anacasio Ramal die Cholera. Darüber kam man hinweg oder nicht: Gesundheit, nicht Krankheit, galt als Normalzustand. Von Neurosen keine Spur. Woher auch: Ein rundes Jahrhundert lang hatten diese Menschen, ohne

Ausnahme, Bauern und Fischer, in totalem Einklang mit ihrer Umwelt, mit der Natur, mit sich selbst gelebt. Gute Katholiken waren sie allesamt und hatten die entsprechenden Stationen in ihrem Leben brav durchlaufen. Doch sie hatten sich die Komplexitäten der ihnen im Grunde fremden Lehre nicht aufzürnen lassen. Sie hatten nicht versucht, sich die Erde untertan zu machen, sondern ihr lediglich entnommen, was sie zum täglichen Leben brauchten. Sie hatten ihre natürliche Sinnlichkeit bewahrt und genossen es, Männer und Frauen zu sein. «Verliebte tauschen beim Abschied Stücke getragener Wäsche aus, und schlüpfen während der Trennung den Geruch des geliebten Wesens ein», schrieb Jagor vor 130 Jahren von den Philippinen, aber er, der Objektive, liess nicht durchblicken, ob ihn der gleichen Tun mit Widerwillen oder heimlichem Neid erfüllte.

### Hohes Alter dank einfacher, gesunder Lebensweise

Ähnlich waren die alten Filipinos zeitlebens beim Essen gewesen. Dass der Alterungsprozess wesentlich von Ernährungsgewohnheiten beeinflusst wird, dürfte weitgehend anerkannt sein. Die philippinischen Greise (welch unglückliches Wort!) sind dafür glänzende Beispiele. Ausnahmslos waren sie Vegetarier, die sich zugleich von den Früchten des Meeres ernährten. Nicht, weil ihnen aus Armut kein Fleisch zur Verfügung gestanden hätte. Schweine, Wasserbüffel und hie und da Rinder gab es fast in jedem Haushalt. Doch Fleisch wurde nur zu Festen aufgetischt und dann eher, um den besonderen Charakter der Begebenheit zu unterstreichen als aus Gründen der Popularität. In Kokosmilch bereitete Gerichte, wie beispielsweise aus der Brotfrucht, gehörten zur täglichen Nahrung, desgleichen Knollenfrüchte und Süßkartof-

feln – grösstenteils Produkte, die bei den heutigen Filipinos als «Armeleutenahrung» gelten. Und natürlich gab es Reis, allerdings die heute immer weniger auffindbare unpolierte Variante. Viel grünes Blattgemüse, zum Teil unmittelbar aus der Wildnis. Reichlich Gewürze, an erster Stelle Knoblauch, Ingwer, schwarzer und Chilipfeffer, die man ausgewogen anzuwenden verstand. Relativ wenig Salz. Dafür pures Wasser, viel davon. Für die meisten Alten war Alkohol, wie Fleisch, in der Regel gleichbedeutend mit Festivitäten der dörflichen Gemeinschaft. Für Tabak reichte das Geld selten. Zwar wurde hier und dort geraucht, aber keiner der Befragten war das, was man einen Gewohnheitsraucher nennen würde. Manche kauften Betel, gleichbedeutend mit starken (wenn auch schwarzen) Zähnen und für Severino Turgo mit Lippenkrebs, weit verbreitet in Südostasien und für ihn zu einem vorzeitigen Ende führend, falls man bei jemandem, der ungefähr ein Jahrhundert alt wird, von einem solchen sprechen kann.



### Sieger über die Vergangenheit

Allen gemein war das Bewusstsein, «etwas geschafft zu haben». Nicht im Sinne einer Anhäufung materiellen Besitztums – denn jeder von ihnen war in dieser Beziehung arm zu nennen –, sondern in bezug auf einen Kampf, aus dem sie den Sieg davontrugen. Sie fühlten sich als Sieger, nicht über den Tod, aber über die Vergangenheit, und betrachteten dies als Leistung. Und gibt es eine gelungene, glücklichere «Leistungs»-Gesellschaft als eine solche, die die wertvollste Ressource, das eigene Leben, am effizientesten managt?

«Mein Leben lang habe ich Schwertfisch gejagt. Oh, es war ein gutes Leben. Aber werden meine Kinder und Enkel auch so ein gutes Leben haben? Ich weiß es nicht. Ich glaube es

nicht.» So sagt Acasiano Ramal, und seine Zweifel dürften sich bewahrheiten. Der Fortschritt und der Glaube an seine Allmacht rücken auch unaufhaltsam auf den Philippinen vor und machen vor der dörflichen Szene nicht halt. Eine Lebensweise, die uns schon des längeren mit wachsendem Unbehagen füllt, steht Generationen von jungen Asiaten noch bevor – seien es Schadstoffe in der Luft, im Wasser, im Essen. Noch ist Acasiano Ramal nicht unmittelbar betroffen, aber er fühlt es instinktiv: «Man mag noch gut leben oder lange. Doch nicht beides. Die Tage des guten, langen Lebens sind vorbei.»

*Bildbericht: Roland Hanewald*

*Simeona Donaire (72): «Zahn-pasta? Habe ich nie benutzt!»*

Roland Hanewald (47) ist seit über zwanzig Jahren auf den Philippinen ansässig und hat über dieses Land mehrere Bücher verfasst.