

INFO – Better Aging: Was wir von der „Insel der 100-Jährigen“ lernen können



Regionen der gesunden Alten

Als langgehegter Wunsch der Menschheit gilt es, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Dieses Ziel ist aber nur dann erstrebenswert, wenn man auch in hohem Alter noch gesund und glücklich ist. Wie geht das?

Es gibt einige Regionen – über den Erdball verstreut – die eine auffallende Häufigkeit von über 100-jährigen Bewohnern aufweisen, so z. B. Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland), Sardinien (Italien), Hunza-Tal (Pakistan), Talysh-Gebirge (Aserbaidschan) sowie Okinawa (Japan). Abgeschiedenheit (Insellage, Hochtäler) scheint ein gemeinsamer Nenner zu sein. Nicht hingegen das Klima.

Am Beispiel Okinawa sei gezeigt, wie man gesund altern kann. Als „Insel der 100-Jährigen“ kennt man Okinawa seit einer Langzeitstudie der medizinischen Fakultät der Universität von Ryukyu (Japan). Die Frage war: Warum leben gerade die Menschen dieser Inselgruppe so lange? Woran liegt es, dass sie ein Leben lang schlank und fit bleiben?

Gesund altern – eine Frage des Lebensstils

Vorab sei verraten: es gibt kein Wundermittel und es gibt eines nicht: „das Geheimnis steinalt zu werden“. Vielmehr sind es zahlreiche ineinandergreifende, sich ergänzende Merkmale der **Lebensführung**, die das gesunde Altern der Insulaner ermöglichen. Die Mischung und die Beständigkeit machen es aus.

Soziales Handeln durch „Yuimaru“ und „Moai“ stellen zwei zentrale Aspekte dieser Lebensführung dar.

Yuimaru nennen die Bewohner von Okinawa ihr **Prinzip des Teilens und der gegenseitigen Hilfe**. „Shikinoo, chui shiijii, kurasu – ohne Hilfe der Anderen kann man in dieser Welt nicht überleben“. Man greift sich gegenseitig und uneigennützig unter die Arme. Beispielsweise dadurch, dass man den Alten etwas abkauft, selbst wenn deren Produkte nicht mehr ganz so frisch oder raffiniert zubereitet sind, wie man es gerne hätte. So behalten auch alte Menschen eine Aufgabe, bleiben rege, selbstbestimmt und aktiv.

Moai ist eine Gruppe, in der **soziale Unterstützung** gelebt wird und der man lebenslang angehört. Moais können sich aus Arbeitskollegen, ehemaligen Schulfreunden etc. rekrutieren. Gemeinsames Merkmal ist, dass sich deren Mitglieder freundschaftlich, sozial und auch finanziell unterstützen. Regelmäßig trifft man sich zum Plausch und hilft sich gegenseitig.

Man könnte erwarten, dass aus diesen sozialen Geflechten der gegenseitigen Unterstützung eine gewisse Abhängigkeit entsteht. Das Gegenteil ist der Fall: aus dieser Anerkennung und Achtsamkeit resultiert Individualität und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter. **Freundschaften bremsen Stress aus**. Ruhestand? Unbekannt! Der Begriff „Rente“ existiert nicht im Wortschatz von Okinawa. Man arbeitet ein Leben lang und bleibt so unabhängig und fit.

Gesund altern – mit Bewegung

Besorgungen werden auf Okinawa vielfach zu Fuß erledigt. Auch die Alten bleiben in Bewegung, sei es mit täglicher Gartenarbeit, traditionellem Tanz, Tai-Chi oder mit Karate (dessen Geburtsstätte Okinawa ist). Das erhält die Flexibilität und Widerstandsfähigkeit, es stärkt die Knochen. Durch tägliche Bewegung schütten die Nebennieren vermehrt das Anti-Aging-Hormon DHEA aus, das hält schlank und jung. Bluttests zeigen: Okinawer über 50 haben DHEA-Werte von Jugendlichen!

Gesund altern – in der Ruhe liegt die Kraft

Zeitdruck? Gibt es nicht auf Okinawa. Dort ist **Zeittoleranz** fester Lebensbestandteil. Im Gegensatz zur Präzision und Pünktlichkeit im übrigen Japan ist Zeit auf Okinawa nicht ein einschnürendes Korsett. Vielmehr ist sie ein „Freund“, der grobe Orientierung gibt und längere Perioden definiert: Erntezeit, Jahreszeiten, Schwangerschaft, Generationen,

Epochen. „Okinawa time“ ist ein Hilfsmittel der Entschleunigung.

Gesund altern – richtiges Essen zählt

Ihre schlanke Figur und ihr langes gesundes Leben verdanken die Okinawer nicht zuletzt der traditionellen Inselküche. Die Mahlzeiten auf Okinawa starten in der Regel mit einem Schälchen **Miso-Suppe**. Miso ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, Reis und Salz. Sie ist reich an Saponinen und Flavonoiden. Die Suppe vorweg füllt den Magen auf kalorienarme Weise. Vom Hauptgericht wird dann weniger gegessen. Die Maxime "hara hachi bu" – **nur bis zum ersten Sättigungsgefühl zu essen**, unterstützt dieses Ernährungskonzept zusätzlich.

Typische Zutaten der Küche auf Okinawa mit positiver Wirkung für die Gesundheit sind u.a.:

Okinawa Tofu: dieser sehr milde wohlschmeckende Tofu enthält mehr Proteine und Fette als der andernorts übliche. Ihm wird eine positive Wirkung auf Herz- Kreislaufsystem attestiert.

Curcuma (Curcuma longa) stimuliert das Immunsystem; es wird eine antiinflammatorische, -bakterielle, -virale und -parasitäre Wirkung bescheinigt. Die Pflanze scheint kanzerogene Prozesse zu unterbinden und besitzt antioxidative Eigenschaften vergleichbar mit Vitamin C oder E.

Süßkartoffel (Ipomea batatas): die Rübenart hat einen extrem hohen Gehalt Vitamin C, sie ist reich an Carotinoiden, Saponinen, Flavonoiden und Vitamin E. „Nmu kamatooin“ – „bekommst Du auch genügend Süßkartoffeln?“ ist eine gängige Begrüßungsfloskel auf Okinawa.

Jasmintee: anders als im übrigen Japan, wo sehr viel Grüntee getrunken wird, trinken insbesondere die alten Bewohner von Okinawa fast ausschließlich Jasmintee. Gesund hier vor allem Catechin, ein Flavonoid.

Von **Seetang** kommen braune (Kombu), rote (Nori), schwarze (Hijiki) und grüne (Wakame) Arten auf den Tisch. Seetang ist vollgepackt mit Vitaminen, Proteinen, Kalzium und Jod. Letzteres ist essentiell für eine funktionsfähige Schilddrüse und somit wichtig für einen funktionsfähigen Hormonhaushalt und Stoffwechsel.

Beim **Gemüse**-Einkauf gilt grundsätzlich: **je bunter, desto besser**. Leuchtend grün, gelb und rot gefärbtes Gemüse liefert wertvolle Antioxidantien. Diese Pflanzenstoffe wirken als Schutzschild für unseren Körper. Da ausschließlich frische Lebensmittel verarbeitet werden, enthalten die Speisen auf Okinawa keine Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel oder Aromen.

Weiters zum Einsatz kommen die eigenwillig schmeckende **Bittermelone** (mormo-dica charantia) mit hohem Vitamin C-Gehalt, die **Luffagurke** (luffa cylindrica) mit ihren antikanzerogenen, -viralen, -bakteriellen und weiteren immunstimulierende Eigenschaften. **Beifuß** (artemisia vulgaris) wirkt wohltuend auf den Magen, findet Anwendung in der Behandlung von infektiösen Erkrankungen und wird erfolgreich angewendet gegen Malaria. Dem Hülsenfrüchtler **Kudzu** (pueraria lobata) wird eine schützende Wirkung gegen Erkältungs- und Herz- und Kreislauferkrankungen zugeschrieben. **Konjak**, die Wurzel der Teufelszunge (amorphophallus konjac) räumt den Magen auf. Sie führt zu einem natürlichen Sättigungsgefühl und ist gesund für die Darmflora.

Auch die **Gewürze der Okinawa Küche** verhelfen zu einem niedrigen Blutdruck und schonen das Herz-Kreislauf-System: statt mit Salz würzt man häufig mit Chili- oder **Okinawa-Pfeffer** (Piper retrofractum), dem eine wohltuende Wirkung auf den Magen bescheinigt wird. Der Omega-3 haltige **Bonito**, ein Thunfisch, dient in getrockneten Streifen als Würzmittel.

Auf Okinawa kommen kaum schnell verfügbare Kohlenhydrate auf den Tisch. Das hält sowohl Blutzucker wie auch Insulinspiegel auf niedrigem Niveau. Die Fettverbrennung kann optimal ablaufen und Heißhunger-Attacken tauchen so gar nicht erst auf.

In Europa können wir das tropische Klima von Okinawa nicht ersetzen, auch nicht die zahlreichen frischen landestypischen Lebensmittel. Gleichwohl haben wir von **equalance** uns die Okinawa-Prinzipien zueigen gemacht und in die vier Bausteine unseres Behandlungskonzeptes integriert:

- Den **Lebensstil** optimieren, insbesondere durch ausgewogene **Ernährung** und ausreichend **Bewegung**,
- durch hochwertige **Mikronährstoffe** die Ernährung gezielt ergänzen und so den Körper stärken und schützen
- **soziale, emotionale** und **mentale Kompetenzen** stärken und verbessern,
- **körperliche Blockaden** und Fehlhaltungen lösen um wieder in natürliche Bewegungsfähigkeit zu kommen

So unterstützen wir Sie dabei gesund zu werden und zu bleiben – bis ins hohe Alter! Mehr dazu: [equalance.de](http://www.equalance.de)

Autor: Dr. A. Wies, Heilpraktiker, equalance Naturheilpraxis, 2018
Literatur: Willcox B. et al " The Okinawa Program", 2001