



NATIONAL
GEOGRAPHIC



Dan Buettner

DAS GEHEIMNIS DER 100-JÄHRIGEN

Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt



Ein abenteuerlustiger Strandläufer
hat eine eindrucksvolle Felsformation
an der Küste Sardinien erklimmen.
Auf dieser italienischen Insel werden
die Menschen besonders alt.



Inhalt

EINLEITUNG | 7

TEIL I DIE BLUE ZONES

KAPITEL 1
Sardinien | 26

KAPITEL 2
Nicoya | 54

KAPITEL 3
Loma Linda | 88

KAPITEL 4
Ikaria | 120

KAPITEL 5
Okinawa | 150

KAPITEL 6
Singapur | 176

TEIL II DER AUFBAU IHRER BLUE ZONE

KAPITEL 7
The Power 9 | 210

KAPITEL 8
Die Blue Zones Ernährungsrichtlinien | 232

KAPITEL 9
Schaffen Sie Ihre Blue Zone | 248

EPILOG | 272

DANKSAGUNGEN | 274

AUSGEWÄHLTE QUELLEN | 275

BILD- UND KARTENNACHWEIS | 277

REGISTER | 279

Die in der Maquette verwendeten Texte sind eine Rohübersetzung
und werden noch lektoriert und korrekturgelesen.

Eine vegetarische Ernährung mit Yuca, Mais und Echtem Koriander befördert die hohe Lebenserwartung in Costa Ricas Blue Zone.



Costa Ricas Blue Zone

Als ich eintraf, ruhte er sich in einer Hängematte aus. Es war kurz nach neun Uhr morgens, und José Ramiro Guadamuz hatte bereits vier Stunden Arbeit hinter sich. Er war vor Sonnenaufgang aufgestanden, hatte eine Tasse schwarzen Kaffee getrunken, sein Pferd bestiegen und war zu der Farm geritten, auf der er sein Vieh weidet. Nachdem er die Kühe gemolken hatte, tränkte er die Herde und kehrte nach Hause zurück, um ein herzhaftes Frühstück mit Bohnen und Reis mit Pico de Gallo einzunehmen.

Das klang für mich nach einem anstrengenden Morgen. Aber es war nur ein ganz normaler Tag im Leben dieses costaricanischen Cowboys, der im August 2022 100 Jahre alt wurde.

Von allen Hundertjährigen, die ich je getroffen habe – und ich habe mehr als 300 interviewt – erschien mir Don Ramiro als einer der vitalsten. Gekleidet in hellbraune Jeans, ein türkisfarbenes Hemd, eine Brille mit braunen Rändern und einen breitkrempigen Sabanero-Hut, erhob er sich aus der Hängematte und begrüßte mich mit wachen Augen und scharfem Verstand.

»Komisch, ich fühle mich gar nicht alt«, sagte er, als ich seine jugendliche Erscheinung kommentierte. »Abgesehen von meinem linken Arm natürlich, da hat mich mein Pferd mal abgeworfen.«

Sein Bauernhaus liegt im Herzen der Blue Zone Costa Ricas, einem 30 Meilen langen Streifen entlang des Rückens der Nicoya-Halbinsel. Die Region besteht größtenteils aus trockenem



LEKTIONEN AUS COSTA RICAS BLUE ZONE

■ Haben Sie einen Plan für Ihr Leben

Erfolgreiche Hundertjährige haben ein starkes Bewusstsein für ihre Lebensziele. Sie haben das Gefühl, gebraucht zu werden, und wollen zum Wohl der Gemeinschaft beitragen.

■ Trinken Sie hartes Wasser

Das Wasser in Nicaragua hat den höchsten Kalziumgehalt des Landes, was vielleicht die niedrigeren Raten von Herzkrankheiten sowie die stärkeren Knochen und weniger Hüftfrakturen erklärt.

■ Konzentrieren Sie sich auf die Familie

Nicoyanische Hundertjährige leben in der Regel bei ihren Familien, und Kinder oder Enkelkinder bieten Rückhalt und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit.

■ Essen Sie ein leichtes Abendessen

Weniger Kalorien zu sich zu nehmen, scheint einer der sichersten Wege zu sein, sein Leben um Jahre zu verlängern. Die Nicoyaner essen früh am Abend ein leichtes Abendessen. Hundertjährige Nicoyaner ernährten sich die meiste Zeit ihres Lebens nach traditioneller mesoamerikanischer Art, mit den »drei Schwestern«: Bohnen, Mais und Kürbis.

■ Pflegen Sie ein soziales Netzwerk

Nicoyanische Hundertjährige bekommen häufig Besuch von Nachbarn. Sie lieben

es, zuzuhören und zu lachen, und schätzen wert, was sie haben.

■ Arbeiten Sie einfach weiter

Hundertjährige scheinen ihr ganzes Leben lang Spaß an körperlicher Arbeit gehabt zu haben. Sie haben Freude an der täglichen körperlichen Arbeit wie dem Wäscheschwaschen, der Pflege ihres Landes, dem Kochen und der Betreuung ihrer Enkel.

■ Vernünftig Sonne tanken

Die Nicoyaner gehen regelmäßig in die Sonne, was ihrem Körper hilft, Vitamin D für starke Knochen und gesunde Körperfunktionen zu produzieren. Vitamin-D-Mangel wird mit einer Reihe von Problemen in Verbindung gebracht wie Osteoporose und Herzkrankheiten. Ein regelmäßiges, kurzes Sonnenbad (ca. 15 Minuten an Beinen und Armen) kann jedoch helfen, Ihre Ernährung zu ergänzen und sicherzustellen, dass Sie genug Vitamin D bekommen.

■ Bekennen Sie sich zu einer gemeinsamen Vergangenheit

Die Abstammung der modernen Nicoyaner von den indigenen Chorotega und ihre Traditionen haben es ihnen ermöglicht, relativ stressfrei zu leben. Ihre traditionelle Ernährung mit angereichertem Mais und Bohnen ist vielleicht die beste Nährstoffkombination für eine hohe Lebenserwartung.



Mais, Mais und nochmal Mais:
Das Lieblingsnahrungsmittel auf
Nicoya enthält zahlreiche gesund-
heitsfördernde Inhaltsstoffe.



Eine Schüssel mit Köstlichkeiten:
Mais und Süßkartoffeln, Echter
und Mexikanischer Koriander.

Wie Sie klüger essen

Die Menschen in den Blue Zones essen nicht nur, um zu leben; sie leben auch, um zu essen, und sie essen genauso gerne wie jeder andere. Die Idee ist nicht, die Freuden des Essens abzuschaffen, sondern das Junk Food aus unserer täglichen Routine durch Lebensmittel zu ersetzen, die die Menschen, die am längsten leben, essen – und die sie genießen.

In vielen Teilen der Welt nehmen die Menschen die meiste Zeit minderwertige Kalorien zu sich. Sie können nicht durch einen Flughafen gehen, zur Tankstellenkasse oder in einen Drogeriemarkt gehen, ohne mit einer Flut von salzigen Snacks, Schokoriegeln und Limonaden konfrontiert zu werden.

Die Portionen in Restaurants – vor allem von Fleisch und Käse – sind überdimensional groß geworden. Und die Lebensmittel- und Getränkeindustrie beschäftigt die klügsten Köpfe der Madison Avenue und gibt jährlich mehr als 10 Milliarden Dollar aus, um uns davon zu überzeugen, Lebensmittel zu essen, die unserer Gesundheit schaden. Zu oft essen wir zu viel. Die durchschnittliche amerikanische Frau nimmt täglich etwa 2500 Kalorien zu sich, und der durchschnittliche amerikanische Mann isst etwa 3200 Kalorien. Menschen in den Blue Zones essen im Durchschnitt 20 Prozent weniger. Mit anderen Worten: 2.000 Kalorien für eine Frau und 2.560 Kalorien für einen Mann. Das Ziel sollte sein, den Körper auf die bestmögliche Weise zu ernähren.



Die Frucht eines kalifornischen Mandelbaums. Menschen, die Nüsse essen, leben statistisch zwei Jahre länger als jene, die es nicht tun.



Kohlrabi wird seit dem späten 16. Jahrhundert in Italien angebaut.

Top-Lebensmittel aus Sardinien für ein langes Leben

Obwohl das Leben in den Bergdörfern der Blue Zone Sardiniens früher hauptsächlich aus dem Hüten von Schafen und Ziegen bestand, machte Fleisch einen relativ kleinen Teil der traditionellen Ernährung der Sarden aus. Stattdessen bestand der Großteil der Ernährung aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Bohnen wie Favabohnen, ergänzt durch Milch und Käse von Ziegen und Gemüse wie Tomaten, Zwiebeln, Zucchini und Kohl – und etwa zwei kleine Gläser Rotwein pro Tag. Diese eiweißarme Ernährung begann sich nach dem Zweiten Weltkrieg bzw. in den 1970er-Jahren zu ändern, als amerikanische Lebensmittel wie Burger eingeführt wurden



Favabohnen

GERSTE | Zu Mehl gemahlen für Brot oder in Suppen ist Gerste das Lebensmittel, das am meisten mit sardischen Männern in Verbindung gebracht wird, die 100 Jahre alt werden.

FAVABOHNEN | In Suppen und Eintöpfen gekocht, liefern Favabohnen Proteine und Ballaststoffe.

KOHLRABI | Kohlrabi ist eine reiche Quelle für Ballaststoffe und Kalzium und enthält viele Nährstoffe, darunter Kupfer, Mangan, Eisen und Kalium.

FENCHEL | Reich an Ballaststoffen und den Vitaminen A, B und C, wird Fenchel als Gemüse (seine Knolle), als Kraut (seine Blätter) und als Gewürz (seine Samen) verwendet.

KARTOFFELN | Als Bestandteil einer Minestrone helfen Kartoffeln, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

SAUERTEIGBROT | Sauerteigbrot (*moddizzosu*) wird aus Vollkornweizen und lebendem Laktobazillus (anstelle von Hefe) hergestellt und hat einen relativ niedrigen glykämischen Index.

OLIVENÖL | Mit seinen gesunden einfach gesättigten Fetten hat Olivenöl viele Vorteile für die Langlebigkeit, einschließlich entzündungshemmender Eigenschaften.

ROSMARIN | Rosmarin, der oft in sardischen Gärten gepflückt wird, fördert das Gedächtnis, verbessert die Verdauung und beugt Gehirnalterung und Krebs vor.

TOMATEN | Sie sind reich an Vitamin C und Kalium und werden zur Herstellung von Soßen verwendet, die auf sardischem Brot und Nudelgerichten gereicht werden.

CANNONAU WEIN | Sardinien unverwechselbarer Rotwein wird aus sonnenverwöhnten Grenache-Trauben hergestellt.

WIE FÜHRT MAN EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN?

Dan Buettner ist Experte und Entdecker der Blue Zones: der Langlebigkeits-Hotspots, in denen die Menschen besonders gesund altern. Dazu zählen Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, Loma Linda in Kalifornien, Okinawa in Japan, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und seit Kurzem auch Singapur, wo gesundheitsfördernde Regierungsmaßnahmen die Lebenserwartung erhöhten. Alles über die neuesten Erkenntnisse der Langlebigkeitswissenschaft!

Instagram: @danbuettner: 158.000 Follower

Instagram: @bluezones: 218.000 Follower

Dan Buettner

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt

288 Seiten · ca. 200 Abbildungen

Format: 16,5 × 23,5 cm · Broschur

€ [D] 29,99 € · [A] 30,90 · sFr. 41,50

ISBN: 978-3-98701-039-2

WG: 359 Auslieferungstermin:

Oktober 2023

Copyright © 2023 Dan Buettner

Deutsche Ausgabe veröffentlicht von NG Buchverlag GmbH in der Bruckmann Verlag GmbH, Infanteriestr. 11a, 80797 München.

Lizenznehmer von National Geographic Partners, LLC.

NATIONAL GEOGRAPHIC and Yellow Border Design are trademarks of the National Geographic Society, used under license.



Seit ihrer Gründung 1888 hat sich die National Geographic Society weltweit an mehr als 14.000 Expeditionen, Forschungs- und Schutzprojekten beteiligt. Die Gesellschaft erhält Fördermittel von National Geographic Partners LLC, unterstützt unter anderem durch Ihren Kauf. Ein Teil der Einnahmen dieses Buches hilft uns bei der lebenswichtigen Arbeit zur Bewahrung unserer Welt. Falls Sie mehr über National Geographic wissen wollen, besuchen Sie unsere Website unter www.nationalgeographic.de.

DAS GEHEIMNIS DER 100-JÄHRIGEN

DAN BUETTNER


NATIONAL
GEOGRAPHIC