

Gesund bleiben
bis 100

JOHN ROBBINS

Gesund bleiben
bis 100

Wissenschaftlich erforschte Geheimnisse eines
langen und glücklichen Lebens

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe:
Healthy at 100.
*How You Can - At Any Age - Dramatically Increase
Your Life Span And Your Health Span,*
erschienen bei *Ballantine Books*, New York

Translation Right arranged with *Ballantine Books*, New York

© Hans-Nietsch-Verlag 2012
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Ulrich Magin
Korrekturat: Hans Jürgen Kugler
Cover und Innenlayout: Kurt Liebig
Satz: Hans-Jürgen Maurer

Umschlagabbildungen: g-mikee/photocase, mys/photocase,
Elena Elisseeva/shutterstock, Straight 8 Photography/shutterstock,
visualspectrum/shutterstock

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Tešín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-202-1

*Ich wünsche dir Gesundheit.
Ich wünsche dir Fülle,
die nicht mit der Zeit vergeht.
Ich wünsche dir lange Jahre.
Möge dein Herz so geduldig sein wie die Erde,
deine Liebe so warm wie das Gold der Ernte.
Mögen deine Tage so erfüllt sein wie die volle Stadt,
deine Nächte so voller Freude wie Tänzer.
Mögen deine Arme so einladend sein wie das Haus.
Möge dein Glaube so dauerhaft sein wie die Liebe Gottes,
dein Geist so kühn wie die Kultur, die du geerbt hast.
Möge deine Hand so zuverlässig sein wie ein Freund,
deine Träume so voller Hoffnung wie ein Kind.
Möge deine Seele so tapfer sein wie dein Volk
und mögest du gesegnet sein.*

Nach einer alten vedischen Hymne

Inhalt

Einleitung	9
<i>Eine neue Sicht des Alterns, die Ihnen ein längeres Leben bescheren kann</i>	

TEIL 1

Die gesündesten und langlebigsten Völker der Welt

1. Abchasien – die Alten aus dem Kaukasus	21
<i>Wo die Menschen mit neunzig Jahren gesünder sind als die meisten von uns in den mittleren Jahren</i>	
2. Vilcabamba – das Tal der ewigen Jugend	43
<i>Wo es keine Herzkrankheiten und keine Demenz gibt</i>	
3. Die Hunza – ein Volk, das noch mit neunzig Jahren tanzt	69
<i>Wo Krebs, Diabetes und Asthma unbekannt sind</i>	
4. Die Hundertjährigen von Okinawa	91
<i>Wo mehr Menschen hundert Jahre alt werden als irgendwo sonst auf der Welt</i>	

TEIL 2

Unsere Nahrung bestimmt unser Leben

5. Gut essen, lang leben	117
<i>Welche Ernährungsweise ist für den Menschen optimal?</i>	
6. Ernährung und die Gesundheit der Menschen	141
<i>Der Preis industriell verarbeiteter Nahrungsmittel</i>	
7. Die umfangreichste Ernährungsstudie aller Zeiten	155
<i>Warum eine pflanzliche Ernährungsweise unser Leben retten kann</i>	
8. Der Weg zu Gesundheit und Heilung	172
<i>Was wir wissen müssen, damit es uns mit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung gut geht</i>	

TEIL 3

Die Verbindung von Körper und Geist

9. Ins Leben treten	201
<i>Was ist genauso wichtig wie die Ernährung?</i>	

10. Zum Bewegen geboren	214
<i>Warum sich unsere Zellen und Knochen nach einer Herausforderung sehnen</i>	
11. Wie Sie geistig gesund bleiben	235
<i>So einfach kann man Alzheimer verhindern</i>	
12. Mit Selbstbewusstsein und bei klarem Verstand	249
<i>Die Klischees über das Altern hinter sich lassen</i>	

TEIL 4

Warum Ihre Liebe wichtig ist

13. Was hat denn Liebe damit zu tun?	267
<i>Die heilende Kraft von Beziehungen – neue Erkenntnisse, die sogar Skeptiker verblüffen werden</i>	
14. Die Stärke des Herzens	282
<i>Warum Einsamkeit uns schneller umbringt als Zigaretten</i>	
15. Wie sollen wir nun leben?	297
<i>Wofür wir uns heute entscheiden, das macht morgen unsere Gesundheit aus</i>	

TEIL 5

Der Geist des Menschen

16. Befreiung aus der kulturellen Trance	319
<i>Die wirklichen Neuigkeiten auf diesem Planeten</i>	
17. Schmerz und Heilung	347
<i>Kann diese Weisheit überleben?</i>	
18. Tod und Erweckung	358
<i>Den wahren Jungbrunnen finden</i>	

Anhang

Anmerkungen	376
Literaturverzeichnis	410
Dank	412
Über den Autor	414

Einleitung

Jeder junge Mann“, schrieb Ernest Hemingway, „hält sich für unsterblich.“ Dasselbe lässt sich von jeder jungen Frau sagen. Doch welche Vorstellungen und Gedanken wir uns auch über das Leben machen, eine Tatsache können wir nicht verleugnen, an ihr kommt niemand vorbei: Wir werden alle älter. Das gilt für jedes Land und jedes Volk auf der Welt, aber jede Kultur geht mit dieser Realität ganz unterschiedlich um.

Für viele von uns ist Altern in der heutigen industrialisierten Welt mit Sorge und Angst verbunden. Wir fürchten uns davor. Die meisten älteren Menschen, denen wir begegnen, sind in zunehmendem Maße senil, gebrechlich und unglücklich. Und so graut es uns eher vor jedem Geburtstag, als dass wir uns darauf freuen, alt zu werden. Wir betrachten unsere späten Jahre nicht als eine Zeit der Ernte, des Wachstums und der Reife, wir fürchten uns vor einer Verschlechterung unseres Gesundheitszustandes mit so negativen Auswirkungen, dass ein langes Leben eher wie ein Fluch als wie ein Segen erscheint.

Denken wir an das Alter, dann haben wir oft Bilder von Hinfälligkeit und Verzweiflung vor Augen. Wir halten es für wahrscheinlicher, dass wir in Pflegeheimen dahinsiechen werden, als dass wir schwimmen gehen, im Garten arbeiten, mit Menschen, die uns nahestehen, lachen und uns an Kindern und an der Natur erfreuen werden.

Im Jahre 2005 nahm sich der berühmte amerikanische Autor Hunter S. Thompson das Leben. Er war erst 67 Jahre alt und nicht unheilbar krank. Er war vermögend und prominent, seine 32-jährige Frau liebte ihn. Doch er „entschied sich bewusst dafür, ... die Demütigungen des hohen Alters nicht zu erdulden“¹, wie sein Nachlassverwalter erklärte.

Wir leben leider in einer Gesellschaft, die die Älteren wenig achtet. In Fernsehshows und Filmen werden sie oft als gebrechlich, unproduktiv, mürrisch und starrköpfig dargestellt. Die Werbebranche, die

von „Alkohol“ bis „Auto“ alles verkauft, arbeitet mit schönen, jungen Menschen und vermittelt den Eindruck, ältere seien unwichtig. Redensarten wie „alter Knacker“, „Grufti“, „alte Jungfer“, „geiler alter Bock“ und „verliebter alter Gockel“ erniedrigen die Älteren und halten das Klischee lebendig, sie verdienten keine Rücksichtnahme oder positive Zuwendung.

Grußkartenhersteller bringen regelmäßig Geburtstagskarten auf den Markt, die sich über die Mobilität, den Intellekt und den Geschlechtstrieb der nicht mehr ganz Jungen lustig machen. Hersteller von Geschenkartikeln bieten „Das war’s dann wohl“-Produkte an, etwa Geschenkboxen in Sargform zum fünfzigsten Geburtstag mit Pflaumensaft für die Verdauung oder einer „Entscheidungshilfe für die Alltagsplanung“ (einen großen sechseckigen Würfel, dessen Seitenflächen mit „Nickerchen“, „Fernsehen“, „Einkaufen“ usw. beschriftet sind). Zu den Geschenken zum 60. Geburtstag des Mannes gehören neben einem „lebenslangen“ Vorrat an Kondomen (genau einem) auch Party-Hüte mit der Aufschrift „Alter Knacker“.

Vielleicht schmunzeln wir über diese Art von Humor, doch negative Klischees sind perfide: Sie versehen das Altern mit einem gesellschaftlichen Stigma. Das kann den Lebenswillen beeinträchtigen und sogar das Leben verkürzen. In einer von der American Psychological Association (Verband der amerikanischen Psychologen) veröffentlichten Studie kam Dr. Becca Levy, Professorin an der Fakultät für das Öffentliche Gesundheitswesen in Yale, zu dem Schluss, dass selbst negative Gedanken über das Altern, die einem von der Gesellschaft eingeflüßt werden, die Gesundheit schwächen und destruktive Folgen haben können.

In dieser Studie wurde eine große Anzahl Menschen mittleren Alters im Laufe von zwanzig Jahren sechsmal interviewt und gefragt, ob sie Aussagen wie „Mit zunehmendem Alter sind Sie zu immer weniger nütze“ zustimmten. Es war auffallend, dass die Vorstellungen, die die Menschen vom Altern hatten, sich stärker auf ihre Lebenserwartung auswirkten als ihr Blutdruck, ihr Cholesterinspiegel oder ob sie rauchten oder Sport trieben. Befragte mit einer positiven Einstellung zum

Altern lebten durchschnittlich siebeneinhalb Jahre länger als die, deren Einstellung negativ war.²

Negative Bilder gefährden nicht nur die Gesundheit und verkürzen das Leben – sie wirken sich auch belastend auf die Gegenwart aus. Dr. Levys Studie ergab, dass Menschen mit einer negativen Einstellung zum Altern ihr Leben mit größerer Wahrscheinlichkeit für wertlos, leer und hoffnungslos hielten; die positiv Gestimmten betrachteten ihr Leben mit größerer Wahrscheinlichkeit als erfüllend und hoffnungsvoll.

Wenn wir respektlos mit älteren Menschen umgehen und sie einfach übersehen, versuchen wir, unseren eigenen Alterungsprozess zu ignorieren. Wir verheimlichen seine Anzeichen und blenden die Langzeitfolgen unserer Lebensführung aus. Folglich wählen wir einen nur kurzfristig sinnvollen Lebensstil, der am Ende einen hohen Tribut fordert.

Vor Kurzem fragte ich einen Freund nach seinen Vorstellungen vom Alter. „Ich werde wahrscheinlich in einem Pflegeheim landen“, antwortete er bitter, „und mit einer Magensonde in der Nase auf die schalldämmenden Platten an der Decke starren. Inkontinent, impotent und verarmt ...“ Es ist traurig, doch solche Ansichten sind nicht ungewöhnlich. Ich habe Autoaufkleber gesehen, auf denen steht: „Räche dich: Lebe lang genug, um deinen Kindern zur Last zu fallen.“ Wer kein Vertrauen in den Prozess des Alterns hat, kann sich nur schwer vorstellen, seine späten Jahre zu genießen, zum Beispiel mit Tanzen, Joggen oder Wandern. Es kann schwierig sein, auch nur die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass man in jeder Phase seines Lebens wächst, sich verändert und kreativ ist.

In den letzten hundert Jahren stieg die durchschnittliche Lebenserwartung in den Industriestaaten um nahezu dreißig Jahre, doch für viele ältere Erwachsene sind die späten Jahre keine Zeit des Glücks und Wohlbefindens. Ein Jahrhundert zuvor war der durchschnittliche Erwachsene in den westlichen Ländern nur ein Prozent seiner Lebenszeit kränklich oder krank, doch beim heutigen durchschnittlichen modernen Erwachsenen sind es mehr als 10 Prozent. Die Menschen leben jetzt länger, aber allzu oft sterben sie auch länger – an chronischen

Krankheiten, die zu Schwächezuständen und Beeinträchtigungen im Bereich der Wahrnehmung führen.

Bis 2025 werden die jährlichen Kosten für die Behandlung chronischer Krankheiten in den USA eine Billion Dollar übersteigen. Schon heute leidet die Hälfte der Menschen ab 65 an zwei oder mehr chronischen Krankheiten; ein Viertel von ihnen hat so schwerwiegende Probleme, dass eine oder mehrere alltägliche Verrichtungen nur begrenzt möglich sind. Mittlerweile sinkt das Durchschnittsalter der chronisch Kranken beständig. In allen Industriestaaten leben die Menschen länger, aber sie werden früher krank. Damit nimmt die Anzahl der Jahre, während derer sie chronisch krank sind, in beiden Richtungen zu. Manchmal glaube ich, dass wir nicht so sehr unser Leben als vielmehr unser Sterben verlängert haben. Wir haben zwar die Lebensspanne des Menschen gesteigert, nicht aber die Zeitspanne, in der er gesund ist.

Die Alterswelle

Obgleich es unseren alten Menschen immer schlechter geht, steigt ihre Anzahl ständig – ein Prozess, der sich exponentiell beschleunigt. Wie der Autor Ken Dychtwald in seinem zukunftsweisenden Buch *Age Power* (etwa: Die Macht des Alters) schreibt, leben in den Vereinigten Staaten im Augenblick etwa 80 Millionen Menschen der geburtenstarken Jahrgänge, die mit Riesenschritten auf das Alter zugehen.³ (Der Begriff „Babyboomer“, der sich dafür eingebürgert hat, bezieht sich im Allgemeinen auf die zwischen 1945 und 1960 Geborenen.)*

* In Deutschland (West) setzte der „Babyboom“ ab Mitte der 1950er ein und dauerte bis Mitte der 1960er Jahre. Statistiker bezeichnen erst die zwischen 1955 und 1965 Geborenen als „geburtenstarke Jahrgänge“. 1964 wurde der Höhepunkt mit 1,4 Mio. Neugeborenen erreicht. Darauf folgte der sogenannte Pillenknick und seither sind die Geburtenzahlen rückläufig. 2002 betrug der Wert nur die Hälfte des Wertes von 1964. (Die Welt, 21.2.2011). Der GeroStat Report, Altersdaten, Heft 2, 2009, gibt den Anteil der deutschen Babyboomer an der Gesamtbevölkerung mit 17 Prozent an – das ergibt rund 21,25 Millio-

Im Jahre 1900 gab es in den Vereinigten Staaten nur drei Millionen Menschen, die 65 Jahre oder älter waren. Bis zum Jahr 2000 war ihre Anzahl auf 33 Millionen hochgeschneilt.**

Vor einem Jahrhundert hatte in den Vereinigten Staaten nicht einmal einer unter fünfhundert Menschen die Aussicht, hundert Jahre alt zu werden. Nun rechnet das Statistische Bundesamt der USA damit, dass jeder 26. der Babyboomer dieses Alter erreicht. Heute ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Großmutter eines 22-jährigen Amerikaners noch lebt, größer (91 Prozent) als die Wahrscheinlichkeit, dass die Mutter eines 22-Jährigen im Jahre 1900 noch am Leben war (83 Prozent).⁴

Diese anrollende Alterswelle ist das bedeutsamste demografische Ereignis unserer Zeit, es findet in jedem Industriestaat der Welt statt. *Etwa die Hälfte aller Menschen, die jemals älter als 65 Jahre wurden, lebt heute.*

In Chile, Costa Rica, Mexiko und Venezuela wird sich zwischen 2000 und 2025 laut Hochrechnungen der Anteil älterer Menschen an der jeweiligen Bevölkerung verdoppeln.⁵

Man rechnet damit, dass es in China bis Mitte des Jahrhunderts 332 Millionen Ältere geben wird. Das wären in einem einzelnen Land mehr als es noch 1990 auf der ganzen Welt gab.⁶

Laut der Abteilung für Bevölkerungsfragen der Vereinten Nationen (United Nation's Population Division) sind nach grober Schätzung heute 10 Prozent der 6,4 Milliarden Menschen weltweit älter als 60 Jahre. Bis 2050 steigt ihr Anteil auf 20 Prozent der dann rund 10 Milliarden Menschen. Damit werden fast zwei Milliarden sechzig Jahre und älter sein. Diese Zahl entspricht ungefähr einem Drittel der derzeitigen Weltbevölkerung.

nen Menschen. Natürlich handelt es sich dabei nicht um absolute Zahlen, sie vermitteln aber doch einen gewissen Eindruck. Anm. d. Übers.

** Im Deutschen Reich betrug der Anteil der über 60-Jährigen um die Jahrhundertwende 5 Prozent, bei einer damaligen Einwohnerzahl von knapp 65 Millionen. Anm. d. Übers.

Diese höhere Lebensdauer wäre, gepaart mit besserer Gesundheit und mehr Lebensklugheit, ein Segen, doch das ist oft leider nicht der Fall. Knapp die Hälfte aller Amerikaner über 85 leidet an der Alzheimer-Krankheit.* Der Tribut, den die Alzheimer-Krankheit und andere chronische Erkrankungen von den Alten fordern, steigt so stark an, *dass der Durchschnittsamerikaner des 21. Jahrhunderts wahrscheinlich mehr Zeit für die Betreuung seiner Eltern als für die seiner Kinder wird aufwenden müssen.*

Es wird geschätzt, dass bis 2040 5,5 Millionen Amerikaner – mehr als die derzeitige Bevölkerung Dänemarks – in Pflegeheimen leben. Weitere 12 Millionen – das entspricht der Bevölkerung von Israel, Singapur und Neuseeland zusammen – werden ständig häusliche Betreuung durch Pflegedienste brauchen und in ihren letzten Jahrzehnten mit Einsamkeit und Depressionen zu kämpfen haben. (In Deutschland dürften die Aussichten nicht viel anders sein.)

Die moderne Medizin kennt viele Mittel, die das Leben verlängern, ist allerdings weniger dazu in der Lage, etwas für das Altern in Gesundheit zu tun. Was haben wir davon, fragte ein Komiker 2004, wenn wir irgendwann in der Zukunft 200 Jahre alt werden, aber die letzten 150 mit Schmerzen und Depressionen verbringen?

Ein griechischer Mythos erzählt von Aurora, der wunderschönen Göttin der Morgenröte. Sie verliebte sich unsterblich in einen Menschen, den Krieger Tithonus. Verzweifelt, weil er einmal sterben muss, erbittet sie einen besonderen Gefallen von Zeus, dem obersten Herrscher über den Olymp und das Pantheon, den Wohnsitz der Götter. Sie fleht Zeus an, er möge ihrem Geliebten das ewige Leben schenken.

Zeus, der die Probleme vorhersieht, fragt sie, ob sie das wirklich wolle. „Ja“, antwortet sie.

* In Deutschland sind aktuell 1,3 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen, bis 2050 wird ein Anstieg auf 2,6 Millionen prognostiziert. 700.000 der aktuell Betroffenen leiden an Morbus Alzheimer. Jedes Jahr werden etwa 250.000 neue Demenzerkrankungen diagnostiziert, etwa 120.000 davon sind vom Typ Alzheimer. Anm. d. Übers.

Zunächst ist Aurora überglücklich, dass Zeus ihren Wunsch erfüllt. Doch dann erkennt sie ihr Versäumnis: Sie vergaß, für Tithonus auch um ewige Jugend und Gesundheit zu bitten. Mit jedem verstreichen- den Jahr sieht sie mit Schrecken, wie ihr Geliebter älter und kränker wird. Seine Haut wird welk, sein Körper verfällt, sein Verstand lässt nach. Im Laufe der Jahrzehnte wird Tithonus' alternder Körper zunehmend hinfällig, doch er kann nicht sterben. Schließlich ist von dem einst stolzen Krieger nur noch ein elender Haufen von schmerzenden, fauligen und gebrochenen Knochen übrig – aber er lebt ewig weiter.

Wie Tithonus leben immer mehr von uns immer länger, doch unsere zusätzlichen Jahre sind nur allzu oft Jahre des Leids und der Invalidität.

Mehr Leben, mehr Gesundheit

Es wurde bereits erwähnt, dass wir uns durch eine negative Einstellung ebenso wirksam zerstören können wie durch Bomben. Wenn wir immer nur das Schlechteste in uns sehen, untergraben wir unsere Handlungsfähigkeit. Stellen wir uns unser Leben aber positiv vor, können wir dem heute so modern gewordenen Zynismus mit Gelassenheit begegnen und uns ein wahrhaft gesundes Leben aufbauen.

Wir müssen das gegenwärtige Bild und die Realität des Alterns unbedingt durch eine neue Vision ersetzen – eine, in der wir die Gelegenheit ergreifen, jeden Tag mit sprühender Lebensfreude und Leidenschaft zu erfüllen. Nur wenige Dinge haben größere Folgen als die Ausrichtung unseres Lebens auf unser wahres gesundheitliches Potenzial und auf den Traum von einem besseren Morgen.

Es ist ein bedauerlicher Nachteil, dass sich unser medizinisches System so stark auf Krankheit und nicht auf Gesundheit konzentriert. Bis vor Kurzem stand die Beschäftigung mit Krankheit derart im Mittelpunkt, dass allem, was den Menschen zu einem langen und gesunden Leben und einem energiegeladenen und unabhängigen Alter befähigt, nur wenig Aufmerksamkeit zuteilwurde. Daher wissen auch nur wenige von uns, dass es ganze Kulturen gab und immer noch gibt, in denen die meisten Menschen bis zum Schluss temperamentvoll und dyna-

misch bleiben. Wenigen von uns ist klar, dass es tatsächlich Gesellschaften gibt, in denen sich die Menschen auf ihr Alter freuen, weil sie wissen, dass sie gesund, vital und geachtet sein werden.

Viele Menschen möchten heute mit ihrem Körper und den natürlichen Kräften des Lebens im Einklang stehen. Vielleicht gehören auch Sie dazu. In diesem Falle ist es hilfreich zu wissen, dass Sie nicht allein sind, dass Ihnen Ältere zur Seite stehen, von denen Sie lernen können, wie man dieses Ziel erreicht. Es gibt Kulturen, deren Bräuche sich bewährt haben. Sie können uns den Weg zu Gesundheit und Freude lehren. Es gibt ganze Bevölkerungsgruppen äußerst lebhafter, starker Menschen, die im Alter von siebzig, achtzig, neunzig und sogar hundert Jahren gesund sind. Darüber hinaus haben sie eine Menge gemeinsam, ihre Geheimnisse wurden durch viele der neuesten Erkenntnisse der medizinischen Wissenschaft bestätigt und erklärt. Die neuere Forschung zeigt, dass wir alle den Schlüssel zu einem längeren, aktiven, produktiven und kreativen Leben bis zum Schluss besitzen.

Dies sind gute Nachrichten, die optimistisch stimmen. Sie geben uns ein dringend benötigtes Beispiel für das Altern als Lebensabschnitt der Weisheit und Vitalität. Diese intakten Kulturen können uns eine überzeugende Vision davon vermitteln, wie wir zielgerichtet mit Freuden, in Würde und in Liebe reifen können. Sie führen uns vor Augen, dass etwas ganz Wertvolles möglich ist – eine leuchtende Zukunft, in der es Freude macht und wünschenswert ist, alt zu werden. Und wir lernen, durch welche praktischen Schritte wir das erreichen.

Wir altern natürlich nicht erst von unserem 65. Geburtstag an. Wer Sie in Ihren späteren Jahren sein werden, bestimmen Sie: Sie entscheiden, wie Sie sich um sich selbst kümmern, wie Sie Ihr Leben bewältigen, selbst, wie Sie von frühester Jugend an über Ihre Zukunft denken. Ich habe *Gesund bleiben bis 100* geschrieben, weil ich zu viele Menschen unter Qualen und voller Bitterkeit alt werden sah, während dieser Prozess sich bei anderen in Vitalität und Schönheit vollzog, und weil ich weiß, dass dieser Lebensabschnitt mit viel mehr Energie, Fröhlichkeit und innerem Frieden bewältigt werden kann, als es heute in der westlichen Welt üblich ist.

Wer meine früheren Bücher kennt, wird nicht von meinem Interesse daran überrascht sein, wie Ernährung und Bewegung uns zu einem längeren und gesünderen Leben verhelfen können. Vielleicht werden ihn aber einige meiner Erkenntnisse überraschen, zu denen auch gehört, dass ich tragfähigen sozialen Kontakten jetzt einen großen Wert beimesse. Ich habe gelernt, dass die Qualität der Beziehungen, die wir mit anderen Menschen pflegen, sich enorm auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. Im Laufe meiner Forschungen stellte ich fest, dass Einsamkeit schneller tötet als Zigaretten. Umgekehrt können innigen, authentischen und lebensbejahenden Beziehungen ungeheure, ja geradezu wundertätige Heilkräfte innewohnen. In diesem Buch erfahren Sie, warum das so ist, und werden die verschiedenen wichtigen Schritte verstehen, durch die Sie Ihre Lebenszeit und die Zeit, in der Sie gesund sind, beträchtlich verlängern können. Die Lektüre dieses Buches wird Ihnen nicht nur dabei helfen, Ihrem Leben mehr Jahre hinzuzufügen, sondern auch Ihren Jahren mehr Leben.

Auch wenn Sie sich bisher schlecht ernährt und nicht gut auf sich geachtet haben, auch wenn Sie übermäßig viele Härten und Schmerzen ertragen mussten, zeigt Ihnen dieses Buch, wie die Entscheidungen, die Sie heute und morgen treffen, sich außerordentlich positiv auf Ihre Zukunftsperspektiven auswirken können. Sie können die Sünden, die Sie an Ihrem Körper begangen haben, wiedergutmachen. Sie erfahren, wie Sie neue Kraft und neuen Lebenslust gewinnen, die Sie vielleicht für immer verloren glaubten.

Ob Sie zwanzig oder achtzig Jahre alt sind oder irgendwo dazwischenliegen, ob Sie sich für durchtrainiert halten oder eine hoffnungslos schlechte Kondition zu haben glauben – ich denke, Sie finden auf diesen Seiten alles, was Sie brauchen, um sich in den kommenden Jahren zu regenerieren, anstatt zu degenerieren. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie geistige Klarheit, körperliche Kraft, Ausdauer und Freude zurückgewinnen und erhalten können.

Ich habe *Gesund bleiben bis 100* geschrieben, damit Sie Ihre verbleibenden Jahre qualitativ und quantitativ bereichern und verbessern

können. Mit den in diesem Buch dargestellten Schritten können Sie Klischees und falsche Vorstellungen vom Altern über Bord werfen und Geist und Körper verjüngen. Mit diesen Methoden können Sie noch heute loslegen, um gesünder und mit größerer Freude zu leben – egal wie alt Sie sind.

In unserer Jugend-fixierten Kultur ist Altern oft die Ursache großen Leids. Häufig betrachten sich ältere Menschen irgendwann nur noch als Bündel von Symptomen, nicht mehr als vollständige Menschen. Aber das muss nicht so sein. Es liegt an Ihnen, die Chancen auf Schönheit, Liebe und Erfüllung zu erkennen, die es in jedem Stadium Ihres Lebens gibt. Es ist möglich, Ihr Leben in Hingabe an Ihr höchstes Gut zu leben. Ich habe *Gesund bleiben bis 100* geschrieben, damit Sie lernen können, jedes einzelne Lebensjahr mit mehr Vitalität und Freude zu erfüllen und lebenswerter zu gestalten, als Sie es sich vielleicht je vorgestellt haben.

Teil 1

Die gesündesten und langlebigsten Völker der Welt

1

Abchasien – die Alten aus dem Kaukasus

*Menschen wachsen nicht ins Alter hinein.
Sie werden alt, sobald sie zu wachsen aufhören.*

Unbekannt

Anfang der 1970er Jahre bat die Zeitschrift *National Geographic* den weltberühmten Arzt Alexander Leaf, für einen geplanten Artikel die gesündesten und langlebigsten Völker der Welt zu besuchen und zu untersuchen. Dr. Leaf, Professor für klinische Medizin an der Harvard-Universität und Leiter des Sanitätsdienstes am Allgemeinen Krankenhaus von Massachusetts, hatte sich lang mit dem Thema beschäftigt und schon einige der Kulturen erforscht, die für die Gesundheit ihrer älteren Menschen bekannt waren. Nun sollte er diese Reisen und Forschungen im Auftrag von *National Geographic* fortsetzen und der Welt von seinen Beobachtungen und den Gemeinsamkeiten zwischen den Gebieten berichten, die für die Langlebigkeit und Gesundheit ihrer Bewohner berühmt waren. Anders als heute waren diese Regionen und ihre Kulturen damals noch ziemlich unberührt.

Als Wissenschaftler glaubte Leaf nicht an einen mythischen Jungbrunnen, in den jeder eintauchen und dem er auf wundersame Weise mit ewiger Jugend ausgestattet wieder entsteigen kann; er glaubte auch nicht an Zaubersäfte, die alle Beschwerden auf der Stelle heilen können. Doch er hielt es durchaus für möglich, dass es bestimmte Orte auf der Erde gab, wo die Menschen tatsächlich länger lebten und gesünder waren, als es in der modernen westlichen Welt als normal galt. Sein Ziel war nicht, den ältesten lebenden Menschen aufzuspüren, er wollte vielmehr die Gesellschaften – falls es sie tatsächlich gab – finden und untersuchen, in denen ein hoher Anteil älterer Einwohner ihr Können und ihre geistigen Fähigkeiten nicht einbüßten, rüstig waren

und ihr Leben genossen. Er wollte die Schlüsselfaktoren für die Chancen des Menschen auf ein langes und gesundes Leben identifizieren; an Mythen und Wundermitteln hatte er weniger Interesse.

Leaf unternahm eine Reihe von Reisen, die er anschließend ab 1973 in einer wegweisenden Artikelserie in *National Geographic* beschrieb.⁷ Seine Veröffentlichungen gehörten zu den ersten ernst zu nehmenden Versuchen, unser Bestreben, wie wir unser künftiges Leben beeinflussen können, medizinisch wissenschaftlich zu unterstützen.

Als Leaf mit seinen Studien und Reisen begann, waren drei Regionen auf der Welt für die Langlebigkeit ihrer Einwohner berühmt: das Vilcabamba-Tal in Ecuador, das Hunza-Gebiet in Pakistan und bestimmte Teile des Kaukasus in der damaligen Sowjetunion. Von diesen drei Gebieten war schon lang behauptet worden, sie seien die Heimat der am längsten lebenden und gesündesten Menschen auf der Welt. Den Geschichten zufolge, die in diesen Hochgebirgsregionen im Umlauf waren, lebten die Menschen dort oft sensationell lang bei blendender Gesundheit.

Leaf und der preisgekrönte Fotograf John Launois bereisten diese entfernten Gebiete, um die Menschen kennenzulernen, zu fotografieren und sich selbst ein Urteil über die fantastischen Eigenschaften zu bilden, die ihnen zugeschrieben wurden. Leaf hörte ihr Herz ab, maß ihren Blutdruck und studierte ihre Ernährungsweise und ihren Lebensstil. Er beobachtete sie beim Tanzen und sah, wie sie in eiskalten Gebirgsbächen badeten. Er sprach mit ihnen über ihren Alltag, ihre Hoffnungen, ihre Ängste und ihre Lebensgeschichte. Sein Ziel war es, Fakten von Trugschlüssen zu trennen und die Wahrheit über die Langlebigkeit herauszufinden.

Ein langes Leben in Abchasien

„Der Ruf des Kaukasus im südlichen Russland als Gebiet, in dem die Menschen sehr alt werden“, schrieb Leaf, „ist sicher einzigartig auf der ganzen Welt.“⁸ Und innerhalb des Kaukasus war Abchasien für seine außergewöhnlich hohe Anzahl von Menschen über hundert Jahre

berühmt. Eine Volkszählung im Jahre 1970 ermittelte das damals autonome Gebiet innerhalb des sowjetischen Georgien als „Welthauptstadt“ der Langlebigkeit. „Wir wollten die über Hundertjährigen unbedingt besuchen“, sagte Leaf, „und Abchasien schien der richtige Ort dafür zu sein.“⁹

Abchasien erstreckt sich über 7770 Quadratkilometer zwischen dem Ostufer des Schwarzen Meeres und dem Hauptkamm des Kaukasus. Es grenzt im Norden an Russland, im Süden an Georgien.

Bevor Leaf dorthin reiste, kursierten Behauptungen, in Abchasien lebten 150 Jahre alte Menschen. Ein paar Jahre zuvor hatte das Magazin *Life* eine Fotoreportage über Shirali Muslimov gebracht, der angeblich 161 Jahre alt war.¹⁰ Auf einem der Bilder konnte man ihn mit seiner dritten Ehefrau sehen. Er erzählte dem Reporter, dass er sie mit 110 Jahren geheiratet habe, dass seine Eltern beide über hundert geworden seien und dass sein Bruder im Alter von 134 Jahren verstorben sei.

Als Leaf dort hinkam, war Muslimov bereits tot. Doch in dem Artikel kam auch eine Frau namens Khfaf Lasuria vor. Er wollte sie kennenlernen und fand sie in dem abchasischen Dorf Kutol, wo sie in einem Chor von – wie man ihm erzählte – über hundertjährigen Abchasen sang.

Ich unterhielt mich lang mit dieser kleinen lebhaften Frau – sie ist nicht mal einsfünfzig groß –, die behauptete, 141 Jahre alt zu sein. ... Sie hatte zwar einen schön geschnitzten hölzernen Stock bei sich, doch der Schein trog, sie war so beweglich, dass sie ihn nicht brauchte. Ihr Gedächtnis schien ausgezeichnet zu sein. ... Sie sprach klar und mühelos über neuere und lang zurückliegende Ereignisse. Zwischen 75 und 80 arbeitete sie als Hebamme; mit ihrer Hilfe erblickten mehr als hundert Kinder das Licht der Welt. ... Sie beschrieb das Leben der Frauen: „Vor der Revolution hatten es die Frauen sehr schwer; wir waren praktisch Sklavinnen.“ Und sie beendete unsere Unterhaltung mit einem Toast: „Ich möchte auf alle Frauen der Welt trinken ... dass sie nicht zu schwer arbeiten müssen und mit ihren Familien glücklich sind.“¹¹



John Robbins
Gesund bleiben bis 100

Wissenschaftlich erforschte Geheimnisse eines langen und glücklichen Lebens

John Robbins lüftet in seinem neuen Buch die Geheimnisse von vier unterschiedlichen Völkern, die die gesündesten und ältesten Menschen der Welt hervorbringen. Er untersucht, was wir von der einzigartigen Lebensweise der Menschen von Abchasien, Vilcabamba, Hunza und Okinawa lernen können, vergleicht ihre Traditionen mit den neuesten Erkenntnissen der Medizin – und deckt auf, dass beide erstaunlicherweise in dieselbe Richtung weisen ... Das Ergebnis ist eine inspirierende Synthese aus vielen Jahren der Forschung über das Älterwerden in Gesundheit, in der der Bestsellerautor die einzelnen Merkmale für ein langes, vitales und glückliches Leben herausarbeitet.

400 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-202-1