



ULLA RAHN-HUBER

Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien

Wie auch Sie mit mediterraner Lebensweise
gesund und glücklich alt werden

mvgverlag



Ulla Rahn-Huber

Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien

Ulla Rahn-Huber

Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien

Wie auch Sie mit mediterraner Lebensweise
gesund und glücklich alt werden

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Frauke Bahle

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Fotos von Eva Huber, Motive von neftali/Shutterstock, nexus7/Shutterstock, dgcampillo/Shutterstock, O. Bellini/Shutterstock, midhyso/Shutterstock, sl_photo/Shutterstock

Fotografien: Eva Huber

Satz: DUOTONE Medienproduktion, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-657-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-912-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-913-8

Weitere Infos zum Thema:

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de



Die Zeit, in der diese kleinen Gemeinden verhaftet scheinen,
gleichet keiner bekannten historischen Zeit. [...]
Man bekommt den Eindruck, dieser Ort hätte irgendwann
einen präzisen Augenblick ausgewählt,
um in ihm zu verharren, ihn einzufrieren.

Michela Murgia in *Elf Wege über eine Insel*

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	11

Teil I

Insel der Methusalems	17
S'Imprenta de Déus: Fußabdruck der Götter	19
Unter die Lupe genommen: das sardische Langlebigkeitsphänomen	24
Ursachenforschung: Blick in die Geschichte	32
Blaue Zone: wo die Ältesten der Alten leben	43
Den Frauen sei Dank: über das biblische Alter sardischer Männer	51
A kent' annos: viele gute Jahre gewinnen	56



Teil II

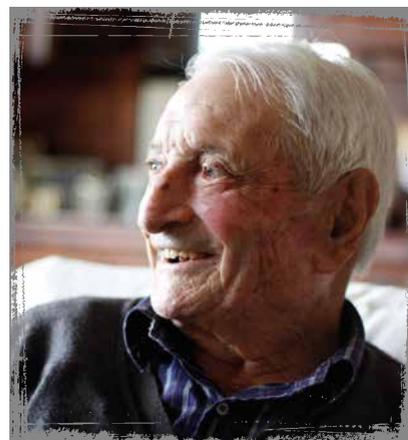
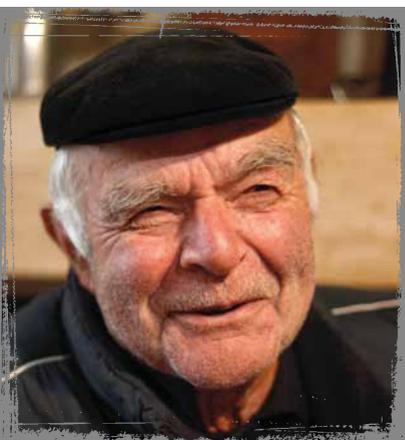
Die fünf sardischen Geheimnisse 59

Kraftquell für ein langes Leben	61
Ernährung: schlicht und gesund	62
Charakter: zufrieden lebt sich's länger	101
Aktivität: im Rhythmus von Bergen und Schafen	112
La Famiglia: treu bis in den Tod	122
Tradition: vom Wert der Rituale	133
Überblick: Was Sarden und Okinawer gemeinsam haben	145

Teil III

Schaffen Sie sich Ihre eigene Blaue Zone 153

Kurskorrekturen mit Langzeitwirkung	155
Einfach selbstgemacht: <i>tutto genuino</i>	157
Aktiv im Alltag: mit Bewegung Jahre gewinnen	166
Sag mir, mit wem du gehst: Familienbande und Wahlfamilien	169
Voll bei der Sache: Leben aus Leidenschaft	174
In aller Stille: Schafe zählen, Wolken schieben, träumen	178
Anhang	185
Literatur	188



Danksagung

Ein Buch wie dieses kann nur im Zusammenwirken mit vielen anderen Menschen entstehen. Ohne ihre Inspiration, ihr Wissen und ihre tatkräftige Hilfe hätten wir uns gewiss auf immer im Dickicht der sardischen Macchia verirrt – nicht nur im konkreten, auch im übertragenen Sinne ...

Unser ganz besonderer Dank geht an Gianni Pes, Kenner seiner sardischen Heimat, Biomediziner, Gerontologe, Senior Researcher an der Universität Sassari und Präsident des Osservatorio della Longevità Blue Zone. Gemeinsam mit seinem Kollegen, dem Belgier Michel Poulin, Professor emeritus der Université Catholique de Louvain, Belgien, und Forscher am Estonian Institute for Population Studies der Tallinn University, dokumentierte er das Phänomen der Langlebigkeit auf Sardinien erstmals und prägte den Begriff der Blauen Zone. Wir danken dir, Gianni, für deine Erfahrung, deinen Weitblick, deinen Humor, die aufmerksame Begleitung und das geduldige Beantworten all unserer vielen Fragen. Danke auch dir, Sandra, nicht nur als »woman at the wheel« bist du unschlagbar!

Ein herzliches Dankeschön geht an:

- die Gemeinden der Blauen Zone für die tatkräftige Unterstützung bei unserer Arbeit und den Recherchen, insbesondere an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die uns bei unseren Besuchen zu den alten Menschen begleitet haben, in Àrzana Noemi Serdino, in Baunei Maria Domenica Sotgia, in Seulo Monica Carta, in Talana Graziella Murru, in Urzulei Giuseppe Porcu und in Villagrande Strisaili Rita Usai.
- Claudia Porcu, Geschäftsführerin des Osservatorio della Longevità Blue Zone und Koordinatorin unserer Reise, die uns sowohl während unseres Aufenthalts als auch in der Vor- und Nachbereitungszeit unermüdlich zur Seite stand und unzählige Kontakte für uns knüpfte. Du hast uns so viele Türen geöffnet!
- Pierre Guy-Stephanopoulos, Anthropologe, Wissenschaftsjournalist und Erforscher der Blauen Zonen, für seine umfangreiche, großzügig geteilte Expertise.
- Monica und die ganze Familie Carta, Mamma Giovanna Chiani und Babbo Salvatore Carta, Monicas Schwestern Christina, Barbara und Michela (Maria, dich haben wir leider verpasst!) und ihre Ehemänner Luca, Massimo und Matteo; nicht zu vergessen die Kinder, Giovanni und Guisepe, Salvatore und Antonello, Andrea

und Giulia, die Schmetterlingsfalterin. Ihr habt uns aufgenommen, als gehörten wir schon immer dazu. Und natürlich ein Dank an Ricardo, dem wir viele Einblicke verdanken.

- Luca Murgia und Massimo Secci für die Einblicke, die sie uns in die heutige Arbeitsrealität der Bauern und Hirten in der Barbagia gegeben haben.
- Fausto Ferrelli aus Àrzana, der uns spannende Einblicke in die Geschichte seines Heimatorts gegeben hat.
- Pino Ledda, Genealoge, Altersforscher und treibende Kraft des Ecomuseo dell'Alto Flumendosa in Seulo für seinen Rat und seine Begleitung.
- die Familien der alten Menschen, die uns ihr Haus geöffnet und uns während der Gespräche mit einem nie versiegenden Strom von Kaffee und vielen, vielen köstlichen, selbstgebackenen *Casadines* und Mandel-*Biscotti* versorgt haben.
- unseren Freund Gianluca Ginex daheim in Deutschland für die spontane sprachliche Soforthilfe. Er hat uns manche Peinlichkeit erspart.
- Der größte Blumenstrauß von allen aber geht an die Stars dieses Buchs, die jung gebliebenen Siebziger, Achtziger und Neunziger, die Hundertjährigen und über Hundertjährigen, die uns während unserer Reise in die Blaue Zone geduldig Rede und Antwort standen und uns mit ihren Geschichten und Erfahrungen an vielen Jahren gelebten Lebens in der Ogliastra und Barbagia teilhaben ließen. In der Reihenfolge des Alphabets sind dies:
 Guido Cabras / Paolo Canu / Antonietta Contiero / Nina Demurtas
 Eugenio Proteggio / Nello Lai / Pino Ledda / Antonietta Loi
 Eugenio Mesina / Antonia Murgia / Emanuela Murru / Luigino Nieddu
 Serafino Porcu / Michelino Scudu / Battistina Secci / Maria Bonaria Secci
 Rosa Secci / Susanna Secci / Maria Tegas
- Ein großes Dankeschön auch an die »Herrenrunde«, die sich eigens zu unseren Ehren auf der Piazza in Àrzana versammelt hat, und an den charmanten Dr. Sestu, der diese Begegnung ermöglichte.

So vielen Jahren gut gelebten Lebens auf einem derart kleinen Fleckchen Erde zu begegnen, war für meine Tochter und mich ein unvergessliches Erlebnis. Es hat uns in dem Wunsch bestärkt, selbst nicht nur alt, sondern uralte zu werden. Wir peilen grob die 120 an.

Vorwort

Die ›alten Leut‹ – auf den Spuren des langen, guten Lebens

Es gibt Orte, an denen mehr Menschen ihren 100. Geburtstag feiern als irgendwo sonst auf dieser Erde. Dass sie ein so hohes Alter erreichen, ist an sich schon beeindruckend. Beinahe noch erstaunlicher aber ist, wie lebenslustig, selbstbestimmt, geistig und körperlich fit sie dabei bleiben. »Blaue Zonen« nennen Wissenschaftler diese Hotspots der Langlebigkeit. Ich weiß nicht, wie es Ihnen persönlich ergeht, aber mit jeder zusätzlichen Kerze, die ich auf meiner Geburtstagstorte brennen sehe, drängt es mich mehr herauszufinden, was dort anders ist als hier und wie wir besser altern können. Wie sind die guten, lebenswerten Jahre zu gewinnen?

Im Jahr 2009 habe ich mich nach umfangreichen Recherchen schon einmal auf den Weg in eine Blaue Zone gemacht und ein Buch darüber geschrieben. Die Reise ging nach Okinawa, einem zu Japan gehörenden Archipel im Südpazifik. In dem im Norden der Hauptinsel gelegenen Dorf Ogimi erreichen insbesondere Frauen ein geradezu biblisches Alter – lebenslustige, kluge Matriarchinnen, die als Bindeglied zwischen Diesseits und Jenseits und als Chefkommunikatorinnen mit den Ahnen einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft genießen. Dass ich nicht alleine kam, sondern im »generationenübergreifenden Doppelpack« in Begleitung meiner Tochter Eva Huber, die die Reise fotografisch dokumentierte, brach in der Begegnung mit den Hochbetagten schnell das Eis.

Freimütig erzählten sie uns von der Kargheit ihrer Jugend, von den verheerenden Taifunen, die ihnen Mal um Mal die Ernte raubten, von der Kostbarkeit von Lebensmitteln. Mit Tränen in den Augen berichteten sie von den Grausamkeiten der großen Schlacht von Okinawa. Jede hatte selbst massiv gelitten und Tote zu betrauern. Doch bei all den durchlebten Schrecken fiel uns die Leichtigkeit ihres Daseins auf; ihre Bereitwilligkeit zu lachen, ihre quicklebendige Art. »Das Leben ist zu kurz, um bitter zu sein.« So oder so ähnlich lautete die Antwort, wenn wir danach fragten. Die Musik ist auf Okinawa nie weit. Schon nach kurzer Stille schaltet irgendwer ein Radio ein, und kaum ertönen die ersten Klänge der einheimischen Zupfgitarre, fangen die Frauen zu tanzen und zu singen an. Sie heben die Hände über den Kopf und wiegen sich im Takt.

Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein – eine grazile Bewegung aus dem Handgelenk, und die *Oba-chans* von Okinawa wischen diesen bei uns viel zitierten Kalenderspruch einfach so vom Tisch.

Dass die gute physische wie psychische Verfassung der Höchstbetagten Okinawas nicht nur unser subjektiver Eindruck ist, zeigt die groß angelegte *Okinawa Centenarian Study*, in deren Rahmen die örtliche Bevölkerung seit 1975 umfassend medizinisch begleitet wird. Sie wurde von dem Langlebigkeitsspezialisten und mittlerweile emeritierten Professor Makoto Suzuki von der University of the Ryukyus/Okinawa initiiert. Er bescheinigt den Ältesten der Alten einen fabelhaften Gesundheitszustand, körperlich wie geistig. Dass sie auch wirklich so alt sind wie behauptet, ist zudem anhand des Koseki, des auf japanisch-akribische Art geführten Geburtenregisters, ganz eindeutig nachgewiesen. Die Langlebigkeit von Okinawa ist kein Mythos!

Nun also auf in eine weitere Blaue Zone, die im Mittelmeer und damit beinahe vor unserer Haustür liegt: Sardinien. Im zentralen Bergland der Insel, in der Ogliastra und in Teilen der Barbagia, wo ein Hirten- und Bauernvolk zum Teil noch immer nach Traditionen lebt, die in die Bronzezeit zurückreichen. Als mittlerweile erprobtes Team haben meine Tochter und ich wieder die Kameras und Notebooks eingepackt und uns auf den Weg gemacht, um ein weltweit einmaliges Phänomen zu ergründen. Während es eine allseits anerkannte, wissenschaftlich bestätigte Tatsache ist, dass Männer eine kürzere Lebenserwartung als Frauen haben und unter fünf Hundertjährigen normalerweise höchstens ein Mann anzutreffen ist, liegt das Verhältnis in diesem Teil Sardiniens bei 1:1. Das heißt: Die Menschen werden hier nicht nur außerordentlich alt, Männer stehen Frauen außerdem im Hinblick auf die besondere Langlebigkeit in nichts nach. Das klingt zu unglaublich, um wahr zu sein? Mag sein, aber es stimmt. Wissenschaftler um den Gerontologen Gianni Pes und den Demografen Michel Poulain haben die Geburten- und Sterberegister der sardischen Gemeinden in jahrelanger Detailarbeit lückenlos ausgewertet und jeden Zweifel an der Korrektheit der Daten ausgeräumt.

Vielleicht wenden Sie nun ein: »Hundert? So alt will ich gar nicht werden!« Wo wir uns auch umhören, die Aussicht, den großen runden Geburtstag zu feiern, erscheint vielen doch eher bedrohlich als erstrebenswert. Durchaus reizvoll finden die meisten zwar den Gedanken, sich als rüstige Rentner mit Mitte 60 den wohlverdienten Ruhestand auf Kreuzfahrtschiffen oder dem Golfplatz zu vertreiben und nach dem Rückzug aus dem Arbeitsleben endlich Zeit für all die schönen Dinge zu haben, die bis dahin in der persönlichen Prioritätenliste auf den hinteren Rängen warten mussten. Wie ein Damoklesschwert hängt aber über dem Traum von der im Alter neu gewon-

nenen Freiheit die große Angst vor der Gebrechlichkeit; davor, körperlich oder geistig so sehr abzubauen, dass wir auf die Fürsorge anderer angewiesen sind. Einsam und von aller Welt vergessen im Pflegeheim zu enden, das ist eine Aussicht, die einen nicht ganz so späten Tod manchmal als die angenehmere Alternative erscheinen lässt. Wenn Berichte über die steigende Lebenserwartung in unseren modernen Industriegesellschaften gemischte Gefühle auslösen, ist das nur zu verständlich.

»Langlebigkeit und eine hohe Lebenserwartung, das sind für mich zwei Paar Schuhe. Als kranker Mensch sehr alt zu werden, das ist für mich keine Langlebigkeit.« Mit diesen Worten spricht Professor Suzuki sicher vielen von uns aus der Seele.



Luigino Nieddu (100) aus Àrzana

Die alten Menschen, denen wir auf Sardinien begegnet sind, zeigen, dass ein gutes langes Leben möglich ist. »Es geht mir heute besser als je zuvor«, sagt Luigino Nieddu (100) aus Àrzana, einem Ort mitten in der Blauen Zone. »Ich habe bei niemandem Schulden und niemand hat Schulden bei mir. Alles ist geregelt. Ich habe keine Probleme. Früher war es manchmal schwierig, dafür zu sorgen, dass die Familie alles hatte, was sie brauchte! Solche Sorgen bin ich heute los.« Luigino Nieddu ist gesund. Er macht noch täglich einen Spaziergang, seine *Passegiata*. Fernsehen mag er nicht. Es langweilt ihn. Er liest stattdessen Bücher. Und im Haus macht er noch dies und das. »Was gerade anfällt«, sagt er und lacht dabei.

Begleiten Sie meine Tochter und mich in die mediterrane Blaue Zone. Wir haben auf Sardinien viele Greise angetroffen, die geistig und körperlich so fit und munter wie Luigino sind. An den Rand der Gesellschaft hat das Leben sie auf keinen Fall verbannt. Eher stehen sie im Mittelpunkt. In den Gemeinden ist man stolz auf jeden neuen *Centenari*. Die Hochbetagten leben nicht zurückgezogen und keineswegs in einem Nebenzimmer. Der zentralste Platz im Haus ist ihrer. In den Großfamilien herrscht ein stetes Kommen und Gehen, und der alte Mensch ist immer der Erste, der begrüßt wird – liebevoll und mit Respekt.

Kommen Sie mit uns auf diese Reise. Sie werden Menschen treffen, die über jene

Form von Klugheit und Humor verfügen, wie man sie nur aus praktischer Erfahrung lernen kann – aus den Höhen und Tiefen eines langen Erdendaseins. Die meisten Leute, mit denen wir gesprochen haben, sind nie etwas anderes als Hirten und Bauern gewesen. In dieser abgelegenen Gegend haben nur die wenigsten studiert. Ihr Lehrer war das Leben. Die Spanne, die sie überblicken, ist immens. Als die Ältesten der Alten geboren wurden, tobte in Europa der Erste Weltkrieg. Sie haben den Aufstieg und Fall der *Fascisti* erlebt und waren dabei, als in Italien die Monarchie abgeschafft wurde. Sie kennen Sardinien aus einer Zeit, in der noch keine Autos fuhren und sich nur die wenigen Reichen zu Pferde bewegten. Alle anderen gingen zu Fuß. Was zu transportieren war, wurde Eseln auf den Rücken geladen oder von Frauen in Körben oder Krügen auf dem Kopf geschleppt.

Diese Menschen haben viel zu erzählen und uns noch mehr zu lehren. Für uns haben sie das Geheimnis ihres Lebens gelüftet – ihres guten langen Lebens.

Ulla Rahn-Huber, im Mai 2016





Teil I

Insel der Methusalems

Sardinien – der Name weckt Assoziationen mit Sonne, Meer und malerischen Badebuchten, doch die traumhaft schönen Küsten machen nur einen kleinen Teil der Schätze dieser Insel aus. Als Wiege einer der ältesten Hochkulturen der Menschheit und Protagonistin einer stürmischen Geschichte hat sie sich fernab von den Touristenzentren eine Ursprünglichkeit bewahrt, die weltweit ihresgleichen sucht. Begleiten Sie uns auf unserer Reise in das gebirgige Herz Sardinien zu den Hirten und Bauern der Ogliastra und Barbagia, die noch heute nach den Traditionen ihrer bronzezeitlichen Vorfahren leben. Hier sind sie zu finden, die Methusalems, die gesund und munter 100 Jahre alt werden, wenn nicht das eine oder andere Jährchen mehr.



S'Imprenta de Déus: Fußabdruck der Götter

Glaubt man der Legende, haben sich die Götter bei der Erschaffung der Welt ziemlich verkalkuliert: Als sie als letztes Land Sardinien formen wollten, merkten sie, dass fast alles Material verbraucht war. Nur ein Haufen Steine war noch übrig. Den warfen sie ins Mittelmeer und traten ihn fest. Da das Ergebnis nicht wirklich überzeugend war, nahmen sie ein wenig hier, ein wenig dort vom Allerfeinsten der bereits erschaffenen Kontinente und schenkten es der Insel: Kork- und Steineichen, Edelkastanien, Tamarisken und Palmen, Mastixsträucher, Täler voller Zistrosen, Weinberge, Ebenen mit wogendem Korn, Weideland für die Herden und stille, geschützte Buchten für die Seefahrer. Sardinien wurde damit zu einem Abbild der Schöpfung in ihrer ganzen Vielfalt.

Allein dass die Rede von »Göttern« in der Mehrzahl ist, verrät, welche gewichtige Rolle Mythen und Legenden auf dieser Insel spielen, die sich besonders in ihrem gebirgigen Herzen eine geradezu archaische Ausstrahlung bewahrt hat und so gar nicht unseren gängigen Vorstellungen vom mediterranen Leben entspricht. Die Geschichte wird oft und gern erzählt, um zu erklären, warum auf Sardinien vieles so winzig und wie aus Mosaiksteinen zusammengesetzt erscheint. Die Hasen, die frei weidenden Schweine und Kühe, ja selbst die Menschen sind kleiner als auf dem Festland.

Trotzdem muss es ein ziemlicher Berg von Steinen gewesen sein, denn mit einer Fläche von 24.090 km² ist Sardinien fast so groß wie Sizilien. Wie eine im Mittelmeer treibende Nusschale erscheint daneben das sechsmal kleinere Mallorca. Der sardische Schriftsteller Marcello Serra hatte Recht, als er seine Heimat *quasi un continente* nannte – fast einen Kontinent.

Die unberechenbare Schöne

Die Insel ist so vielfältig und ungewöhnlich, dass wir bei unserem Besuch vor allem eines sind: überrascht. Wir haben uns wie viele andere von dem Wort »Insel« blenden lassen und nicht mit dem schieren Ausmaß gerechnet. Auch nicht damit, dass selbst das kleinste Dorf einen so individuellen Charakter hat, nicht nur mit seinen eigenen