

## **Das japanische Geheimnis des langen Lebens**

Hamburg, 23. November 2005 – „Pin pin“ werden sie genannt, so quicklebendig und gesund, dass sie wie Bälle springen: 96-jährige, 99-jährige, 103-jährige auf der Insel Okinawa. Warum haben die Menschen in keinem Land der Welt eine höhere durchschnittliche Lebenserwartung als die Männer (79 Jahre) und Frauen (86 Jahre) in Japan? Und weshalb gibt es auf Okinawa gar viereinhalb Mal mehr 100-jährige pro 100 000 Einwohner als etwa in Deutschland, 45 statt zehn? Für seine Dezember-Ausgabe hat GEO eine Reporterin auf „die Insel der glücklichen Alten“ geschickt, um deren Lebensweise zu erforschen.

Sie traf auf Greisinnen, die regelmäßig im Garten und auf Feldern arbeiten. Die beim Essen sagen: „Pass auf, was Du in deinen Körper eindringen lässt“ und „hara hachi bu“ praktizieren, also bei keiner Mahlzeit bis zur Sättigungsgrenze gehen. Und die, nicht zuletzt, ihre „emotionale Stabilität“, ihr außerordentliches Selbstbewusstsein, aus einer „Hilf-Deinem-Nachbarn“-Ethik beziehen, einem engen sozialen Beziehungsgeflecht, in das sie respektvoll eingebettet sind.

Die lange Lebensdauer, auch eine Sache der Vererbung? Altersforscher, auf Okinawa wie in einem Labor unterwegs, sind in den Genen der uralten Menschen nicht fündig geworden. Dagegen vermuten sie, dass vor allem der Verzehr von Meeresalgen, der Verzicht auf Brot- und Milchprodukte, die weitgehende Abstinenz von Salz sowie deren besondere Vorliebe für vielfältiges Gemüse die Ursachen für das auffallend hohe Alter vor allem der Frauen auf Okinawa sind. Überdies haben, wie GEO berichtet, Untersuchungen mit Schrittmessern ergeben: Die Alten machen nicht selten noch doppelt so viele Schritte wie junge Japaner in der Stadt.

**Die GEO-Redakteurin Dr. Hania Luczak steht für Interviews zur Verfügung.**

Für Rückfragen:

Maike Pelikan  
GEO Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
20444 Hamburg  
Tel.: 040/3703-2157, Fax: 040/3703-5683  
E-Mail: [pelikan.maike@geo.de](mailto:pelikan.maike@geo.de)  
GEO im Internet: [www.GEO.de](http://www.GEO.de)