

DR. MALTE RUBACH

Das Geheimnis des gesunden Alterns

Die Essenz aller wissenschaftlichen Studien
Mit vielen praktischen Anwendungen

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche des Autors. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Wissenschaft aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Methoden auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe März 2020
© 2020 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Covergestaltung: Isabella Materne, München
Coverabbildung: Shutterstock.com/Andriy Lipkan
Abbildungen im Innenteil: Blätter: Shutterstock.com/Andriy Lipkan;
alle Grafiken von le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65862-8

Ein möglichst langes Leben ist eine Voraussetzung
für möglichst viele Freuden, die es nun einmal
nur auf Erden gibt, denn diese sind es schließlich,
von denen wir Kenntnis haben.



INHALT

Einleitung	11
----------------------	----

I

Auf der Suche nach dem Heiligen Gral

Die Forschung über ein langes Leben

Was darf man vom Leben erwarten?	17
Die Top Ten für ein langes Leben.	20
In der Tugend liegt die Kraft – und in den Genen	22
Hilfe, ich bin laktosetolerant!	25
Jeder ist eine Insel	27
Crashkurs: Alter schützt vor Zahlen nicht	31
Die China Study und das Problem der Evidenz.	38
Pflanze oder Tier – welche Lebensmittel lassen uns länger leben?	44
Die üblichen Verdächtigen.	52
<i>Fleisch Fisch Milch Eier Getreide Kartoffeln</i>	
Die Good Guys	65
<i>Obst Gemüse und Hülsenfrüchte Nüsse</i>	
Convenience vs. Paleo	73
Der kanadische »Essen-in-Balance«-Teller	78
Risiken und Nebenwirkungen eines langen Lebens	81
<i>Die Ängste der Deutschen Schadstoffe in Lebensmitteln </i> <i>Schwere Krankheiten und widrige Lebensumstände</i>	
Finde deinen eigenen Gral.	92

II

Die richtige Ernährung für ein langes und gesundes Leben Es gibt keine »ungesunden« Lebensmittel

Die Masse macht's	97
Ein starkes Herz pumpt doppelt stark	104
<i>Cholesterin und Triglyzeride Drei Grundregeln für die Herzgesundheit Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Feste Knochen – ein Leben lang	124
<i>Der Knochen lebt! Sonne bringt Leben in die Knochen Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Muskeln richtig ernähren	133
<i>Muskeln – Freunde fürs Abnehmen und für ein langes Leben Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Starke Nerven spürt man nicht	147
<i>Alkohol und Nerven B-Vitamine Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Zucker im Griff, und Diabetes ist kein Thema	160
<i>Böse »Carbs«? Fasten – für Menschen und Mäuse Die Kontrolle der Mahlzeitenfrequenz Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Einfach, aber effektiv: trinken	178
<i>Wir sind »Schlaftrinker« Was ist wann das richtige Getränk? Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Das Nährstoff-Einmaleins	189
Kreative und einfache Küche	192
<i>Zubereitungstechniken</i>	

III

Bewegung

Mehr Kraft, mehr Muskeln, mehr Ausdauer

Trägheit ist zutiefst menschlich.	195
Herzensgut und effektiv: tägliche Bewegung	200
In drei Schritten zu mehr Bewegung.	205
<i>Schritt 1: Alltagsbewegung und ein bisschen mehr </i>	
<i>Schritt 2: Sport und ein bisschen mehr Schritt 3: Das Ende</i>	
<i>der Fahnenstange und ein bisschen mehr Ihr persönlicher</i>	
<i>Zukunftsplan für mehr Bewegung</i>	
Kraft durch Belastung: Muskeln wachsen ein Leben lang . .	232
<i>Allgemeine Tipps zur Durchführung der Übungen </i>	
<i>Die Kraftübungen</i>	
Trittsicher durchs Leben – Koordination ist alles	243
<i>Übungen im Stehen ohne Stuhl Übungen mit Stuhl </i>	
<i>Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
In der Ruhe liegt die Beweglichkeit.	251
<i>Dehnen gegen den Muskelrost Die zehn besten Dehnübungen</i>	

IV

Mehr Genuss für ein langes Leben

Die Sinne fit halten

Der eigene Weg zum Genuss	259
Genießen mit allen Sinnen – reine Übungssache.	260
<i>Das Auge isst immer eine Portion mit – der Delboeuf-Effekt </i>	
<i>Dinner in the Dark</i>	
Wie unsere Sinne lebenslang intakt bleiben.	266
Geschmack.	269
<i>Die Lust auf Süßes Ein Salzkorn im Mund ist wie</i>	
<i>eine Sternschnuppe im Universum Umami oder: Wenn Tee</i>	
<i>nach Fleischbrühe schmeckt Wird der Bauer sauer, dann gibt</i>	
<i>es dicke Milch Bitter macht sauer Der Trigeminus So halten</i>	
<i>Sie Ihren Geschmackssinn fit</i>	
Ruhig einatmen und genießen	285

Genuss dank Kräutern und Gewürzen	290
<i>Zwiebeln und Knoblauch – Basiswürze des Küchenmeisters </i>	
<i>Gewürze richtig verwenden</i>	
Genussverstärker Fett.	295
<i>Welche Fette eignen sich in der Küche? Olivenöl und Rapsöl </i>	
<i>No smoking – der Rauchpunkt Zehn Regeln für ein langes Leben</i>	

V

Glück

Mehr als die Summe aller Teile

Was ist Glück?	302
Warum Glück nicht immer »länger leben« heißt.	310
 Fazit für ein langes und gesundes Leben	 313
 Dank	 315
 Literatur	 317
 Organisationen für Ernährungsberatung	 333

EINLEITUNG

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber für gesundes Altern. Es ist ein Ernährungs- und Lifestyle-Check-up für uns alle, die wir in Mitteleuropa leben. Immer wieder liest man in den letzten Jahren etwas von den Regionen, von denen behauptet wird, dass die Menschen dort besonders alt werden: den sogenannten Blue Zones. Sollen wir uns nun also am besten auch hierzulande von lila Süßkartoffeln ernähren wie angeblich die Menschen auf Okinawa? Oder wie die Bewohner der griechischen Insel Ikaria oder auf Sardinien? Oder etwa doch besser nach den strengen Vorschriften der Adventistengemeinde im kalifornischen Loma Linda leben?

Vieles davon können Sie getrost vergessen. Manches ist längst ein Mythos und würde nicht heute noch tausendfach wiederholt, wenn sauberer recherchiert worden wäre. Während ich als Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahren immer mehr Bestseller zu diesem Thema entdeckte, wurde mir dies zum ersten Mal klar. Bereits als Zivildienstleistender in einem Seniorenheim fragte ich mich, was wohl das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens sei, wenn es doch so viele Unterschiede zwischen den Menschen gibt. Schon innerhalb eines Dorfes, einer Stadt oder eines Landes. Und erst recht eines Kontinents. Warum sollen wir uns an Menschen in blauen Zonen orientieren?

Meine wissenschaftlichen Recherchen in den letzten zwanzig Jahren bestätigten, dass meine Vermutungen für die Grundlagen einer gesunden Ernährung stimmig waren. Es fehlte schon damals in Deutschland nicht an einem bestimmten »Superfood« oder speziellen Nährstoffen, die uns als Pillen, Pulver oder Drink angeboten werden, nur an der richtigen Auswahl aus einem riesigen Angebot an Lebens-

mitteln. Meine Großmutter erreichte ein stolzes Alter von 94 Jahren, ohne Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen oder jemals irgendeine bestimmte Ernährungsweise zu verfolgen. Eine ausgewogene Ernährung genügte ihr völlig, und auf Genuss verzichtete sie beileibe nicht, auch nicht auf Genussmittel. Es geht auch noch etwas prominenter, wenn Sie wollen: Angeblich trinkt die Queen nur Earl Grey und genießt täglich pünktlich zum Fünfuhrtee Scones und Clotted Cream. Was sonst noch auf dem royalen Herd zubereitet wird, entstammt der Gerüchteküche, aber hier geht es um Folgendes: Egal, ob es sich um eine Dame aus Köln-Lindenthal oder eine aus dem Buckingham Palace handelt, wir Menschen haben ein unglaubliches Anpassungstalent, und mit etwas Wissen sowie Intuition kann jeder den Weg zu einem langen, gesunden und glücklichen Leben finden.

Und noch etwas gab mir zu denken. Meine Frau Marjorie stammt aus Brasilien. In den Achtzigerjahren, in denen sie geboren wurde, lag die Lebenserwartung für Frauen bei 66 Jahren, für Männer bei 59 Jahren. Und auch ihre Großmutter wurde übrigens 94 Jahre alt. Wäre meine Frau aber zur selben Zeit in Deutschland anstatt in Brasilien geboren worden, läge ihre statistische Lebenserwartung direkt zehn Jahre höher. Auch ihre Perspektive aus zwei Lebenswelten und viele gemeinsame Reisen haben meinen Blick auf Ernährung und die Bedeutung unseres Lebensstils verändert. An einigen Stellen wird sie uns in diesem Buch helfen, uns selbst ein bisschen besser verstehen zu können. Die gewohnte Brille einmal abzulegen und die eines anderen aufzusetzen bringt manchmal erst den Durchblick.

Nicht zuletzt habe ich seit über fünf Jahren die Ehre, in meinem Hauptberuf das »Netzwerk Generation 55plus« in Bayern koordinieren zu dürfen. Auch wenn meine Kolleginnen allesamt noch viel enger mit den Menschen selbst zusammenarbeiten, um die es dort geht, so waren es immer die

wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse der Altersforschung, die uns bis heute wissen lassen, was die Menschen wirklich brauchen. Meine Auswertungen der wichtigsten Studien und Statistiken zum Beispiel der Welternährungsorganisation, der OECD (Organisation für Entwicklung und Zusammenarbeit in Europa) oder der Vereinten Nationen bestätigen, was wir eigentlich schon lange wissen: Wir müssen die Formel für ein langes und gesundes Leben nicht neu erfinden, wir können die einzelnen Platzhalter heute aber viel besser benennen und verstehen. So sehen wir schließlich, was sinnvoll und was unsinnig ist. Und von Letzterem gibt es so einiges im Zeitalter von Fake News und selbst ernannten Ernährungsexperten.

Dieses Buch räumt auf mit den größten Mythen über Gesundheit und das Älterwerden, die Ihnen in manchen Ratgebern als Nonplusultra präsentiert werden – nicht selten von Prominenten und Autoren aufgetischt, die eher über ihre Ernährung aus der eigenen Küche berichten können und dies allzu oft als allgemeingültige Regeln gesunder Ernährung für alle proklamieren. Selbst Ärzte und leider auch manche Ernährungswissenschaftler glauben oftmals, mit ihren durchaus wertvollen Erfahrungen aus der Praxis gleich die ganze Welt heilen zu können. Doch darin liegt die Krux.

Genauso wenig, wie die Ernährung aus Okinawa Gesundheitsprobleme in Deutschland lösen wird, ist die Behandlungsmethode eines einzelnen Arztes das ultimative Heilsversprechen für jeden anderen Menschen auf dieser Welt. Selbst wenn er damit Hunderten oder gar Tausenden seiner Patienten geholfen haben mag, handelt es sich doch um vergleichsweise wenige Fälle mit schwacher Aussagekraft. Oftmals sind sie auch nicht ausreichend dokumentiert, um wissenschaftlichen Standards zu genügen. Die Frage ist dann beispielsweise: War es wirklich die Behandlung oder nur der reine Glaube daran? Um solche Zusammenhänge sicher zu

belegen, braucht es groß angelegte Studien, die jedoch teuer und selten sind.

Ich werde hier keine Ministudien mit ein paar Hundert oder Tausend Teilnehmern präsentieren, um Ihnen Heilsversprechen anzudienen. Das geht höchstens bei isolierter Betrachtung einiger gut erforschter Lebensmittel wie zum Beispiel Milch oder auch Kaffee. Sie werden keine einzige Studie mit Zellkulturen, Mäusen, Ratten oder anderen Tieren in diesem Buch finden. Wenn Sie etwas Derartiges irgendwo lesen, dann halten Sie sich vor Augen, dass selbst bei der Entwicklung von Medikamenten, die den strengsten Vorschriften unterliegen, nur ganz zu Beginn einmal Studien an Zellen oder Tieren durchgeführt wurden, danach müssen insgesamt vier Phasen mit immer größeren Gruppen von Menschen durchlaufen werden. Zuletzt bedarf es dann des berühmt-berüchtigten »Placebo-Tests« mit einem Scheinmedikament, um zu sehen, ob das zu prüfende Medikament tatsächlich wirksam ist oder nur der pure Glaube an die Wirkung bereits einen besseren Effekt erzielen kann (vom lateinischen *placebo* für »ich werde gefallen«). Wenn ich Ihnen nun sage, dass nach rund zwei Milliarden Euro Entwicklungskosten und durchschnittlich zehn Jahren Forschung neun von zehn Medikamentenentwicklungen im Mülleimer landen, weil sie den Placebo-Test nicht bestehen konnten, dann haben Sie eine Vorstellung davon, wie mächtig der Glaube an die richtige Sache sein kann. Und gleichzeitig, wie sehr er uns auf Irrwege führen mag, wenn wir an unausgeregorene Geschichten und Versprechungen glauben, die einem ganz anderen Zweck dienen, als uns zu helfen: eine Stange Geld zu verdienen mit billigen Pillen, Pulvern, Lifestyle-Produkten und nicht zuletzt mit Ihrer Gesundheit.

Unsere tägliche Ernährung ist bekanntlich nicht so streng kontrolliert wie die Entwicklung von Medikamenten, da bewirkt der Glaube an grüne Smoothies oder glutenfreie Back-

waren manchmal bereits wahre Wunder. Und nicht zuletzt versucht uns eine immer größer werdende Schar von Gesundheitsaposteln einzureden, über Jahrtausende bewährte Grundnahrungsmittel wie Milch, Brot, Kartoffeln, Reis, Fleisch und Eier wären gesundheitsschädlich. Wahlweise sollen sie Krebs auslösen, Herzinfarkte, Diabetes, Nervenkrankheiten oder Übergewicht verursachen. Auch Zucker, Fett und Salz werden verteufelt, als wäre die Menschheit gerade erst aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Und zur Strafe für unsere ungebremsste Gier nach allem, was Genuss verspricht, drohe uns nun ein Leben voller Krankheit oder direkt der Tod, noch bevor wir die statistisch errechnete durchschnittliche Lebenserwartung eines Mitteleuropäers halbwegs würden erreichen können.

Schlimmer noch wäre es nur, wenn wir durch Demenz und andere Nervenstörungen, die im Alter natürlicherweise häufiger auftreten, den Verstand verlören in einer verrückten Welt, die ohnehin schon keiner mehr versteht. Aber zum Glück gibt es ja diverse Ratgeber, die Ihnen genau sagen, was Sie essen müssen, um dem Übel zu entgehen. Welche Pillen mit Superfood-Extrakten oder Omega-3-Fetten Sie schlucken sollen, um vor jeglichem Unheil gefeit zu sein. Mit Angst haben sich schon immer alle möglichen Produkte verkaufen lassen. Die Angst, etwas mit der Ernährung falsch machen zu können, was sich erst Jahrzehnte später rächen wird, ist besonders perfide. Wer möchte das schon riskieren und erst mal abwarten? Da kommt jeder Ratschlag gerade zur rechten Zeit, nicht wahr?

Nein. Ich rate Ihnen deshalb, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich werde Ihnen helfen zu erkennen, was Sie tun können und was Sie besser bleiben lassen. Wir werden uns dazu ansehen, wie die Menschen sich dort ernähren, wo sie am ältesten werden, und wie es bei uns in Deutschland mit der Ernährung genau aussieht. Insgesamt können wir einige

Dinge besser machen, damit jeder die Chance auf ein langes und gesundes Leben hat. Auch die nachfolgenden Generationen. Aber entgegen vielfachen Horrormeldungen geht bereits das meiste in eine gute Richtung. Sie werden sehen, dass wir mutig in eine frohe Zukunft blicken können, in der Sie und Ihre Familie über die Mittel verfügen, um ein langes und gesundes Leben zu führen, egal, wie alt Sie gerade sind. Der in diesem Buch vorgestellte gesunde Lebensstil, bei dem Ernährung und Bewegung in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, bei dem aber auch der Genuss nicht zu kurz kommt, beruht auf weltweit wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen aus der Alters- und Ernährungsforschung. Mit Ihrem Engagement wird er zu Ihrer ganz persönlichen Glücksformel. Den ersten Schritt dazu haben Sie jedenfalls schon getan, indem Sie dieses Buch lesen!



AUF DER SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL

Die Forschung über ein langes Leben

Was darf man vom Leben erwarten?

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, in dem ich zum ersten Mal die Abenteuer von Indiana Jones sehen durfte. Ich war nach der Schule bei einem Freund, und die guten alten Videokassetten gaben nicht viel her für den Nachmittag, bis wir ein Video mit der Aufschrift »Jäger des verlorenen Schatzes« fanden. Natürlich jagten in dem Film auch böse Nazis jenem verlorenen Schatz hinterher, denn neben anderen Kostbarkeiten soll der berühmte Heilige Gral in der Bundeslade versteckt gewesen sein. Der Kelch, aus dem Jesus den letzten Schluck Wein zum Abendmahl genommen hat, soll dem, der daraus trinkt, ewiges Leben bescheren. Leider, so stellt sich beim Showdown in besagtem Film heraus, kann sich nicht jeder einfach so ein Schlückchen aus dem Heiligen Gral gönnen. Der böse Nazi altert im Zeitraffer dahin und zerfällt zu Staub. Indiana Jones kommt leider nicht mehr in den Genuss, da die Grotte, in der die Bundeslade versteckt liegt, kurz davor ist, zusammenzubrechen.

Nicht nur Spielfilme handeln davon, es ist ein alter Menschheitstraum: ewige Jugend und ein langes Leben in

Glück und Gesundheit. Ob es die Suche nach dem Heiligen Gral ist oder der Aufstieg in den Olymp der Unsterblichen, der Weg zu diesem Ziel war offensichtlich schon immer mit großen Anstrengungen und Hindernissen verbunden. Es wäre ja auch zu einfach, wenn ein jeder durch Unsterblichkeit die Weltherrschaft ergreifen könnte und auf ewig in Schönheit erstrahlte. Deshalb wird das Geheimnis von wahlweise guten oder bösen Mächten so gut bewahrt, dass sogar Indiana Jones schon einige Lebensjahre im Gesicht stehen.

Der Heilige Gral ist möglicherweise nur eine Legende. Die Erkenntnisse der modernen Altersforschung hingegen sind es nicht.

Nun denn. Wollen Sie hundert Jahre alt werden? Müssten Sie dann nicht am besten gleich in die schon eingangs erwähnten Blue Zones ziehen? In diesen Regionen leben besonders viele Menschen, die dieses Alter erreicht haben. Sie liegen wie gesagt auf Okinawa, Ikaria, Sardinien, in Costa Rica und bei den Adventisten in Kalifornien. Das Konzept der Blue Zones beruht auf den Arbeiten des Gerontologen Gianni Pes und des Demografen Michel Poulain. Sie umkreisten diese Gebiete blau auf einer Weltkarte, wovon sie deren Namen ableiteten. Meines Erachtens ist es zur Bestimmung dessen, was eine gesunde Langlebigkeit ausmacht, jedoch unerheblich zu wissen, wo gerade die meisten Hundertjährigen leben.

Die offiziellen Prognosen der Vereinten Nationen für die Bevölkerungsentwicklung liefern dazu interessante Aufschlüsse. Im Jahr 1950 gab es weltweit ziemlich wenige Hundertjährige. Sie können aber davon ausgehen, dass die Menschen auch damals schon ein Interesse daran hatten, möglichst lange zu leben. Auch haben sie sich wohl mehr als wir die heutigen Nahrungsmittel aus der Region selbst zubereitet. Regional war eher die Pflicht als die Kür. Nun ist die Lebenserwartung seit dieser Zeit aber stark angestiegen, genauso

wie die Weltbevölkerung. Überall dort, so folgt daraus, wo die Bevölkerung noch bis 2050 sicher stark anwächst, wird auch die Anzahl der Hundertjährigen zunehmen. Das betrifft vor allem Asien und auch Lateinamerika. Doch es gibt auch eine Ausnahme: Afrika. Warum ist das so? Der Kontinent wird zwar eine Bevölkerungsexplosion erleben, doch Wohlstand und Infrastruktur für Soziales und Gesundheit werden nicht in gleichem Maße mithalten können. Wo liegen aber die genannten »Blue Zones«? In Ländern der Europäischen Union, in Japan, in Nordamerika und in Costa Rica, einem der glücklichsten Länder der Welt. Es ist wohl kaum allein einer bestimmten Ernährungsweise zu verdanken, dass dort besonders viele Hundertjährige zu entdecken sind, sondern einem (ko)evolutionsbiologischen Prinzip: Je länger ein Lebewesen sich in seinem Habitat ungestört entwickeln kann, also keine Naturkatastrophen, Hungersnöte, Krankheits-epidemien und Kriege das Leben beeinträchtigen, desto höher ist die Lebenserwartung. Die Ernährung ist nur ein Baustein in diesem Konzert, aber dennoch ein äußerst wichtiger, wie wir noch sehen werden.

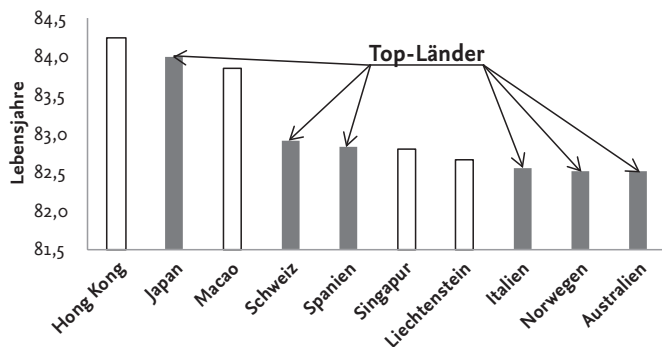
Die Entwicklung der Lebenserwartung zeigt (auf die Kontinente bezogen) ganz klar: In Europa und Nordamerika bestehen die größten Chancen auf ein langes Leben. Das bedeutet allerdings noch längst nicht, dass es auch ein gesundes ist. Der Fachbegriff dafür heißt »Morbidity«. Ein hohes Alter und Gesundheit sind daher keine Selbstverständlichkeit. Die Genetik spielt wie immer eine zentrale Rolle, genauso wie soziale und gesellschaftliche Aspekte. Auch Geschichten aus dem Silicon Valley, wo der Google-Manager Ray Kurzweil verkündete, seine biologische Altersgrenze maximal auszureizen, indem er täglich einen Cocktail aus über 150 Supplementen einnimmt, können Sie getrost vergessen. Sie taugen höchstens für ein paar Schlagzeilen bei Google-News, mehr nicht.

Aber wir können natürlich trotzdem etwas tiefer graben

und einzelne Länder herausgreifen, in denen die Menschen eine besonders hohe Lebenserwartung haben. Länder können immer noch einen besseren Aufschluss über die großen Zusammenhänge geben als Kontinente und liefern natürlich deutlich mehr Daten als die sogenannten »Blue Zones«, die sich nur auf eine bestimmte Region oder Insel beziehen.

Die Top Ten für ein langes Leben

Wer sich die Top-Ten-Länder mit der höchsten Lebenserwartung ansieht, erkennt schnell, dass, wer heutzutage geboren wird, in einzelnen Regionen Asiens tatsächlich etwas länger leben wird als in Europa oder Nordamerika. Doch auch in der Schweiz, in Italien, Spanien und sogar in Liechtenstein stehen die Chancen nicht schlecht. Bei den Skandinaviern haben die Norweger die Nase vorn, und selbst Australien schafft es noch in die Top Ten. Nehmen wir kleinere Regionen wie Hongkong, Macao, Singapur und Liechtenstein heraus, dann bleiben uns also noch Japan, die Schweiz, Spanien, Italien, Norwegen und Australien als große zusammenhängende Regionen, die wir uns näher anschauen sollten.



Lebenserwartung Top Ten

Mit Japan haben wir sogar den langjährigen Rekordhalter für Langlebigkeit an Bord, inklusive der Blue Zone Okinawa. Auf einer unserer Rechercheisen haben meine Frau und ich auf Okinawa übrigens so einige Ungereimtheiten festgestellt, was die hiesigen Berichte über die dortige Ernährung angeht. Das wird später noch ausführlich besprochen. Nach Analyse einiger japanischer Studien steht aber schon einmal fest: Wir sitzen einem oft ungeprüften Mythos auf, was die Ernährung auf Okinawa und der Japaner generell betrifft. Und genau wie andere Mythen wurde auch dieser schon so oft abgeschrieben und wiederholt, dass er vielen inzwischen als »sicheres Wissen« gilt.

Auf der anderen Seite wenig beachtet und doch so nah: die Schweiz. Wer hätte vermutet, dass dort quasi »die Japaner Europas« leben, was die Lebenserwartung angeht? Aber haben Sie schon mal von einer besonderen »Switzerland-Diät« gehört? Ich jedenfalls noch nicht, es sei denn, diese bestünde aus Schokolade und Kräuterbonbons. Nein, im Ernst, meine Recherchen haben auch in diesem Fall gezeigt, warum sich die Ernährung der Schweizer wohl schlecht als Wunderdiät vermarkten lässt, obwohl sie offensichtlich nicht das Leben verkürzt, sondern im Vergleich zu uns Deutschen sogar verlängert! Wir werden aber dennoch sehen, dass wir den Eidgenossen, wer hätte es gedacht, in vielen Punkten recht ähnlich sind. Zum Glück sind in der Top Ten zur Rettung der viel gerühmten mediterranen Ernährung noch die Spanier und Italiener vertreten.

Moment, da war aber doch immer diese Sache mit dem Intervallfasten, Nudel-und-Brot-Verbot bei Low Carb (englisch *low* für »niedrig« und *carbohydrates* für »Kohlenhydrate«), und überhaupt sollte man ja nach 18 Uhr nichts mehr essen. Auch hiermit lässt sich relativ schnell aufräumen, wenn man einen Blick in die jeweiligen Ernährungsgewohnheiten wirft, wozu wir gleich noch kommen. Die Gründe fürs Fasten und

für Kohlenhydratverbote sind ebenso schlichtweg frei erfunden und dem Menschen nicht natürlicherweise in die Gene gelegt, wie oft behauptet wird.

Und wer hat nicht schon mal etwas von der »Nordic Diet« gehört? Die gibt es auch. Weil sie so viel Fisch und Gemüse enthält, soll sie besonders gesund sein, wie die mediterrane Ernährung. Doch wo bleiben Dänemark und Schweden in den Top Ten? Essen die etwa zu wenig Fisch? Die Schweden dürfen sich auch über eine Lebenserwartung von etwas über 82 Jahren freuen, aber die Dänen liegen »nur« bei 80 Jahren im Schnitt auf Platz 33, aber immerhin noch knapp vor Deutschland.

Jetzt lautet die alles entscheidende Frage: Machen wir in Deutschland etwas falsch, was anderswo besonders richtig gemacht wird? Kann man überhaupt etwas falsch oder richtig machen?

In der Tugend liegt die Kraft – und in den Genen

Nachdem wir nun einen ersten Eindruck davon gewonnen haben, wer wo wie alt wird, nähern wir uns einmal den echten Blue Zones. Der Haken an der Betrachtung von Inseln wie im Falle von Okinawa, Ikaria oder Sardinien ist eine Tatsache, die schon Charles Darwin (1809–1882) auf den Galapagosinseln beobachtete und die so manchen Schüler um einige sonnige Nachmittage gebracht hat. Es geht um die hohe Anpassungsfähigkeit sämtlicher Arten von Lebewesen an ihre Umgebung, die eben besonders gut in abgegrenzten Habitaten wie Inseln zu beobachten, aber deshalb noch lange nicht auf irgendeine andere Weltenregion übertragbar ist. Genauso kommt niemand auf die Idee, die Lebensweise der

Galapagos-Ohreule auf die Sperbereule im Schwarzwald übertragen zu wollen, wobei ansonsten Tieranalogien in der pseudowissenschaftlichen Ernährungswelt immer mal gern für abstruse Theorien herangezogen werden.

Aber zurück zu den Galapagosinseln. Sie liegen etwa tausend Kilometer westlich der ecuadorianischen Küste nahe dem Äquator. Für Darwin waren sie seinerzeit ein Naturparadies zur Erforschung der Arten, denn es wimmelte dort von Tieren und Pflanzen, die nur hier überlebten und nirgendwo sonst auf der damals bekannten Welt vorkamen. Darwin konnte durch diese Entdeckungen erstmals schlüssig seine Evolutionstheorien belegen, die später von der modernen Genetik bestätigt werden sollten. Auch wir Menschen sind nichts anderes als eine eigene Art, deren Entstehungsgeschichte Millionen von Jahren zurückliegt. Das heutige Bild, das wir von uns selbst haben, entwickelte sich »erst« mit dem *Homo erectus* vor rund zwei Millionen Jahren. Wenn wir uns die 4,6 Milliarden Jahre Erdgeschichte in zwölf Stunden vorstellen, dann begann diese Entwicklung etwa um 11:59:59 Uhr ...

Was Darwin auf den Galapagosinseln beobachten konnte, war nun Folgendes: Er fand dort Tier- und Pflanzenarten, die sich ebenfalls in Millionen Jahren perfekt an ihren Lebensraum angepasst hatten. Sie mussten sich anpassen. Sie waren auf einer Insel ohne Entkommen. Und selbst Vögel oder Schildkröten, die von einer zur nächsten Insel gelangten, fanden für sich die perfekte Nische. Insgesamt gibt es hier 13 Inseln, und jede ist heute noch eine einzigartige Lebensumwelt, die sich schon von der nächsten in wesentlichen Merkmalen unterscheidet. Dort entwickelte Darwin auch die Theorie der »endemischen Arten«, was bedeutet, dass sich innerhalb eines natürlich begrenzten Gebiets Arten von Lebewesen entwickeln können, die einzigartig sind (vom griechischen *éndēmos* für »einheimisch, an einem Ort verwei-

lend«). Den Kampf des Überlebens gab es natürlich auch dort, was eigentlich einen Wettlauf um die beste und schnellste Anpassung an die Lebensbedingungen bedeutet. Durch den natürlichen Selektionsvorteil der am besten angepassten Individuen wurde die Entwicklung derart befördert, dass sich bestimmte »Arten« herausbilden konnten, die sich in wesentlichen Merkmalen unterschieden. Übertragen auf die Blue Zones bedeutet das, dass die Menschen dort sich ebenfalls über einen sehr langen Entwicklungszeitraum perfekt in eine Nische eingelebt hatten. So lassen sich die Menschen auf der Blue-Zone-Insel Sardinien genetisch vom Festland-Italiener abgrenzen. Im Vergleich zu den endemischen Arten auf den Galapagosinseln hatten sie natürlich noch einige zusätzliche Vorteile, die ihr Überleben sicherten, die sich eben nur Menschen verschaffen können, wie etwa ein Gesundheitssystem oder einen Wochenmarkt mit jederzeit vollem Nahrungsangebot.

Genetische Mutationen waren und sind dabei der Schlüssel zum Erfolg. Auch wenn das Wort erst einmal negativ klingt, ist die Mutation etwas völlig Natürliches. Bei jeder Zellteilung kommt es zu Kopierfehlern im genetischen Code, die unser Körper mit eigens dafür entwickelten Reparatursystemen in der Regel wieder kompensiert. Wird ein Kopierfehler nicht korrigiert, dann steht der »Reality-Check« an: Entweder er bringt eine neue Eigenart hervor, die dem Leben zuträglich ist, oder eben nicht. Oft wirkt sie sich auch gar nicht aus, denn von jedem Gen besitzen wir ja sowieso schon zwei Kopien; und wenn bei einer mal der Code falsch ist, dann wird halt auf die Ersatzversion zurückgegriffen. Für die Evolution ist aber der Fall besonders interessant, wenn eine Mutation dem Leben zuträglich ist, uns also nicht über kurz oder lang aussterben lässt. Ein Beispiel gefällig?

Hilfe, ich bin laktosetolerant!

Nein, Sie haben sich nicht verlesen. Dort steht tatsächlich in der Überschrift »laktosetolerant«, auch wenn alle Welt immer wieder über »Laktoseintoleranz« spricht. Aber schauen wir mal etwa 11 000 Jahre zurück, da dachten einige unserer genetischen Vorfahren vermutlich tatsächlich erst mal: »Hilfe, ich bin laktosetolerant!« Sie wurden von einer Mutation ereilt, ohne dass sie oder die Generationen vor ihnen eine Ahnung davon hatten, was da vor sich ging. Immer wieder dachten ihre Stammeskollegen in der afrikanischen Steppe beim Beobachten der Tiere, ob sie nicht auch ein wenig der Milch kosten sollten, die für den Nachwuchs die einzige, die wertvollste Nahrung darstellte. Abwegig war das sicher nicht, auch die Menschen gaben dem Nachwuchs ja die Brust. Schließlich war die Nahrungssuche mühsam, und die Tiere fraßen einfach die Gräser und Kräuter der Steppe und produzierten daraus Milch. Warum also nicht mal einen Versuch wagen?

Der Mensch ist neugierig, und weil sich die Tiere in sicherer Distanz beständig nah an den Menschen aufhielten, gewannen sie irgendwann das gegenseitige Vertrauen. Letztlich gelang es den Menschen auch, etwas Milch abzuschöpfen, doch für einige kam es einem Fluch gleich. Ihre Bäuche blähten sich auf, Krämpfe und Durchfälle schienen die Naturgötter auf den Plan zu rufen, weil man sich an der weißen Flüssigkeit vergangen hatte, die einzig und allein für den Tiernachwuchs bestimmt war. Doch Hunger und Not führten die Menschen immer wieder in Versuchung, und schließlich stellte sich heraus, dass einige von ihnen verschont blieben. So überlebten immer mehr von ihnen die wiederkehrenden Hungerkrisen, und die Milchtiere wurden zu treuen Begleitern auf dem Weg in neue Jagdgründe. Etwa dieserart

entstanden die ersten »laktosetoleranten« Populationen der Menschengeschichte.

Der Grund liegt, wie wir heute wissen, in einer Mutation des Gens für das Enzym Laktase, das in unserem Darm den Milchzucker spalten kann. In der Regel lässt die Aktivität mit dem Älterwerden nach, doch durch die Mutation behielt es auch bei Erwachsenen seine Aktivität. Fehlt das Enzym aber komplett oder vermindert sich die Aktivität, dann bleibt der Milchzucker intakt, und auch heute noch suchen dann Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall die Menschen heim.

Nur wissen wir mittlerweile, dass es nicht die Naturgötter sind, die uns heimsuchen. Dafür heute aber die Tierschützer und Veganer, die den Milchtrinkern den Kampf angesagt haben, weil sie nur für den arteigenen Nachwuchs bestimmt sei. Jenseits der Problematiken, die die moderne Milchproduktion mit sich gebracht hat und die auch gar nicht gezeugnet werden sollen, steht der Nährwert von Milch jeglicher Art aber außer Frage. Auch Lebensmittel wie Käse oder fermentierte Produkte wie Joghurt und Kefir fanden deshalb schon vor Tausenden Jahren Einzug in die menschliche Ernährung, denn auch Menschen, die kaum oder gar keinen Milchzucker spalten konnten, profitierten von dem hohen Nährwert ebenjener Produkte, in denen Milchsäurebakterien den Milchzucker bereits abgebaut haben.

Die Verbreitung der Laktosetoleranz lässt sich heute statistisch sehr gut berechnen. Grob gesagt sind Europa, Nordamerika, Westafrika, die Arabische Halbinsel und einige Regionen Westindiens sehr laktosetolerant, aber der Süden Afrikas, Chinas sowie Südamerika nur wenig. Dazwischen gibt es eine facettenreich abgestufte Zone.

Dies ist wohl das beste Beispiel, wie sich eine Mutation in Sachen Ernährung auswirken kann. Oder auch nicht. Es kommt darauf an, welche Umweltbedingungen vorherrschen, welches Angebot an Lebensmitteln vorliegt. Auch