

Dan Buettner

# DAS GEHEIMNIS DER 100-JÄHRIGEN

Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt





Ein abenteuerlustiger Strandläufer  
hat eine eindrucksvolle Felsformation  
an der Küste Sardiniens erklommen.  
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.





# 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



- Die Nicoya-Halbinsel war lange vom restlichen Costa Rica isoliert.
- Die Region gehört zu den trockensten und sonnigsten im ganzen Land.
- Costa Ricas Gesundheitssystem ist eines der besten in Amerika.
- Die Männer werden hier dreimal so häufig wie in den USA 90 Jahre alt.



### ■ 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 Wäschewaschen, 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.