

Die Superalten

Die fünf Sportler in „Herbstgold“ waren zum Zeitpunkt der Dreharbeiten zwischen 82 und 100 Jahre alt. Sie sind geistig und mit Einschränkungen körperlich noch fit, damit gehören sie zur Gruppe der Superalten, für die sich Wissenschaftler immer mehr interessieren. In einer Gesellschaft, in der immer mehr Menschen mit Anti-Aging-Methoden dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen wollen, versuchen sie herauszufinden, was das Geheimnis der fitten über 90-Jährigen ist.

Nirgendwo auf der Welt werden die Menschen so alt wie in Japan mit der höchsten durchschnittlichen Lebenserwartung aller Nationen, die für Männer bei 77, für Frauen bei 86 Jahren liegt. Und es gibt einen Ort in Japan, der alle Altersrekorde bricht. Im Dorf Ogimi auf der Insel Okinawa leben ca. 3.500 Menschen, davon sind 430 älter als 80 und 12 über 100. Der Unterschied zu vielen Alten in westlichen Industrienationen: Die Alten dort sind unglaublich gesund, Diabetes ist ein Fremdwort, Krebs kommt praktisch nicht vor und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind unbekannt. Auf der Suche nach dem Grund für diese Häufung von gesunden Alten haben Forscher immer wieder die Insel besucht und die Bewohner befragt, ausführlich getestet und untersucht, auf der Suche nach dem „Okinawa-Phänomen“.

Den Grund fanden die Forscher nicht etwa in den Genen, sondern in einer Lebensweise, die verschiedene Verhaltensweisen kombiniert:

Ernährung: Gegessen wird eine an Geschmack und Aromen reichhaltige Kost, mit vielen unterschiedlichen Arten von Gemüse und Gewürzen, Seegras, Fisch und Meeresfrüchten, Reis, Tofu und Süßkartoffeln, viel Tee, dafür aber kein Salz, kein Brot und keine Milchprodukte. Dabei wird niemals gegessen bis man satt ist. Eine Regel besagt, den Magen immer nur zu 80 % zu füllen.

Körperliche Aktivität: Die Alten auf Okinawa gehen mehr Schritte als andere Japaner. Aber nicht nur im Alltag ist Bewegung und körperliche Arbeit, beispielsweise im Garten selbstverständlich, die Alten treiben Sport. Sie machen Karate, spielen Krocket oder singen und tanzen.

Enge soziale Bindungen: Nachbarschaftshilfe ist auf der Insel selbstverständlich, man achtet auf einander und hilft sich gegenseitig. Alte gehören ganz selbstverständlich noch zum Erwerbsleben. Sie verkaufen Gemüse auf dem Markt, arbeiten im Dorfladen und niemand denkt ernsthaft an Ruhestand.

Aufgaben:

1. Welche der empfohlenen Verhaltensweisen finden sich auch im Film?
2. Wodurch unterscheiden sich die Hauptpersonen aus „Herbstgold“ von anderen alten Menschen in deinem Umfeld?