



Es sind die ganz großen Fragen: Wie lebt man ein erfülltes Leben? Was in diesem Leben können wir beeinflussen – und wie? Worauf sind Menschen, die sehr alt werden, am Ende stolz? Und was bedauern sie? Wie prägen Beziehungen unser Leben, welchen Einfluss haben Kultur und Ernährung, Bewegung, die Gene, aber auch Bildung und Wohlstand? Klaus Brinkbäumer und Samiha Shafy sind durch die Welt gereist, um Hundertjährige und Wissenschaftler zu besuchen und herauszufinden, wie das lange Leben gelingt.

*Klaus Brinkbäumer*, geboren 1967, ist Programmdirektor des MDR in Leipzig und Autor. Zuvor arbeitete er 26 Jahre lang für den »Spiegel«, u. a. als dessen Chefredakteur, danach als »Zeit«-Autor, »Tagesspiegel«-Kolumnist, Podcast-Moderator und Filmemacher. Er hat zahlreiche Preise erhalten, u. a. den Egon-Erwin-Kisch-Preis, den Henri-Nannen-Preis und den Deutschen Reporterpreis.

*Samiha Shafy*, geboren 1979, studierte an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) in Zürich und Lausanne Umweltnaturwissenschaften und ist Journalistin. Sie arbeitete 14 Jahre lang als Redakteurin und Korrespondentin für den »Spiegel«, zuletzt in New York. Heute ist sie »Zeit«-Redakteurin und schreibt über Geopolitik und die Klimakrise.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)

Klaus Brinkbäumer · Samiha Shafy

Das kluge,  
lustige,  
gesunde,  
ungebremste,  
glückliche,  
sehr lange  
Leben

Die Weisheit der Hundertjährigen

Eine Weltreise

FISCHER Taschenbuch

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag 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 CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch  
Frankfurt am Main, November 2021

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH,  
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Mitarbeit: Lisa McMinn

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-70197-1

## INHALT

- 11 Des Rätsels Lösung, I.
- 19 Mit 70 bist du nur ein Kind OGIMI, OKINAWA
- 25 Die Reise beginnt DREI GESCHICHTEN
- 33 Der Schwimmlehrer BERLIN
- 41 Rogers Reise, I.
- 48 Des Rätsels Lösung, II.
- 53 Wenn Eltern Kinder werden WOLFSBURG
- 61 La famiglia SARDINIE
- 73 Des Rätsels Lösung, III.
- 78 Rogers Reise, II.
- 88 Stärker als die Männer, hundertmal stärker SEYCHELLEN
- 102 Die Jahre sind einfach vergangen GEDANKEN ÜBER DAS ENDE –  
BERÜHMTE ALTE UND ALTE BERÜHMTE
- 111 Tanzen und fühlen RIEHEN, SCHWEIZ
- 120 Schmerzen aushalten, weitermachen LACHEN, SCHWEIZ
- 128 Ein Neuanfang nach 70 Jahren SIEBNEN, SCHWEIZ
- 137 »Die Älteste im Land« BERN
- 141 Die Kraft der Wut LACHEN, SCHWEIZ
- 147 Rogers Reise, III.
- 156 Die Überwindung der Kindheit INNSBRUCK, ÖSTERREICH
- 163 Des Rätsels Lösung, IV.
- 168 Das Ja und Nein des Lebens RIEHEN, SCHWEIZ
- 174 Rogers Reise, IV.

- 183 Der weibliche und der männliche Weg HAWAII  
194 Ein Interview im Schlaf HAWAII  
198 Des Rätsels Lösung, V.  
202 Rogers Reise, V.  
209 Die Väter, die Mütter, die Kinder HILTRUP, SOLOTHURN,  
HAMBURG UND NEW YORK  
213 Spielend hundert werden NEW YORK CITY  
222 Der Menschenliebhaber NEW YORK CITY  
229 Arbeiten, weiter und immer weiter arbeiten  
EMERSON IN NEW JERSEY ET AL.  
242 Des Rätsels Lösung, VI.  
248 »Gott, wo willst du mich haben?« LUDWIGSBURG  
255 Der Sinn von allem  
265 Die Farbe der Erinnerung LÜBECK  
271 Die Ferne und die Heimat SALZWEDEL  
279 Des Rätsels Lösung, VII.  
291 Rogers Reise, VI.  
296 Die rettende Harfe SANKT PETERSBURG  
302 Überleben, 72 Jahre nach Auschwitz LOS ANGELES  
311 Die vorderen und die hinteren Beine des Elefanten THAILAND  
320 Des Rätsels Lösung, VIII.  
324 Die Regeln der Ehe LOMA LINDA, KALIFORNIEN  
330 Rogers Reise, VII.  
337 Die Omma wird 112 VIERSEN  
342 Des Rätsels Lösung, IX.  
350 Rogers Reise, VIII.  
356 Ohne Frechheit geht es nicht BÖNNINGSTEDT  
363 Ein Todesfall, ein Geburtstag LACHEN, SCHWEIZ  
366 Des Rätsels Lösung, X.  
371 Hilf, dann wird dir geholfen PROVIDENCE, RHODE ISLAND  
379 Beruf oder Liebe ESSEX, MASSACHUSETTS  
387 Die vielen Toten WELLESLEY, MASSACHUSETTS  
393 Rogers Reise, IX.  
397 Zucker, Zucker und ... der Krieg PEKING

- 410 Rogers Reise, X.
- 421 Die Heilkraft der Natur NAKIJIN, OKINAWA
- 424 Des Rätsels Lösung, XI.
- 435 Dank
- 437 Bibliographie
- 439 Register

## DES RÄTSELS LÖSUNG, I.

Lange schon könnte er tot sein, lange schon müsste er tot sein, weshalb er heute zwar viele Dinge ahnt (weil er sich auskennt) und noch mehr Dinge weiß (weil er sie bewiesen hat), aber diese brüllend ungerechte Sache mit dem Glück hat er gefühlt und erlebt. Er ahnte es, wusste es, dann erfuhr er es: Ohne Glück geht es nicht, knapp genug war es zweifellos.

52 Jahre jung war Dr. Makoto Suzuki, als er seinen Herzinfarkt hatte. Er fiel einfach um, bei der Arbeit. Die Knie knickten ein, er sackte zu Boden, sieben Tage lang lag er im Koma. Und wie so oft im Leben muss man deshalb heute sagen: Das alles hätte ganz leicht auch ganz anders kommen können.

Aber er hatte Glück.

Und darum sind wir am Ende der langen Reise in die Welt der sehr, sehr alten Menschen tatsächlich bei Makoto Suzuki auf Okinawa angekommen, im Süden Japans.

Dr. Suzuki, im Dezember 2018 ein 85-jähriger Wissenschaftler, noch immer täglich im Büro, in der Klinik, im Labor, noch immer auf der Suche nach Erkenntnis – dieser Dr. Suzuki ist jener Wissenschaftler, der einst entdeckte, dass Okinawa, dieser stets wohlig warme Archipel aus 161 Inseln im Süden Japans, ein geradezu gesegnet glücklicher Ort ist: Die Menschen hier werden älter als andere Menschen. Sehr viel älter. Und es sind sehr viele Menschen, die hier sehr viel älter werden.

Wieso nur?

»*Ikigai*«, sagt Makoto Suzuki.

Und dann: »Mein *ikigai* ist die Suche nach eben diesem Geheimnis.«

Es ist ein großes japanisches Wort, dieses »*ikigai*«. Es meint den Grund zu leben, es meint wahre Erfüllung. Warum stehen wir morgens auf?

Was wollen wir wirklich?

Was trägt uns, was hält uns, was ist uns wahrhaft wichtig?

*Ikigai* meint unsere Leidenschaft, unsere Berufung, unsere Mission, unseren Beruf (hoffentlich), und es meint unsere Liebe. *Ikigai* ist die Kunst, zugleich bedingungslos und entspannt genau das zu tun, was uns etwas bedeutet, was uns glücklich macht; und damit ist *ikigai* auch die Kunst, nicht gestresst und nicht abgelenkt zu sein. *Ikigai* hört nicht auf: In Japan gibt es kein Wort für »Rente« oder »Ruhestand«, denn es liegt im Wesen des »*ikigai*«, dass eine Berufung niemals endet – nicht vor dem Tod jedenfalls. *Ikigai*, das ist unsere *raison d'être*, so würden es die Franzosen sagen.

Der Mann also, der das Geheimnis von Okinawa zunächst entdeckt hat und seither erforscht, sitzt in einem unscheinbaren Flachbau zehn Kilometer nördlich von Naha, dem Verwaltungssitz der Präfektur Okinawa; man muss den Parkplatz hinter dem Haus finden, den Hintereingang, die Treppe, den ersten Stock, und dann muss man die Schuhe ausziehen wie in den meisten Räumen auf Okinawa.

Suzuki ist ein kleiner, schmaler, gebeugter Mann, der eine runde Brille und ein blaues, weites Hemd mit offenem Kragen trägt. Im Regal sammelt er seine Akten, Hunderte, Tausende Akten, von all den Hundertjährigen Okinawas. Ganz ruhig sitzt er da, seine Hände allerdings kneten sein Mobiltelefon.

Heute, sagt er, sei er zu alt, um noch in den Norden zu fahren, aber heute wohnen ja auch viele dieser Alten und sehr, sehr Alten in den Pflegeheimen von Naha. 40 Jahre lang tat er allerdings genau dies: Er fuhr in den Norden.

Wenn man über Okinawa, also die Hauptinsel dieses Reiches aus mitunter winzigen, immer wieder auch überspülten Inseln redet, sollte

man korrekterweise »*Okinawa Hontō*«, Okinawa-Hauptinsel, sagen, was wir der Lesbarkeit halber in diesem Text unterlassen: Okinawa also. Dieses Okinawa, einst ein eigenes Königreich namens *Ryūkyū*, gehört erst seit 1871 zum 515 Kilometer entfernten restlichen Japan; es hat 1,2 Millionen Einwohner und ist exakt 107 Kilometer lang und zwischen drei und 31 Kilometern breit. Noch immer gibt es hier einen riesigen Militärstützpunkt der USA, der noch immer umstritten ist: Bei nahezu jeder Wahl geht es darum, wie den Amerikanern zu begegnen sei, wie schroff oder milde, und auch darum, warum Okinawa im fernen Tokio so wenig ernst genommen wird.

Das Klima: subtropisch. Bei rund 23 Grad liegt die Durchschnittstemperatur, denn im Sommer sind's meist 27 oder 28 Grad und im Winter 17 oder 16. »Etwa die Hälfte des Jahres fällt Regen, insgesamt über 2000 mm. Im Herbst wird Okinawa regelmäßig von Taifunen heimgesucht.« Das weiß Wikipedia.

Für Makoto Suzuki kam das Projekt seines Lebens Anfang der 70er Jahre eher zufällig daher. Er war damals Herzmediziner in Tokio, und die Unikarriere begann gerade, als er nach Melbourne, Australien, eingeladen wurde. Und wie das Leben so spielt: Eine Einladung nach Okinawa folgte, als er gerade in Melbourne war. Es war kompliziert, herzukommen, denn noch war Okinawa von den US-Streitkräften besetzt. Für zwei Tage nur durfte er bleiben, doch er mochte diese tropengleiche Insel, und wenig später fiel Okinawa zurück an Japan. Dr. Suzuki durfte nun wiederkommen und blieb und gründete eine medizinische Schule.

Ein Assistent sagte ihm: Im Norden sollen angeblich Menschen leben, die hundert Jahre alt sind. Dr. Suzuki nahm sein Stethoskop und stieg in den Bus nach Norden und fuhr nach Tokuno Shima. Dort verstand er die Sprache kaum, diesen nach Auskunft aller Experten ungeheuer eigentümlichen Dialekt. Einsam stand er auf einem Marktplatz herum. Niemand da. Dann doch ein paar Leute. »Und eine Frau mit Bambuskorb kam, sie lud mich in ihr Haus ein. Gab mir Tee. Sie sah aus wie eine Siebzigjährige, und ich sagte ihr, ich suche Hundertjährige. Sie sei hundert Jahre alt, sagte sie.«

Das ist selten, sagte Suzuki zu ihr.

Nein, das ist nicht so selten, wir haben hier viele Hundertjährige, zwei, drei weitere sogar in diesem Dorf, das sagte die Alte.

Das war der Anfang. 1975 entschloss sich das Ministerium für Gesundheit und soziale Leistungen in Tokio, die »Okinawa Centenarian Study« zu finanzieren; und es ernannte Suzuki zum Projektleiter.

32 Hundertjährige gab es damals, vor knapp 45 Jahren, auf Okinawa, 660 in ganz Japan. Da Japan 47 Präfектuren hat, hätten es auf Okinawa, der Bevölkerungszahl entsprechend, nur sechs Hundertjährige sein dürfen. Und, das eigentliche Wunder: 28 jener 32 waren vollkommen gesund. Hellwach. Und zufrieden.

Wieso? War es das Zauberwort: ikigai?

Der Grund des Lebens?

»Ja, ikigai«, sagt Suzuki, »sie alle hatten einen Grund. Einen Sinn. Glück, wenn es das gibt. Damals aber wusste ich noch nichts davon. Ich wusste nur: was für ein Rätsel, was für ein Geheimnis! Wie besonders! Darum beschloss ich, mit dieser Arbeit anzufangen. Und ich hätte nicht gedacht, dass sie so viel Zeit verschlingen, dass sie mein eigenes Leben so komplett ausfüllen würde.«

Heute, im Dezember 2018, leben genau 1197 Menschen in Okinawa, die mindestens 100 Jahre alt sind. Vieles ist anders als vor 45 Jahren. Mehr als die Hälfte lebe inzwischen einsam im Heim, liege im Bett oder sei sogar dement, sagt Suzuki. Nicht einmal die Hälfte sei noch wirklich aktiv, »Familiensinn und Ernährung haben sich auch hier verändert, wie überall auf der Welt«.

Es ist widersinnig, es ist absurd. Die Welt wird klüger, und die Welt wird dümmer, zur selben Zeit. Viele Menschen wissen, wie man zufrieden 100 Jahre alt werden könnte, und verhalten sich doch so, dass sie es auf keinen Fall schaffen werden. Dr. Suzuki ist mittendrin in dieser glückseligen Zone, wo alles blüht und alles wächst, was gut tut und schmeckt, aber er sieht junge Menschen, die heute zu »McDonald's« rennen und morgen zu »Kentucky Fried Chicken«; »sie essen viel zu viel Fleisch, trinken zu viel, bewegen sich zu wenig, auch hier«. In all den harten Jahren, im Krieg und danach, aßen die Leute hier die Süß-

kartoffeln vom eigenen Feld – der Wohlstand hat die amerikanische *Fast-Food*-Ernährung nach Okinawa gebracht.

Und sind Männer vielleicht doch dümmer als Frauen?

Eine Erkenntnis der vergangenen zehn Jahre ist, dass die Lebenserwartung der Frauen von Okinawa weiter steigt, die der Männer aber nicht. »Junge Männer mögen den *Sake*. Sie sind nicht so sehr interessiert an der Länge des Lebens, leben im Heute, ausschließlich«, sagt Suzuki, »und natürlich wollen sie auf gar keinen Fall auf dem Land leben.«

Wenn man es nun zusammenfasst, dann hat Makoto Suzuki in den viereinhalb Jahrzehnten seiner Arbeit diese zehn Lektionen gelernt:

1. Die richtige Ernährung ist wichtig; eine Art Diätkultur. Gemüse, Tofu, Obst: Auf Okinawa wächst alles, was gesund ist. Tabak, Alkohol und Koffein sind tabu.
2. Kleine Portionen sind schlau, auf Okinawa sind daher kleine Teller üblich. »*Hara hachi bu*« heißt das hier: Iss nur solange, bis dein Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Der durchschnittliche Erwachsene nimmt auf Okinawa knappe 1900 Kalorien pro Tag zu sich; in den USA isst er das Doppelte.
3. Bewegung ist wichtig. Es muss nicht Sport sein, aber der Mensch hat Beine, damit er geht. Und der Mensch kann schwimmen, und wenn nicht, kann er's lernen.
4. Mentale und soziale Gesundheit sind wichtig. Bleiben wir, ehe wir in die Details einsteigen, vorerst bei dem japanischen Wort: *ikigai*. Man muss in der Lage sein, Niederlagen und Trauer irgendwann hinter sich zu lassen. Das führt dann zu spiritueller Gesundheit. Suzuki traf eine Hundertjährige, die ihren Mann und ihre vier Kinder im Krieg verloren hatte. Die Frau sagte ihm: Ich bin erschöpft. Ich kann nicht mehr über den Krieg reden. Aber heute habe ich etwas zu essen, zu trinken, und all das gab es im Krieg nicht. Es ist nicht nötig, immer nur betrübt an gestern zu denken. Es geht mir gut.
5. Niemals gestresst, aber immer sinnvoll beschäftigt zu sein ... dieses Gleichgewicht ist gesund.

6. Neugieriges Lernen ist zentral. Der Mensch versteht und lernt das, was er tut, und wenn es immer das Gleiche ist, stumpft der Mensch irgendwann ab und langweilt sich. Auch Hirnzellen altern (schon zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr beginnt dieser Prozess). Eine neue Sprache, ein neues Spiel, ein neues Hobby oder neue Details der alltäglichen Aufgaben – »wir müssen uns auch im geistigen Sinne bewegen«, sagt Suzuki.
7. Familie und Freunde sind wichtig. Auf Okinawa gibt es das *Moai*-System: Die Menschen kommen zusammen, essen gemeinsam, diskutieren, versuchen, Probleme zusammen zu lösen. Noch heute wird die Moai-Tradition in Naha gepflegt: Gruppen von Menschen mit gemeinsamen Interessen treffen sich einmal im Monat; sie alle zahlen einen kleinen Beitrag, mit welchem dann jenen im Kreis, die Sorgen haben, geholfen werden kann. Moai ist die moderne Familie, denn Einsamkeit ist schlimm, und Isolation tötet.
8. Konzentration ist ein neuer Schlüssel zum Glück im Alter. Der moderne Mensch ist allzu abgelenkt. Multitasking gilt ihm als Begabung. »Das Telefon wegzulegen und sich voll und ganz einer Sache hinzugeben ist sehr, sehr gesund«, so Suzuki.
9. Wir müssen so oft wie nur möglich so lange wie möglich das tun, was wir wirklich tun wollen. Und wir sollten so selten so kurz wie möglich das tun, was wir tun müssen. Und: Humor hilft.
10. Nicht zu vergessen: Der Mensch sollte schlafen – und auch dies voll und ganz, hingebungsvoll, ohne Smartphone auf dem Nachttisch. Die Zellen und damit der ganze komplizierte Körper erholen sich im Schlaf. In der Nacht sollte nichts als der Schlaf unser *ikigai* sein.

Die Menschen von Okinawa haben seltener – und später – Krebs und Herzinfarkte als andere Menschen; im Vergleich zu den USA gibt es fünfmal weniger Herz- und Gefäßerkrankungen und viermal weniger Prostata- und Brustkrebs. Sie werden seltener und später dement. Ihre Sexualhormone sind auch im Alter noch zahlreicher.

Im Westen, so sagt es Suzuki, würden Krankheiten erst dann wahrgenommen und behandelt, wenn sie eben da seien; die Menschen von Okinawa hätten vorgebeugt.

1986 stellte Suzuki seine ersten Ergebnisse und Thesen auf einem Gerontologen-Kongress in Hamburg vor. Deutsche, Italiener, Amerikaner waren dort, viele Pathologen, und die Wissenschaftler bekamen eine erste Vorstellung davon, dass es diese wenigen besonderen Orte gibt, an denen Menschen anders, nämlich womöglich glücklicher, jedenfalls nachweisbar länger leben als anderswo. Ein Journalist malte blaue Kreise um Okinawa und um Sardinien, und so entstand der Fachbegriff »Blue Zones«.

Warum dort, warum nicht anderswo? Was ist das Erfolgsgesetz der blauen Zonen?

Das interessierte uns, als wir unsere Weltreise zu den ältesten Menschen begannen, und vor allem interessieren uns die noch größeren Fragen: Wie lebt man ein langes, vor allem ein gutes, erfülltes Leben?

Was lässt sich beeinflussen – und wie?

Worauf sind Menschen, die sehr alt werden, stolz, und was bedauern sie?

Wie also blicken sie ganz am Ende zurück auf ihre rund 100 Jahre – und was können wir daraus lernen?

Nach seinem Herzinfarkt konnte Suzuki nicht mehr so viel reisen, aber die Welt war neugierig geworden, weshalb die Welt nun zu ihm kam. Zwei junge Wissenschaftler aus Kanada, Bradley und Craig Willcox, besuchten ihn, waren begeistert, stiegen 1994 in seine Projekte ein, und zu dritt schrieben sie das Buch »The Okinawa Program«, das ein Weltbestseller wurde. Von den Willcox-Brüdern werden wir später noch hören.

Makoto Suzuki sagt, er könne durchaus 100 Jahre alt werden. Er weiß zweifellos, wie es geht: Er isst Gemüse, Tofu, Fisch, er nennt sich »Semivegetarier«. Und er liebt seine Familie, die Ehefrau, die zwei Töchter, die zwei Enkel, er hat ohne Frage sein ikigai und hält Vorlesungen, arbeitet noch immer in der Kardiologie, befragt (wenn er nicht zu weit fahren muss) noch immer die Hundertjährigen Okinawas. Er

hält sich viel draußen auf, denn auf Okinawa ist es hell, und das Licht der Sonne ist gesund für uns: Vitamin D stärkt Immunsystem und Knochen und schützt vor Diabetes, hohem Blutdruck und angeblich, so jedenfalls sagt es Suzuki, sogar vor mancher Krebsart. Sport macht er nicht, aber am Wochenende arbeitet er auf seinem Bauernhof, wäscht, sät, erntet.

»Das könnte doch reichen«, sagt Dr. Suzuki.