

Bad Homburg, den 12. Dezember 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Okinawa, die Insel der Langlebigkeit

Auf Okinawa, der japanischen „Insel der Hundertjährigen“ leben fünfzehn Prozent aller Menschen der Erde, die über 110 Jahre alt sind obwohl sie nur 0,0002 Prozent der gesamten Weltbevölkerung beherbergt. Sie haben die höchste Lebenserwartung und trotzdem durchschnittlich 85 Prozent weniger Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brust- oder Prostatakrebs. Auch bei den Demenzerkrankungen sind die Zahlen beeindruckend. Selbst im hohen Alter zwischen 90 und 100 Jahren waren 70 Prozent der Inselbewohner vollkommen frei von Anzeichen für diese Krankheit.

Ihr Lebensstil ist geprägt von einigen Grundregeln für die Gesundheit. Freiheit für den Einzelnen, Verantwortlichkeit für den Anderen prägt ihre Gesellschaft, eine gut ausgewogene Balance zwischen Aktionismus und Ausruhen das persönliche Leben.

Hinzu kommt das ganz Besondere an ihrer Ernährungsweise, nur 1785 Kilokalorien nehmen sie täglich zu sich. Sie beenden ihre Mahlzeit noch bevor das Sättigungsgefühl eingetreten ist. „Iss, nur bis du zu 80 Prozent voll bist“, ist ein eisernes Prinzip. Aber auch das was sie essen unterscheidet sich sehr von der westlichen Ernährungsweise. Einfache, schnelle Zucker kommen praktisch gar nicht vor, dafür aber komplexe Kohlenhydrate hauptsächlich in Form von Süßkartoffeln, Fette aus wertvollen pflanzlichen Ölen und Fisch, sowie die geringe Menge von Eiweißen, die insbesondere aus vielen Hülsenfrüchte und etwas Fisch stammen. Fleisch und Tiermilchprodukte gibt es so gut wie nie.

Die Gefäßsysteme sind frei von Ablagerungen, die Cholesterinwerte optimal, die Versorgung mit B-Vitaminen wie B 6, B 12 und Folsäure hervorragend. Auch ihr biologisches Alter ist wesentlich jünger als bei uns. Die Geschlechtshormone sind selbst im fortgeschrittenen Alter noch recht stabil. Dadurch besitzen sie eine natürliche hormonelle Ausgewogenheit, die für die starken Knochen und die natürlichen Anti-Aging-Effekte mitverantwortlich sind. Körperliche Bewegung ist dort fest verankert. Die Insulaner sind davon überzeugt, dass sie ihr das „Chi“ – ihre Lebensenergie – zu verdanken haben.

Die Belohnung eines solchen Lebens lässt sich sehen. 82 Prozent der 92-Jährigen und 66 Prozent der 97-Jährigen versorgen sich noch selbst, sind gesund vital und glücklich. Doch scheint auch dieses wahre Märchen langsam zu Ende zu gehen. Denn insbesondere die Männer passen sich zunehmend den westlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten an. Die daraus resultierenden Zivilisationserkrankungen und eine kürzere Lebenserwartung sind auf dem Vormarsch. Ich kann nur hoffen, dass die modernste Forschung, die das nachweist, was diese Menschen immer schon „wussten“ dafür sorgt, dass sie zu ihrer traditionellen mit der Natur verbundenen Lebensweise zurückfinden oder sie niemals völlig aufgeben. Damit das Märchen das so lange real war, real bleibt.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche und gesunde Adventszeit.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

