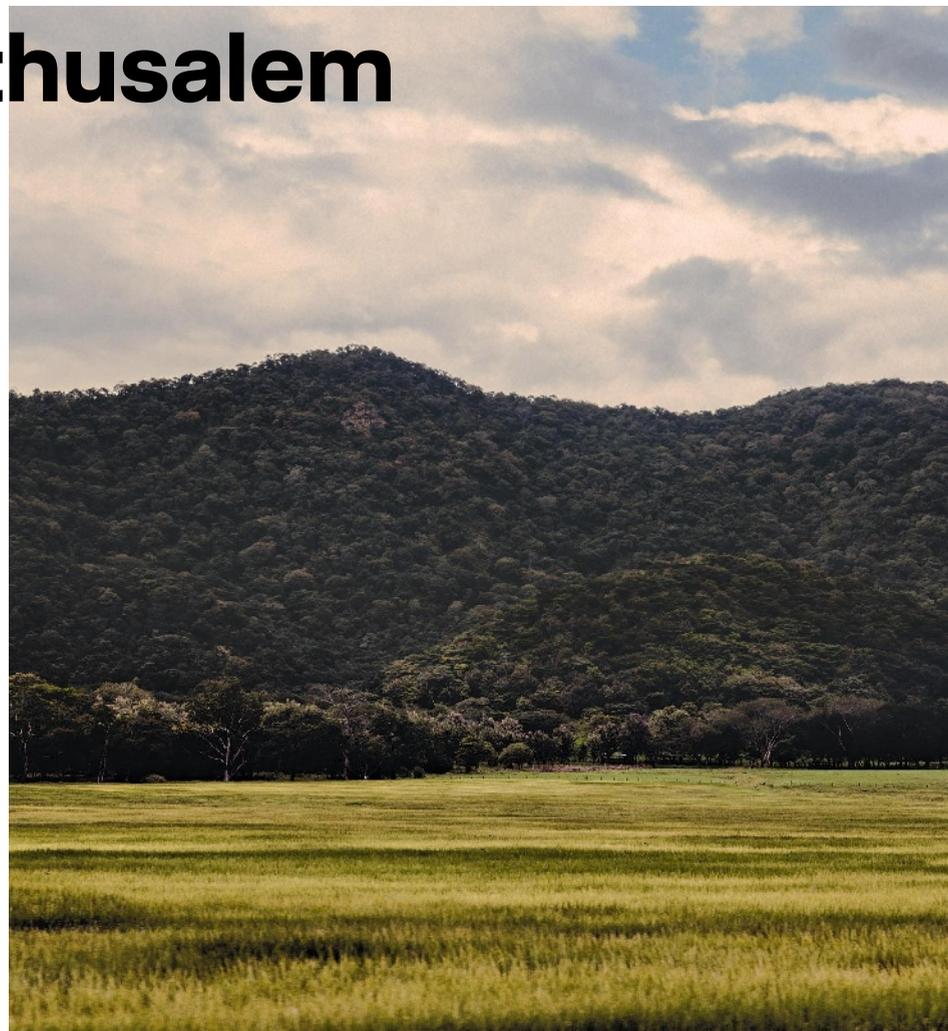


Die Reise nach Methusalem

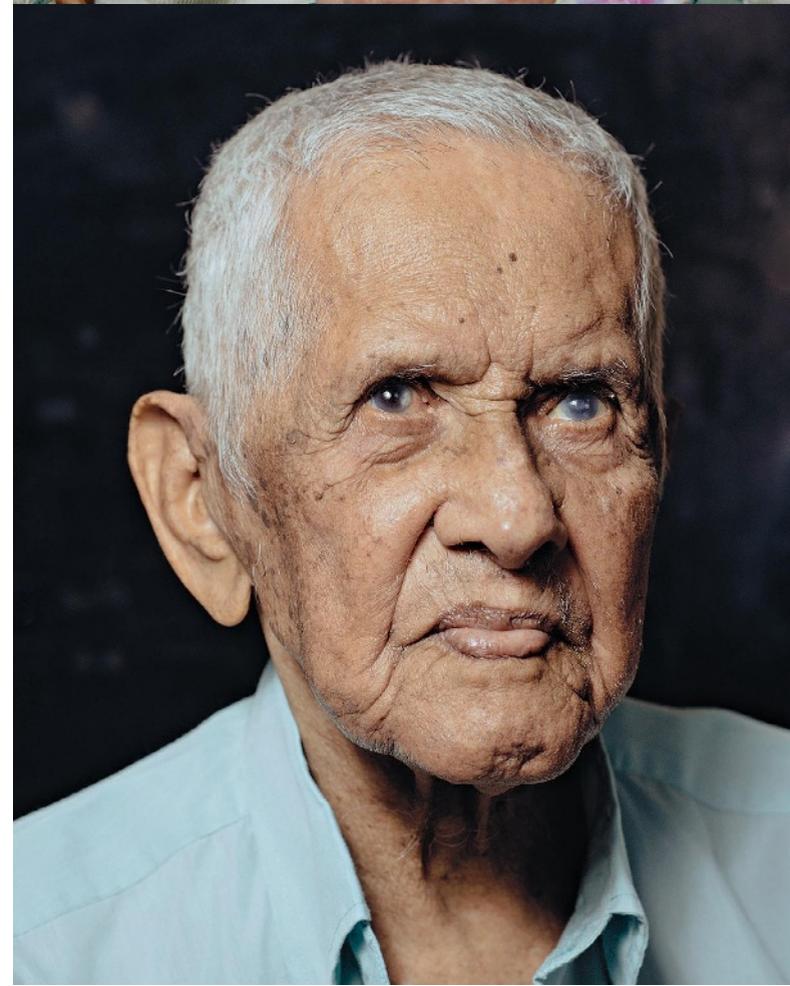
Nährendes Land: Reisfeld in Nicoya (diese Seite). Rechte Seite (von oben links im Uhrzeigersinn): Cecilia Gutiérrez Pizarro (91), José Bonifacio Villegas Fonseca (100), Dominga Alvarez Rosales (103), Estanislao Suárez Suárez (101)



TEXT ANDREA FREUND

FOTOS ROMAN PAWLOWSKI

An kaum einem anderen Ort der Erde werden die Menschen so alt wie auf der Halbinsel Nicoya im Nordwesten Costa Ricas. Was ist ihr Geheimnis?





Wer tut, was er liebt, bleibt länger jung:
Pachito auf seinem Pferd; Ofelia Campos Álvarez (102)



Die Hufe klackern über die staubige Piste, als José Bonifacio Villegas Fonseca sein Pferd neben meines lenkt. Die Zügel hält er locker in der linken Hand, sein heller Sombrero schützt ihn vor der Sonne, die bereits um acht Uhr morgens vom Himmel brennt. José Fonseca, „Pachito“, wie ihn hier alle nennen, reitet mit seinen vier Söhnen aus. Plötzlich treibt er sein Pferd an, tänzelnd trabt das Duo davon. Mensch und Tier als Einheit, stolz und sehr lässig sieht das aus. Ist das der zarte Mann, der vorhin beim Aufstehen noch Halt an der Tischkante suchte?

Pachito ist sagenhafte 100 Jahre alt. Als er mit vier Jahren zum ersten Mal im Sattel saß, wurde Winston Churchill gerade zum britischen Kolonialminister ernannt, in New York hatte Charlie Chaplins Film „The Kid“ Premiere. Ein Leben lang trieb Pachito als *Sabanero*, wie die Cowboys in Costa Rica heißen, Rinderherden über die Halbinsel Nicoya im Nordwesten des Landes. Noch heute reitet er täglich mehrere Kilometer, um die weit verstreut lebenden Nachbarn im Weiler Pochote zu besuchen. Wir halten kurz bei einem Käsemacher und Chiropraktiker, gerade kommt er mit Gummistiefeln an den Füßen aus dem Kuhstall. Pachito, beteuert er, gehöre nicht zu seinen Patienten. „Der ist wie ein Teakbaum, aus hartem Holz und kerzengerade.“

Um Pachitos Geheimnis zu ergründen, bin ich hier. Die Halbinsel am Pazifik ist eine der fünf sogenannten Blue Zones, jener Regionen, in denen die Menschen extrem alt werden und dabei besonders fit bleiben. Die japanische Präfektur Okinawa gehört dazu, Sardinien, die griechische Insel Ikaria und die kalifornische Stadt Loma Linda. Die Bewohner der Blue Zones geben der Wissenschaft Rätsel auf. Besser gesagt, sie machen Hoffnung darauf, ein Rätsel zu lösen, das die

Menschheit beschäftigt, seit sie sich ihrer selbst bewusst ist: Wie können wir ewig leben? Oder, eine Nummer kleiner: Wie schaffen wir es, länger gesund zu bleiben? „Ich höre schlecht, und wenn ich still sitze, tun mir die Knochen weh“, erklärt Pachito, „aber im Sattel geht’s mir gut!“ Er zeigt ein verschmutztes Zahnlückenlächeln. „Tun, was man liebt, und ausreichend Bewegung“, notiere ich auf meiner gedachten Liste der Zutaten für ein langes und gesundes Leben.

Tags zuvor hatte ich San José hinter mir gelassen, die lärmende, hupende Hauptstadt. Über Rinderfarmen hinweg brachte mich eine Propellermaschine in Richtung Norden nach Liberia. Von dort ging’s mit dem Auto weiter nach Santa Cruz, eine der ältesten Städte Costa Ricas, auf der Halbinsel Nicoya. Und je weiter ich vordringe, desto größer werden die Abstände zwischen den einfachen Häusern, die sich durch Hecken mit leuchtenden Blumen ankündigen, in den Zwischenräumen behauptet sich die Natur mit Schlingpflanzen, Bäumen und Wiesen in zahllosen Grüntönen.

Die Moderne dringt nur zögernd in dieses Dickicht vor. Gerade mal 16 Jahre ist es her, dass man eine Stromleitung zu Pachitos Grundstück gelegt hat. Er hat inzwischen einen Fernseher, auch ein Handy, seine Söhne haben es ihm geschenkt. Er nutzt es allerdings nur, um angerufen zu werden.

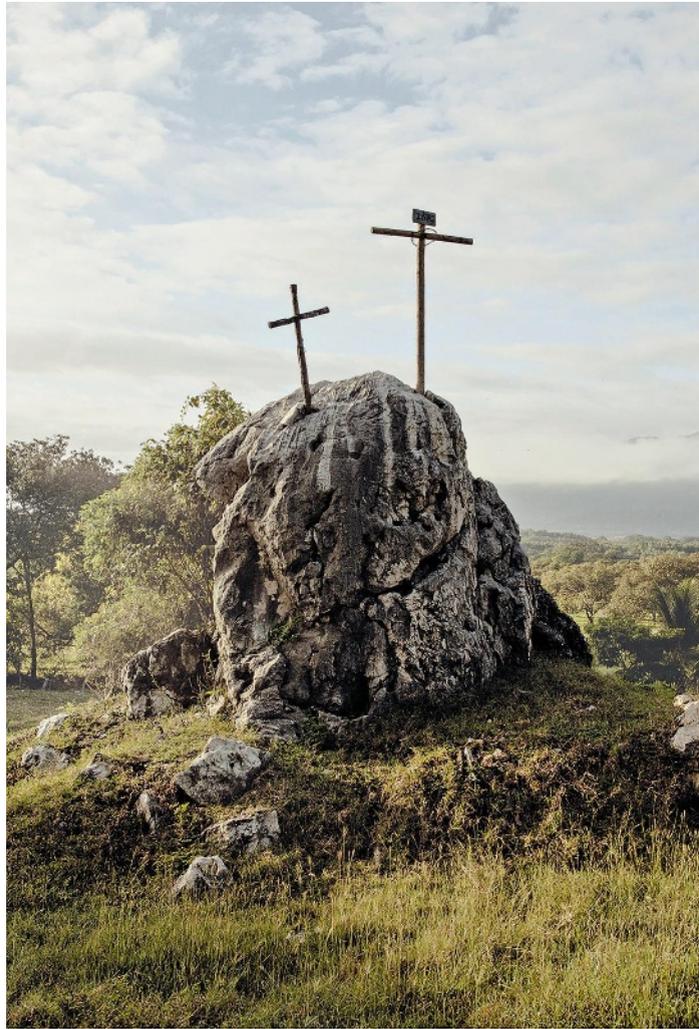
Der Mann, der mich zu Pachito geführt hat, ist Jorge Vindas. Er kennt alle rund 50 Menschen in der Region, die derzeit 100 Jahre oder älter sind. Der 55-Jährige, eine schmale Gestalt mit Schnurrbart, war einst wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität von San José, heute nennt er sich scherzhaft „Hundertjährigenforscher“. Er gründete einen Verein, die „Asociación Península de Nicoya Zona Azul“, und hat es sich zur Mission gemacht, die Geschichten und die Lebensgewohnheiten der munteren Hochbetagten zu erkunden und vor dem allmählichen Vergessen zu bewahren.

Wir fahren über asphaltierte Straßen, die abseits der Ortschaften in Schlammrinnen münden. Vindas erzählt von dem 90-Jährigen, der immer noch Motorrad fährt, und von der 95-Jährigen, die leidenschaftlich gern mit ihrer Folkloretanzgruppe auftritt. An einer Kreuzung deutet er auf einen Kasten: ein Fast-Food-Restaurant. „Das war gerade neu, als ich hier 2006 mit Dan Buettner unterwegs war.“ Der US-amerikanische Journalist beschrieb



Blick über die
Hügellandschaft
auf den Golf
von Nicoya

Die Moderne dringt nur langsam
in das Dickicht von Nicoya; einige
Dörfer wurden erst vor 16 Jahren
an das Stromnetz angeschlossen



Der Glaube ist auf Nicoya omnipräsent – auch im Leben von José de la Cruz Espinoza Quintanilla (102; oben rechts) und des 90-jährigen Camilo Obando Obando (rechte Seite)

damals als Erster das Phänomen der Blue Zones für *National Geographic*. Buettner habe empört ausgerufen: „Das ist das Ende der Hundertjährigen!“ Denn natürlich, ist ja bekannt, bestimmt auch unser Essen, ob wir ein langes Leben führen oder ein kurzes, ob wir oft krank werden oder gesund bleiben. Noch ist Fast Food auf Nicoya die Ausnahme, viel häufiger kommt Gemüse aus dem eigenen Garten auf den Tisch.

Weiter zu Doña Chila. Die rüstige 91-Jährige, die mit vollem Namen Cecilia Gutiérrez Pizarro heißt, steht mit der Sonne auf und geht mit Einbruch der Dunkelheit um sechs Uhr abends zu Bett. Auch dieser regelmäßige Rhythmus mit ausreichend Schlaf trägt, so Vindas, zu einem langen Leben bei. Die meiste Zeit davon hat Doña Chila mit ihrem inzwischen 63-jährigen Sohn verbracht, in einem einsamen Haus auf einem bewaldeten Hügel. Die kleine Frau mit den großen Brillengläsern rührt in einer Eisenpfanne über dem offenen Feuer. Zum Mittag gibt es Gallo Pinto, ein allgegenwärtiges Gericht in Costa Rica, schwarze Bohnen mit Reis. Mit geübten Händen bereitet Doña Chila kleine Maisfladen zu. „Mir fehlt nichts“, sagt sie, „nur der Finger hier ist ein bisschen steif.“ Lehrerin wollte sie werden, doch ihre Mutter brauchte sie im Haushalt. Selbstverwirklichung scheint nicht entscheidend zu sein für Gesundheit bis ins hohe Alter.

„Der Schlüssel sind die Telomere“, erklärt mir Vindas, als wir wieder im Auto sitzen. Wir fahren vorbei an weitläufigem Weideland, hinter dem sich dunkelgrüne Berge erheben. Mein Begleiter holt zu einem wissenschaftlichen Exkurs aus. Telomere, lerne ich, sind winzige Zellbestandteile im menschlichen Körper. Sie sitzen an den Enden der Chromosomfäden, ihre Aufgabe ist es, die Chromosomen vor Schäden aller Art zu bewahren. Bei jeder Zellteilung werden die Telomere kürzer, bis sie eines Tages ganz verschwinden. Dann werden die Gene nicht mehr kopiert: Wir altern.

Immer wieder kamen Wissenschaftler aus San José für eine eigens beauftragte Studie nach Nicoya, zapften den rüstigen Greisen Blut ab und untersuchten es in ihren Labors. Sie stellten fest: Die Telomere ihrer Probanden sind deutlich länger als die der Senioren aus anderen Regionen des Landes. „Wie wir leben wirkt sich auf die Länge unserer Telomere aus“, fährt Vindas fort. Hilfreich für ihr Wachstum sind etwa Omega-3-Fettsäuren, wie sie auch in schwarzen Bohnen stecken. Besonders schädlich ist, was die Weltgesundheitsorganisation

Alles wird gut: Zuversicht scheint eine wichtige Zutat für ein langes und gesundes Leben zu sein

als „größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“ definiert hat: Stress. Ein grüner Leguan flitzt über die Straße. Ich denke an den Ausritt mit Pachito. „Stress“, hat er zu mir gesagt, „so etwas kenne ich nicht.“

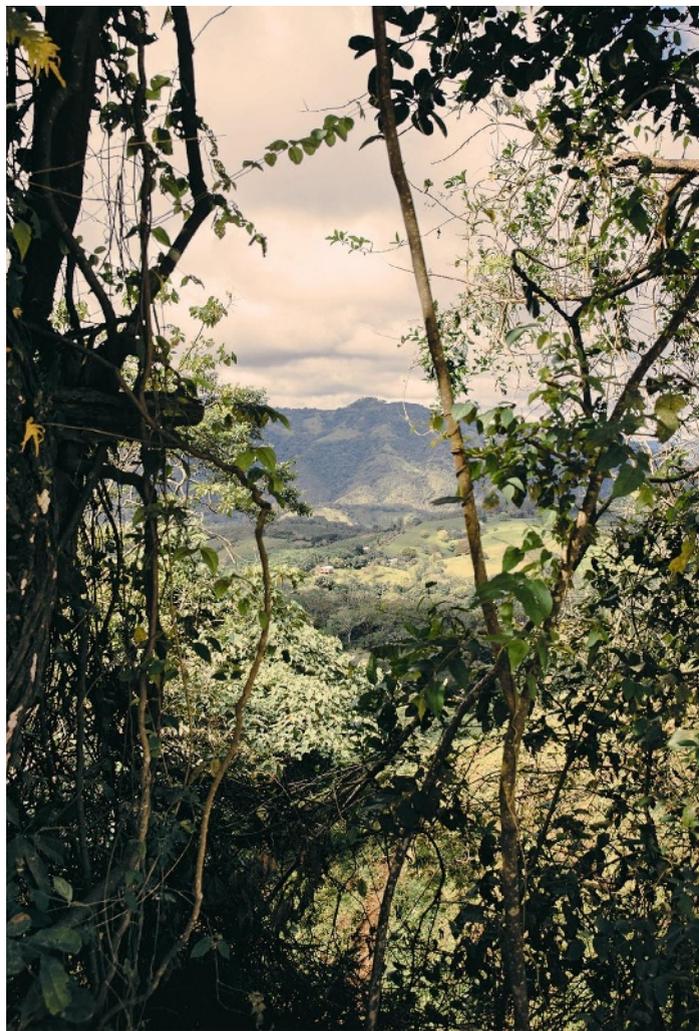
Was man als Stress empfindet und was nicht, ist natürlich auch eine Frage der Kultur, also Definitionssache. Ausgerechnet ein Lebensmodell, das viele Deutsche gar nicht mehr kennen, trägt in Costa Rica zur Stärkung der lebenserhaltenden Telomere bei: die Großfamilie. In Nicoya leben viele Erwachsene noch bei ihren Eltern oder übernachten regelmäßig bei ihnen. Wie die Studie ergab, führt schon ein Besuch pro Woche zu einem Wachstum der Telomere – zumindest bei dem, der besucht wird. Gemeinschaft also – meine Liste wird immer länger. Pachito lebt mit seiner Tochter zusammen, ohne sie könnte er nicht mehr in seinem alten Haus leben. Und sein Sohn Alexis schaut fast täglich bei ihm vorbei.

Auch Dominga Alvarez Rosales, 103 Jahre alt, lebt im Kreis ihrer Familie. Ihr Urenkel hat gerade laufen gelernt. Die Dame mit den zarten Ohrringen sitzt in einem schmiedeeisernen Schaukelstuhl vor ihrem Haus. Sie lächelt sehr freundlich, spricht aber nur wenig. Dafür erzählt ihr Enkel Albin Cerdas Barrantes, ein schmaler, gelockter Mittfünfziger, der aber 15 Jahre jünger aussieht. Lange habe er in San José gelebt, wo er hart arbeitete – und ein chronisches Magenleiden entwickelte. Bis er sich vor ein paar Jahren fragte, warum es seiner *Abuelita*, seinem Großmütterchen, so viel besser geht als ihm selbst. Nun ist er zurück, baut Biogemüse an und beliefert Hotels an der Küste, wo westliche Touristen ihren Urlaub verbringen, auf der Suche nach einem gesunden Leben, nach Entspannung und Entschleunigung. An den wunderschönen Stränden Costas Ricas und mit dem einfachen, aber gesunden Essen, das hier auf den Tisch kommt.



Autorin Andrea Freund schlüpft in ein traditionelles Gewand (oben); Trinidad Espinoza Medina, 101 Jahre alt (rechte Seite)





Die verwunschene Landschaft auf dem Weg zum Haus von José de la Cruz Espinoza Quintanilla (links), bei dem es mit dem Laufen nicht mehr so gut klappt – aber in den Armen hat er noch mächtig Kraft



BLUE ZONES

Gürtel der aktiven Alten: In diesen fünf Regionen leben besonders viele Menschen, die 100 Jahre oder älter sind



Was man nicht kaufen, nicht mal eben tanken kann, wenn man für zwei oder drei Wochen zu Besuch ist: Zufriedenheit und das Vertrauen, es werde schon alles gut werden, irgendwie. Für viele der Alten in Costa Rica ist es der Glaube an Gott, der ihnen Zuversicht schenkt.

Das gilt auch für José de la Cruz Espinoza Quintanilla, den wir zuletzt auf unserer Reise treffen. Der Mann lebt in einem leuchtend rot und gelb gestrichenen Häuschen an einem Fluss. Schwarze Bonobo-Affen brüllen in den Bäumen, es duftet nach wildem Koriander. Der 102-Jährige öffnet die Tür, sein Gesicht ist fleckig wie altes Leder, energisch schüttelt er mir die Hand. „Ich habe noch viel Kraft!“, sagt er strahlend und reckt die Fäuste wie ein Boxer in die Höhe. Er führt uns hinein, die Einrichtung ist spärlich. Im einzigen Zimmer steht ein Bett, an die Küche grenzt eine Abstellkammer, darin Besen, Putzzeug – und ein Sarg. Verwundert schaue ich Don José an. „Ich will vorbereitet sein“, sagt er lachend, und dass er schon seinen Platz auf dem Friedhof ausgesucht und bezahlt habe, „von meinem Geld!“

„Wie alt wollen Sie werden?“, frage ich. „So viel er mir gibt“, entgegnet er mit einem Blick nach oben, „am liebsten 125 Jahre“. Vielleicht wird man ja gerade dann besonders alt, wenn man das Leben liebt, aber auch bereit ist loszulassen, irgendwann, später.

masaltos.com



VISIT www.masaltos.com

Wollen Sie 7cm größer sein? Mit den Schuhen von Masaltos.com ist es möglich. Die qualitativ hochwertigen Schuhe im italienischen Design erlauben Ihnen, Ihre Körpergröße auf diskrete Art und Weise zu erhöhen. Dies geschieht durch einen leichten, anatomisch geformten inneren Absatz zusammen mit einem normalen äußeren Absatz des Schuhs. Mit diesen Schuhen wird Ihr Traum "größer zu sein" zur Wirklichkeit.

Finally it is possible to increase your height, without anyone knowing your secret! Thanks to these Italian shoes, men can discreetly add up to 7 cm to their height! Masaltos.com shoes contain an anatomically formed interior wedge that will make you taller without anybody knowing how you did it!

Discount code
valid in 2018:
LUFT

(+0034) 954 564 292.
Feria 4 y 6 41003.
Seville, Spain.
info@masaltos.com