



REPORTAGE

DIE INSEL DER HUNDERT- JÄHRIGEN

*Auf Icaria in Griechenland leben die Männer so lange wie kaum
irgendwo sonst auf der Welt. Und Spaß sollen sie dabei auch noch haben.*

*Wie machen sie das? EINE ERKUNDUNGSREISE
ZU DEN ALTEN GRIECHEN*

text **ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE**

fotos **NIKOS PILOS**

LEBENDES DENKMAL

Evagenlos Fakaros baut mit 96 Jahren noch immer fast alles, was er isst, im eigenen Garten an. Auf seiner Heimatinsel Icaria - hier der Hauptort Agios Kirykos - wird fast jeder dritte Einwohner 90 Jahre oder älter. Evagenlos' Geheimnis? „Jeden Abend ein Glas Rotwein“, sagt er



FE

Es geht auf Mitternacht zu, als Filipos Mavrikis beschließt, dass es nun Zeit ist für seinen Auftritt. Eben hat er noch mit zwei Dutzend Männern und Frauen Hand in Hand im Kreis getanzt. Jetzt nimmt er seinen Kumpel Costas in den Arm und geht mit ihm in Richtung der Musiker. Vorbei an der Tanzfläche, vorbei an den Tischen der etwa 100 Menschen, die hier auf der Terrasse eines Restaurants am Meer ein Dorffest feiern. Filipos spricht mit dem Gitarristen. Kurz darauf stimmt der ein Lied an. Costas sinkt auf ein Knie, klatscht im Rhythmus, blickt zu seinem Freund hinauf – dann beginnt Filipos zu tanzen. Den Zeibekiko. In Filipos' Interpretation: eine Mischung aus Eleganz und Übermut, aus Sirtaki und Torjubel.

Immer mehr Menschen knien sich neben Costas und klatschen, immer mehr Tore bejubelt Filipos, und als die letzten Takte des Liedes ertönen, beendet er, über sich die Sterne der Ägäis, unter sich die Steine der Terrasse, seinen Auftritt mit einem formvollendeten, schwungvollen und völlig unvorhersehbaren: Purzelbaum. Applaus, Weißwein, Jamas!

Filipos Mavrikis ist 89 Jahre alt. Auf der Insel, auf der er lebt, ist er eher die Regel als die Ausnahme.

Ikaria. Ein Flecken Grün im Ägäischen Meer, etwa doppelt so groß wie Sylt. Bewohnt von etwa 10.000 Menschen, berühmt für seine ausgelassenen Dorffeste, die sogenannten Panigiris, und – das vor allem – seine so agilen wie hochbetagten Alten.

Schon 1678 schrieb der Erzbischof von Samos in einem Buch darüber, dass es auf Ikaria normal sei, Hundertjährigen zu begegnen. Im Jahr 2009 untermauerten Wissenschaftler diese wohl eher nicht empiriegestützte Einschätzung mit Fakten. Der belgische Demograf Dr. Michel Poulain und der amerikanische Wissenschaftsjournalist

Dan Buettner, die seit 2002 die Regionen der Welt erforschen, in denen Menschen überdurchschnittlich lange leben (sie taufen diese Gebiete Blue Zones, siehe Seite 61), nahmen das von vielen Altersmythen umrankte Ikaria unter die Lupe und fanden Erstaunliches heraus. Auf der Insel wird ein so großer Teil der Bevölkerung mindestens 90 Jahre alt wie nirgendwo sonst auf der Welt: fast jeder dritte Bewohner. Zudem leiden die Ikarioten auffällig selten an Krebs, Depressionen und Demenz.

Es gibt also kaum einen besseren Ort auf der Welt, um etwas darüber zu lernen, wie man als Mann lange, gesund und glücklich lebt. Darum bin ich hier. Ich habe die Studien gelesen, jetzt möchte ich mit den Menschen sprechen. Ich möchte von ihnen selbst erfahren, wie sie es auf ihrer Insel, auf der mancher Bewohner noch Anfang der 90er-Jahre ohne Stromanschluss lebte, geschafft haben, den Rest der Welt mit seinen Nahrungsergänzungsmitteln, Anti-Aging-Experten und Gen-Labors in puncto Langlebigkeit abzuhängen.

„Ein Hundertjähriger, der Ihnen ein Interview gibt? Hm ... In den vergangenen Jahren sind einige der Alten gestorben, kurz nachdem sie mit Journalisten gesprochen haben, jetzt wollen viele nichts mehr mit den Medien zu tun haben“, sagt Nikos Kalamaras, der stellvertretende Bürgermeister von Ikaria. Er sitzt in seinem Büro im Hafentörtchen Agios Kirykos, eine Griechenland-Flagge weht vor seinem Fenster, und schaut halb amüsiert, halb verständnisvoll, als er das sagt.

Dann greift er zum Handy und ruft eine Kollegin an. Ob ihr ein Hundertjähriger einfallt, der mit Journalisten reden würde. „Mein Opa war 102, und kurz nachdem er ein Interview gegeben hat, ist er gestorben“, sagt sie. „Verstehe“, antwortet Kalamaras. „Kennst du dann vielleicht einen Hundertjährigen, bei dem du es nicht allzu schlimm fändest, wenn er bald ...?“ Sie lacht. Aber nein, ihr fällt da keiner ein.

Die Dorffeste auf Ikaria sind bekannt für ihre Ausgelassenheit: Filipos Mavrikis, 89 Jahre alt, zeigt am Strand von Therma, warum das so ist. Auf dem Friedhof des Dorfes Karavostamo finden sich auffällig viele Gräber von Menschen, die über 100 Jahre alt wurden



Kalamaras führt nun weitere Telefonate für uns, schreibt SMS-Nachrichten. Er ist ein freundlicher Mann mit Kapuzenpulli und Sonnenbrille in den Haaren. Zwischendurch erzählt er, dass er in Athen aufgewachsen ist, vor einigen Jahren als Lehrer nach Ikaria kam und dass das Geheimnis der Langlebigkeit der Ikarioten seiner Meinung nach darin besteht, dass sie das Leben genießen: „Du wirst nicht 100, wenn du dich miserabel fühlst. Warum das Elend verlängern?“

Noch ein paar Telefonate, noch ein paar Absagen. Kalamaras erzählt weiter. Von der Journalistenwelle, die über Ikaria schwappte, nachdem die Ergebnisse der Blue-Zones-Forscher bekannt wurden. Und von dem Alten, dessen Geschichte zur Insel-Legende wurde: Der gebürtige Ikariote war nach Amerika ausgewandert und lebte dort jahrzehntelang, bis er mit Mitte 60 die Diagnose Lungenkrebs bekam. Die Ärzte gaben ihm nur noch wenige Monate. Also kehrte er nach Ikaria zurück, um dort zu sterben. Aber er starb nicht. Im Gegenteil, er blühte wieder auf. Ohne Therapie und ohne Medikamente. Dafür mit täglichem Besuch von Freunden und einem wachsenden Weingarten. Etwa 25 Jahre nachdem er die USA verlassen hatte, kehrte er für einen Besuch dorthin zurück und wollte die Ärzte dort fragen, ob sie eine Erklärung für seine Gesundheit hätten. Sie konnten ihm keine geben. Sie waren alle tot.

Ist die Geschichte wahr? „Klar, er starb vor zwei Jahren. Seine Frau nannte er bis zum Schluss immer ‚Kätzchen‘“, sagt Kalamaras. Nach etwa einer Stunde gibt er die Suche nach einem Hundertjährigen, der mit uns sprechen will, auf. Er könne leider niemanden finden. Aber sollten wir

einen ziemlich fitten 88-Jährigen sprechen wollen, der uns so einiges über die Besonderheiten des Lebens der Ikarioten erzählen kann, dann wisse er einen.

Der Weg zu Georgios Stenos führt in die Berge. Kurve um Kurve schlängeln wir uns hinauf zum Dorf Christos im Nordosten der Insel. Vorbei an frei umherlaufenden Ziegen, zahllosen Olivenbäumen, vereinzelt Autowracks und steilen Abhängen, an denen immer wieder grandiose Blicke auf Teile der Insel frei werden.

Vielleicht erklärt zum Teil schon die Geografie Ikarias, wieso die Menschen hier so alt werden. Man kann im Grunde nirgendwo hingelangen, ohne einen steilen An- oder Abstieg zu meistern. So wird selbst der Weg zum Bäcker zum Trimm-dich-Pfad. Zudem verfügt Ikaria zwar über traumhaft schöne Buchten, aber über keine natürlichen Häfen – und war deshalb über Jahrhunderte hinweg abgeschlossen von den wichtigen Schiffs- und damit Handelsrouten. Man war auf sich allein gestellt, lebte von dem, was die Insel bot. Ein hartes Leben, bei dem nur die Härtesten durchkamen. Manche

Bewohner der Insel vermuten, dass dieser biologische Auswahlprozess ein Grund für ihre Langlebigkeit ist. Forscher schätzen den Einfluss der Gene auf die Lebensdauer grundsätzlich eher gering ein: Laut Blue-Zones-Forscher Buettner soll er bei maximal 20 Prozent liegen, laut einer US-Studie von 2018 gar nur bei sieben. Entscheidend ist also weniger, wie man geboren wird. Entscheidend ist, wie man lebt.

Wir sind mit Georgios Stenos „im Laufe des Vormittags“ verabredet. Für die meisten Ikarioten eine völlig ausreichend präzise Zeitangabe. Genauso wie es für sie eine

„DU WIRST NICHT 100, WENN DU DICH MISERABEL FÜHLST. WARUM DAS ELENDE VERLÄNGERN?“

Nikos Kalamaras,
stellvertretender Bürgermeister
von Ikaria



völlig ausreichende Sicherheitsmaßnahme darstellt, ihre Haustüren zuzuziehen und den Schlüssel außen stecken zu lassen. Und eine völlig ausreichende Reparaturmaßnahme, den abfallenden Kotflügel eines Autos einfach mit Draht an der Karosserie festzubinden. Zumindest sieht das Georgios Stenos offenbar so. Kurz nachdem wir ihn in seinem Laden in Christos kennengelernt haben, klappert er in einem auf diese Weise geflickten Ford zum Dorf hinaus, und wir tuckern hinterher. Unser Ziel: seine Bienen.

G

Georgios ist 88 Jahre alt. Er war in seinem Leben zunächst Schuster, später Metzger, dann Fischer, und zuletzt eröffnete er einen Krämerladen, in dem er bis heute alles von der Zahnbürste bis zum Rattengift verkauft. Seine Leidenschaft aber waren immer die Bienen.

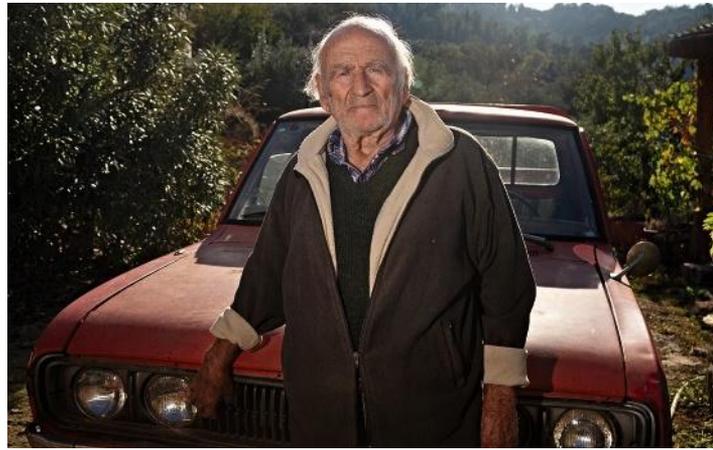
„Um ihren Honig zu verkaufen, bin ich früher fünf Stunden lang über Bergpfade zum Hafen von Ikaria marschiert und habe dort die Fähre nach Athen genommen“, sagt er. Abgesehen davon hat er wenig Zeit außerhalb

Ikarias verbracht. Seine Kinder leben in Athen, er hat ihnen dort mit seinen eigenen Händen Häuser gebaut. Aber Ikaria selbst verlassen? Niemals.

„Ich liebe die Insel bis heute“, sagt er, während er auf einer Lichtung im Wald eine kleine Rauchpumpe vorbereitet. Damit wird er gleich seine Bienen einnebeln, um ungestört ihre Stöcke prüfen zu können. „Es war schwer früher hier. Als ich jung war, überlebte jeder gerade so von dem, was er im Garten anbaute. Aber das Schöne war schon immer: Es gibt kaum Streit hier, weil es keine sozialen Unterschiede gibt. Es gab hier nie Arm oder Reich. Es gab nur Arm. Alle halfen einander. Diese Solidarität gibt es bis heute. Und weil du mit niemandem konkurrierst, gibt es auch keinen Stress.“

Vielleicht ist das, was Georgios sagt, die Erklärung dafür, dass auf Ikaria noch heute rund 40 Prozent der Wähler regelmäßig für die Kommunisten stimmen. Vielleicht ist es aber auch andersrum. Ende der 40er-Jahre wurden während des griechischen Bürgerkriegs Tausende Kommunisten und Radikale auf die Insel verbannt. Anders als in den meisten Orten, in denen Exilanten landeten, wurden sie auf Ikaria schnell von der Bevölkerung integriert. Man teilte Essen, und man teilte Ideen. Und bald bekam Ikaria einen neuen, bis heute gültigen Spitznamen: „der rote Felsen“.

Kein Stress, kein Streit, keine Einsamkeit: Leben die Ikarioten deshalb so lang? „Es ist einer von mehreren Gründen“, sagt Georgios, nachdem er ohne Schutzkleidung, aber mit tranceartiger Ruhe seine von Bienenschwärmen umschwirrten Stöcke kontrolliert hat. „Die viele Bewegung



Seinen Führerschein hat Evagenlos Fakaros, 96, kürzlich erst abgegeben. Bei Transporten helfen jetzt die Nachbarn. Neben der Ernährung - viel Olivenöl, Gemüse, wenig Fleisch - gilt das intakte Sozialleben als wichtiger Grund für die Langlebigkeit der Ikarioten. Imker Georgios Stenos erklärt es so: „Weil du mit niemandem konkurrierst, gibt es keinen Stress.“

spielt sicher auch eine Rolle, wir arbeiten bis ins hohe Alter, hier geht keiner in Rente oder so was. Und das Essen. Das meiste, was wir zu uns nehmen, bauen wir selbst an.“

Im Grunde fasst Georgios damit zusammen, was auch die Autoren der „Ikaria Study“, einer groß angelegten Untersuchung der Universität Athen, als wesentliche Gründe für die Langlebigkeit der Ikarioten nennen: Bewegung, Nahrung, Lebensstil. Neun von zehn Männern über 80 seien täglich „physisch aktiv“, fanden die Forscher heraus. Die Ikarioten ernährten sich in weiten Teilen entsprechend dem, was man als Mittelmeer-Diät kennt: viel Olivenöl und Gemüse, wenig Fleisch und Milchprodukte, kaum Zucker, aber täglich ein

Glas Rotwein. Und zum entspannten Lebensstil gehörten ganz praktische Dinge wie: ein tägliches Nickerchen, viele soziale Kontakte und ein reges Sexualleben, auch im Alter. 80 Prozent der Männer zwischen 65 und 100 gaben bei einer Befragung an, regelmäßig Sex zu haben, ein Viertel davon mit „guter Ausdauer“ und „Ergebnis“. Erstaunlicherweise fanden die Forscher auch heraus, dass fast sämtliche Männer im Lauf ihres Lebens einmal Raucher waren. Immerhin: Die meisten hatten irgendwann aufgehört.

Zurück in seinem Laden im Dorf, drückt uns Georgios zum Abschied ein paar Gläser Honig in die Hände, weigert sich strikt, Geld dafür anzunehmen – und gibt uns noch einen Tipp: Evagenlos Fakaros, ein Bekannter von ihm, der müsse um die 100 sein, und vielleicht sei der nicht abergläubisch.

Als wir bald darauf unangekündigt an Evagenlos' Gartentor auftauchen, steht dieser gerade unter einem großen Baum und scheint mit dieser Tätigkeit so ausgelastet wie zufrieden zu sein. Zwei Minuten später sitzen wir mit ihm am Küchentisch, vor uns eine Schale Datteln und eine 2-Liter-Flasche Rotwein. Seine Frau brüht Kaffee auf.

Evagenlos, so stellt sich heraus, ist 96, ein wenig schwerhörig, aber gut in Form und tatsächlich kein bisschen abergläubisch. Er war sein Leben lang Bauer, aber er war auch sein Leben lang aufgeklärter Zeitungsleser. „Ich lese bis heute alles, was mir in die Finger kommt“, sagt er. Ansonsten lebt er seit Jahr und Tag ein Leben, wie es für die meisten Bewohner Ikarias typisch ist. „Ich stehe gegen 7.30 Uhr auf, arbeite vormittags im Garten, dann gehe ich rein, esse und streite ein bisschen mit meiner Frau“, er lacht, sie auch. Dann fährt er fort: „Nachmittags lege ich mich für eine Stunde hin, vielleicht gehe ich noch mal in den Garten, am Abend lese ich, oder es klopfen Freunde an der Tür und besuchen uns.“

Ihr Gemüse ernten sie im eigenen Garten, ihr Fleisch kaufen sie von einem Bekannten, ihren Wein machen sie selbst. Im vergangenen Jahr 300 Liter. Die Dorfbewohner helfen ihnen und werden dafür mit Wein entlohnt. „Wir machen uns hier keinen Stress“, sagt er, „wir leben entspannt, vielleicht werden wir deshalb so alt.“ Ist das der ganze Trick? „Und jeden Abend ein Glas Rotwein.“

Vieles von dem, was Georgios und Evagenlos erzählen, und dem, was die Studien über Ikaria zusammenfassen, deckt sich mit den Erkenntnissen, die die Blue-Zones-Forscher um Dan Buettner auch über die anderen Zonen

der Langlebigkeit auf der Welt gewonnen haben: über die Region Okinawa (Japan), die Insel Sardinien (Italien), die Halbinsel Nicoya (Costa Rica) und die kalifornische Stadt Loma Linda, in der besonders viele strenggläubige Siebenten-Tags-Adventisten leben.

Die Menschen in diesen Gebieten bewegen sich täglich und ganz natürlich, sie brauchen kein Fitness-Studio dafür. Sie essen nicht zu viel – in Okinawa empfehlen sie aufzuhören, wenn man zu 80 Prozent satt ist –, und sie essen gesund (viel Gemüse, wenig Fleisch, kaum industriell verarbeitete Lebensmittel). Sie fühlen sich stark einer größeren Gemeinschaft zugehörig und stellen die Familie vor alles andere. Sie haben einen klaren Antrieb in ihrem Leben, einen Grund, morgens aufzustehen – seien es die Bienen oder das Wohl der Dorfgemeinschaft –, gehen alles aber mit einer gewissen Gelassenheit an.

Und sie leben in einem Umfeld, in dem sie alle diese Dinge auch tun können. Als Deutscher jeden Tag ein Mittagsschlafchen zu machen, hauptsächlich Gemüse aus dem eigenen Garten zu essen und abends häufiger mal unangemeldet bei den Nachbarn vor der Tür zu stehen ist nicht so einfach. Auf Ikaria wächst man damit auf. Zumindest tat man das bisher.

Wer heute auf der Insel groß wird, marschiert nicht mehr fünf Stunden zum Hafen, sondern nimmt das Auto. Er geht, wenn er Zerstreuung sucht, nicht mehr auf einen Plausch zum Nachbarn, sondern ins Internet. Und er verdient sein Geld eher nicht mit Ziegen, sondern mit Touristen. Es wird sich zeigen, wie sich das auf die Altersstatistik auswirkt. Vielleicht liegen die Ältesten unter den Ikarioten

instinktiv ganz richtig mit ihrem Aberglauben und der Skepsis gegenüber Journalisten. Wer mit den Medien spricht, beschert der Insel Aufmerksamkeit. Und die bringt Veränderung. Interviews mit Menschen wie mir bedeuten, metaphorisch gesehen, vielleicht tatsächlich das Ende. Das Ende einer traditionellen Lebensweise und damit einer ungewöhnlich hohen Lebenserwartung.

Am Tag vor unserer Abreise bekommen wir noch mal einen Tipp. In einem Küstendorf im Norden lebe ein Hundertjähriger. Wir fahren einfach mal hin. Als wir das Haus finden, steht ein etwa 80-Jähriger vor der Tür, der Sohn, wie sich herausstellt. Er bittet uns herein. Sein Vater sitzt auf einer Couch. „Wir sind Journalisten und ...“ Der Alte sieht uns ernst an. „Ich habe keine Zeit“, sagt er. Ich kann ihn verstehen. 

DIE ZONEN DER LANGLEBIGKEIT

Außer Ikaria identifizierten die Blue-Zones-Forscher diese vier weiteren Gebiete, in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden

OKINAWA (JAPAN)

Bei den Bewohnern dieser Inselgruppe im Süden Japans fiel den Forschern auf, dass die Älteren sehr klar ihr „Ikigai“ benennen können: ihren „Lebenssinn“

SARDINIEN (ITALIEN)

Gerade in den Gebirgsregionen im Norden der Mittelmeerinsel werden die Menschen sehr alt – offenbar auf ähnliche Weise wie auf Ikaria

NICOYA (COSTA RICA)

Einige der Besonderheiten der Alten auf dieser in den Pazifik ragenden Halbinsel: Sie essen leicht und früh zu Abend und sind sozial sehr eng vernetzt

LOMA LINDA (USA)

In der kalifornischen Stadt leben sehr viele Anhänger der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, die deutlich älter werden, als es dem US-Schnitt entspricht. Teil ihrer gesunden Lebensführung: kein Tabak, kein Alkohol, kein Schweinefleisch