

DIE NEUE

# Reiselust

Nr. 1/2021

D 5,80 €

A 6,30 €

CH 11,50 CHF

LUX 6,80 €



MITMACHEN &  
*Gewinnen*

Wir verlosen einen  
Mini-Urlaub im Fairhotel  
Hochfilzen und zwei Bücher  
„In Deutschland um  
die Welt“.

ASKENLAND • RÜGEN • OMAN • COSTA RICA

## TRAUM- REISEN

Spanien, Costa Rica und Oman für die  
Phantasie oder die Wirklichkeit

## URLAUB IN DER HEIMAT

Reiten auf Rügen, Wandern in der Rhön,  
Kunst genießen in Leipzig u. v. m.

## GANZ OHNE FERNREISE

# Viel Vitamin D und ein ursprünglicher Lebensstil

*Das Leben in den fünf Blue Zones weist einige Ähnlichkeiten auf.*

Vermutungen legen nahe, dass der Vitamin D-Spiegel der Menschen in den Blue Zones ausgeglichener ist als anderswo, da die Zonen alle in tropischen, subtropischen oder mediterranen Gebieten liegen. Das heißt: Sonne satt! Dan Buettner stößt bei seinen Recherchen in Nicoya auf eine weitere Besonderheit: Hier findet er mit die meisten hochbetagten Männer – ebenso wie in der Blue Zone Ogliastra auf Sardinien. Der Grund? Die Menschen sind nicht nur mit ihrer Familie, sondern auch untereinander vernetzt, geben sich Halt und haben häufig eine spirituelle Praxis. Man trifft sich mit Freunden zum Essen, hat wenig beruflichen Stress, der soziale Zusammenhalt unter den Generationen ist stark. Und anders als in westlichen Gesellschaften, wächst hier die Wertschätzung der Menschen mit dem Alter.

Dies erklärt auch das Vorhandensein der Blue Zone in der kalifornischen Stadt Loma Linda: Nahe Los Angeles gelegen, beherbergt Loma Linda viele Mitglieder der Freikirche Siebenten-Tags-Adventisten. Die Gemeinschaft gibt den Menschen dort offensichtlich Halt; zudem wird hier deutlich mehr Gemüse und Obst verzehrt, als anderswo in den USA. So findet Dan Buettner heraus, dass Adventisten, die nicht rauchen und zwei oder mehr Portionen Obst pro Tag essen, ein 70 % geringeres Risiko haben, an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher, die nur ein oder zweimal die Woche Obst essen. Laut Dan Buettner liegt das Geheimnis der Langlebigkeit seinen Stu-

dien zufolge daher nur zu rund 25 % in den Genen begründet; eine größere Bedeutung haben die täglichen Entscheidungen jedes Einzelnen. Die Umgebung tut ein Übriges dazu. Dennoch sollte auch erwähnt werden, dass die Gesundheitseinrichtungen in den Blue Zones gut ausgebaut sind. Ein bestimmter Lebensstil in Kombination mit einer adäquaten Krankenversorgung im Bedarfsfall scheint also ein Hinweis auf Langlebigkeit zu sein.

Dan Buettner betont, dass er kein medizinischer Fachmann ist. Auch erheben seine Studien keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, da es schlicht unmöglich ist, alle Zonen auf der Erde zu untersuchen und miteinander zu vergleichen. Nicht nur aufgrund der großen Resonanz auf seine Studien kristallisiert Dan Buettner schließlich Punkte heraus, die die Menschen auf ihr tägliches Leben übertragen können – einerlei, wo sie leben. Dazu gehören zum Beispiel die Einbindung in die Gesellschaft, Sport, eine hauptsächlich vegetarische Ernährung – und dem Leben einen Sinn zu geben. Nicoya ist heute ein Mekka für Surfer und Naturliebhaber: Denn auf der Halbinsel – wie in ganz Costa Rica – wird Nachhaltigkeit groß geschrieben. Nicoya beherbergt einige der schönsten Strände Costa Ricas, z. B. den Playa Tamarindo und den Playa Carrillo. Von Mai bis Oktober brüten Schildkröten an vielen Stränden. Auch Regenwälder, wie im Cabo Blanco Naturreservat oder Orte wie Montezuma sind Besucher-Magnete. Wer das Geheimnis der Blue Zones also selbst vor Ort erkunden möchte, findet auf Nicoya eine der malerischsten Gegenden Costa Ricas vor.

# Kaffee, Ananas und die Yucca-Wurzel

*Unser Autor Philip Duckwitz besuchte Costa Rica und war bezaubert von dem Land zwischen Pazifik und Karibik. Eines der wichtigen Elemente in den Blue Zones ist die Ernährung. Gesundes Obst und Gemüse gibt es in Costa Rica im Überfluss. Und dazu? Hervorragenden Kaffee.*



## Philip Duckwitz:

„In Costa Rica, der Schweiz Südamerikas, beginne ich meine Rundreise von San Jose aus. Es geht in die Nähe von Santa Rosa De Pocosol in die Cooperazione San Juan – eine Kommune, in der ich erfahre, wie die Lebensmittel der Region verarbeitet werden. Ich begegne freundlichen Menschen links und rechts des Straßenrandes und bewundere den aufsteigenden Nebel aus den unendlichen, saftig grünen Wäldern, aus denen die bizarren Laute der schwarzen Brüllaffen dringen. Ein Nasenbär kreuzt meine Weg, ein Tukan verspeist eine Papaya. Fehlt nur noch das Faultier, denke ich bei mir, immerhin ist es das Symboltier des Landes. Fröhlich erreiche ich die Cooperazione und treffe den Projektleiter Maurizio, der Gästen erklärt, wie die Kommune funktioniert. Es ist spannend zu hören, wie aus der Frucht der Yucca-Wurzel Essen zubereitet wird. Das erklärt mir Köchin Yalakra, der ich bei der Zubereitung von Yucca Tortilla zuschauen darf. Gekocht, geformt und gebraten schmeckt die vitaminreiche Yucca Tortilla wie eine knusprige Krokette. Die Yucca-Pflanze, so erklärt mir Maurizio, ist ein wichtiges Exportgut Costa Ricas. Und dabei ist ihr Anbau sehr simpel. Doch was ist das? Welche grünen Büschel stehen dort in Reih und Glied auf dem Nachbarfeld? Es ist das zweitwichtigste Exportgut Costa Ricas, die Ananas, die sich von der Baby Ananas bis zur großen Frucht ernten lässt. Nach drei, sechs, oder zehn Monaten ist die

Ananas erntereif – je nachdem, welche Größe und Süße man bevorzugt. Und dann ist da noch die Papaya, die überall in Costa Rica wächst und in Salaten oder Fruchtkonfitüre verarbeitet wird. Später lasse ich mir einen hervorragenden Kaffee munden. Denn: Ich fahre ins Hochland, in die Gegend um den Ort Turrialba. Auf meinem Weg zur Kaffeefarm treffe ich auf Menschen, die Körbe gefüllt mit roten Kaffeekirschen auf dem Rücken tragen. Es sind Kaffeepflücker, die in den Plantagen arbeiten und die Früchte ihres Tagewerks zu Sammelpunkten tragen. Später treffe ich auf Willman Solano, den Tourismusmanager und Gästeführer auf einer der ältesten Kaffeeplantagen Costa Ricas. Gegründet wurde diese Kaffeeplantage von Bauern, die die Eisenbahn zum Hafen von Limon – einer Stadt an der Karibik – nutzen wollten. Viel ist noch zu sehen von den Gebäuden, die ab dem Jahr 1890 entstanden. Sogar eine kleine Kirche steht hier. Ich lausche interessiert Willman, der mich in die Geheimnisse des Kaffeeanbaus einweiht. Die roten Kaffeekirschen sind nach sieben Monaten erntefähig, die Saison geht von Juli bis Februar. Nach dem Pflücken kommen die Kirschen in die Fanega – in ein Sammelbecken. Anschließend werden sie gewaschen und 32 Stunden lang bei 60 Grad getrocknet. Das Aroma bleibt besonders gut erhalten, wenn man die Kaffeekirschen über einem Holzofen trocknet, erklärt mir Willman. Während wir einen Spaziergang über die steil hinauf führende Plantage machen, bin ich von der Aussicht über das umliegende Land genauso bezaubert wie vom Kaffee, den ich später koste.“