

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.