

verwundert fragt, wie das möglich ist. An guten genetischen Voraussetzungen kann das nur zu einem kleinen Teil liegen, denn unsere Gene sind lediglich zu etwa 25 Prozent für Langlebigkeit verantwortlich.

Ikaria zählt zu den sogenannten *Blue Zones*, jenen im Vorwort erwähnten Orten, die eine auffallend hohe Konzentration von sehr alten, gesunden Menschen aufweisen und die hier noch mal genannt werden sollen: Okinawa, Nicoya, Sardinien (besonders die Dörfer der Bergregion Barbagia, wo in der Gemeinde Seulo zwischen 1996 und 2016 zwanzig

Hundertjährige lebten), Loma Linda (dort ist eine große Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten ansässig, die etwa zehn Jahre länger leben als der durchschnittliche Amerikaner) und eben Ikaria.

Entdeckt haben die *Blue Zones* der belgische Demograph Michel Poulain und der italienische Altersforscher und Mediziner Gianni Pes. Auf der Landkarte markierten sie die Zonen mit einem blauen Stift, daher der Name. Durch einen 2004 veröffentlichten Bericht der beiden Forscher wurde der Wissenschaftsautor Dan Buettner, der inzwischen als eine Art *Blue-Zones*-Experte gilt, auf Poulain und

Pes aufmerksam. Buettner schrieb eine Titelgeschichte für das Magazin »National Geographic« unter der Überschrift: »The secrets of a long life«. Der Begriff *Blue Zones* fiel darin zum allerersten Mal.

Die mediterrane Ernährung von Ikaria und Sardinien: Fettreich, einfach, von hoher Qualität

Doch wie genau leben nun die Bewohner der *Blue Zones*? Die Ikarier zum Beispiel sammeln Wildgemüse und Wildkräuter, die sie in der Küche verarbeiten und aus denen sie morgens und abends Tee

zubereiten. Schließlich wachsen mehr als 150 verschiedene Kräuter auf der Insel. Mittags, nach der reichhaltigsten Mahlzeit des Tages, legen sich die Ikarier für ein kleines Nickerchen hin, und abends gönnen sie sich gern in geselliger Runde ein Glas Rotwein. Dan Buettner listet in seinem Buch *The Blue Zones Solution* die wichtigsten Nahrungsmittel der Ikarier auf:

- Olivenöl
- Wilde Kräuter
- Kartoffeln (werden so gut wie täglich verzehrt, ohne Butter, Sour Cream und auch nicht in Form von Pommes)

- Schwarze Erbsen
- Feta
- Kichererbsen
- Zitronen
- Honig
- Tee aus heimischen Kräutern
- Kaffee (schwarz und stark)

Die Athener Kardiologin Christina Chrysohoou vermutet, dass auch regelmäßiger Sex bis ins hohe Alter zur Langlebigkeit der Ikarier beitrage, jedenfalls deutet darauf eine mehrjährige Studie mit mehr als 23.000 griechischen Probanden hin, unter denen sich auch Ikarier befanden, die ihr Sexleben als recht aktiv beschrieben hatten.