

# Wo man mit 70 noch nicht alt ist und mit 120 stirbt

Autor(en): **E.T.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **91 (1982)**

Heft 4

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-974788>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Wo man mit 70 noch nicht alt ist und mit 120 stirbt

Das Volk der Abchasier im Kaukasus (UdSSR) ist bekannt für seine Langlebigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen (1932–1972) erwiesen, dass dieses Gebiet einen aussergewöhnlich hohen Prozentsatz von über 90jährigen aufweist. Die meisten dieser Leute erfreuten sich einer beneidenswerten Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ein Team beobachtete zum Beispiel eine Gruppe von 82 Männern und 45 Frauen, die alle schon von früher Kindheit an in der Landwirtschaft mitgearbeitet hatten. Sie fanden, dass bei 49 Männern und 27 Frauen das Arbeitspensum zwischen 80 und 90 Jahren beträchtlich nachliess, bei den übrigen 33 bzw. 18 Personen erst zwischen 90 und 100 Jahren. 28 über 100jährige Bauern arbeiteten durchschnittlich noch 4 Stunden im Kollektiv.

Bis in die Neuzeit wurde nicht vor dem 30. Altersjahr geheiratet – heute oft früher –, dafür aber auch noch mit 90 und mehr! 30 bis 40% der untersuchten Abchasier von über 90 Jahren hatten noch ein scharfes Gehör und gute Sehkraft; Symptome von Arteriosklerose wurden kaum je festgestellt; in neunjähriger Beobachtung von 123 über Hundertjährigen wurden keine Fälle von Geisteskrankheit oder Krebs bekannt. Alle diese Männer und Frauen waren bei klarem Verstand, sie nahmen an den Ereignissen in Familie und Gemeinschaft regen Anteil.

Und das Rezept? Die Mediziner und Anthropologen, die sich mit den Abchasiern beschäftigten, nahmen an, dass ihre Langlebigkeit bei bester Gesundheit auf die regelmässige, gemächliche, einfache Lebensweise und die in jedem Lebensalter gute Integration in der Sippe, wo den Alten Hochachtung entgegengebracht wird, zurückzuführen sei.

Die abchasischen Bauern pflegten nach dem jeweils eigenen, altersgemässen Rhythmus zu arbeiten, mit kleinen Ruhepausen, ohne Hetze, aber ausdauernd. Sie assen und tranken immer das gleiche: wenig Fleisch, dafür viel Käse, Kornbrei, Gemüse

(mit wenig Salz, aber scharfen Gewürzen genossen), Obst, Buttermilch, einen leichten Wein. Statt mit Zucker wurde mit Honig gesüsst. Tee, Kaffee, Tabak wurden nicht oder selten genossen, obwohl letzterer in der Gegend angebaut wird. Geheiratet wurde erst mit 30 Jahren. Das Geschlechtsleben galt als angenehm und gut, doch wurde aus Gesundheitsgründen damit massgehalten.

Vor allem sind aber wohl die besonderen kulturellen Faktoren für das körperliche und seelische Wohlbefinden der Abchasier bis ins Greisenalter verantwortlich: Der einzelne findet Sicherheit in der Normung durch die Gesellschaft, deren Regeln allgemein anerkannt sind und für das Kind wie

für den Erwachsenen gelten. Es gibt keine Diskrepanz zwischen den Worten und Taten der Erwachsenen, zwischen den Erwartungen und den Erfahrungen. Die Betagten werden wegen ihrer Erfahrung geschätzt; sie sind selbstständig, machen sich in der Familie nützlich und leben gerne.

Die moderne Zeit mit ihrem «Fortschritt» machte auch vor dem abgesehenen Abchasien nicht halt. Obschon die althergebrachten Lebensgewohnheiten bis vor etwa zehn Jahren noch ziemlich intakt waren, ist ein Wandel unverkennbar, und es wird interessant sein, zu untersuchen, ob die Lebenserwartung sinkt und welche Einflüsse dafür verantwortlich sind.

E. T.

