

# **Adventisten: Lange Lebenserwartung – ein simples Geheimnis**

## **Beispielort Loma Linda in Kalifornien/USA**

In einem Artikel für die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) Ende letzter Woche berichtet Christiane Heil über die zufriedenen, fitten und aktiven Alten in dieser als „Blue Zone“ bezeichneten Region. Die Ernährung basiere auf Nüssen, Obst und Hülsenfrüchten. Auf zu viel Zucker und Salz werde verzichtet, auf Alkohol, Tabak und meist auch Kaffee sowieso. Es werde viel Wasser getrunken. Viel Bewegung gehöre ebenso zum Lebensstil wie die wöchentliche Ruhepause, die die Adventisten an ihrem samstäglichem Ruhetag, dem biblischen Sabbat feierten.

## **Blue Zones – Regionen der Langlebigkeit**

Der 9.000 Einwohner Ort Loma Linda gehört zu den sogenannten fünf „blauen Zonen“ (Blue Zones), in denen erstaunlich gesunde Menschen überdurchschnittlich lange leben. Der Bestsellerautor und dreimalige Guinnessbuchrekordhalter im Ausdauer-Radfahren entdeckte die Blue Zones in Ikaria (Griechenland), Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Costa Rica und eben Loma Linda (Kalifornien). Hier untersuchte er das Geheimnis der Langlebigkeit der Bewohner dieser Regionen. 2005 berichtete er über seine Entdeckungen in der Novemberausgabe des National Geographic Magazine's unter dem Titel: „Secrets of Long Life“ (Geheimnis langen Lebens). Diese Ausgabe erreichte die dritthöchste Verkaufsquote in der gesamten Geschichte der Zeitschrift.

Buettner's Ergebnisse brachten dem Ort Loma Linda und der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten besondere Aufmerksamkeit. Publikationen mit Titeln über die Geheimnisse langen Lebens, die Küche der Hundertjährigen oder wie man von

den Ältesten der Welt lernen kann, sich fit und gesund zu halten, lenkten den Fokus auf den gesunden Lebensstil der Mitglieder dieser Freikirche.

### **Gesichter rüstiger Rentner aus Loma Linda**

James Ponder von *Scope*, dem offiziellen Magazin der Gesundheitsabteilung der Loma-Linda-Universität, berichtet über Menschen, die im hohen Alter zufrieden und gesund leben. Für Dorothy Zane (85) sei Aerobics der Schlüssel ihrer Vitalität. Hepsie Gurusamy (86) sei überzeugt, die Beziehung zu Gott sei das Geheimnis ihres Glücks und ihrer Gesundheit. Der aktive Pensionär und emeritierte Professor der Zahnklinik, Bill Heisler (84) beginne jeden Morgen mit Andacht und Gebet, einer Schüssel gekochtem Getreide mit Früchten sowie einem Toast mit Erdnussbutter, um dann Kreuzworträtsel zu lösen und Zeitungen zu lesen. Die 92-jährige Näherin aus Peru, Alice Leon, lese nach dem Frühstück in der Bibel und bete. Dann stricke sie Decken für die kleinen Patienten der Neugeborenen-Intensivstation der Loma Linda Universitäts-Kinderklinik. In den letzten drei Jahren habe sie so durchschnittlich drei Decken pro Woche gestrickt.

### **Faktoren eines gesunden Lebensstils**

Wer gesund alt werden will, suche daher gerne bei den Menschen in den Blue Zones nach Impulsen für ein zufriedenes, gesundes, erfülltes und aktives Alt sein. Buettner erklärt: „Die Menschen hier leben nicht nur länger, sondern auch besser. Blaue Zonen haben einen höheren Prozentsatz von Über-Hundertjährigen. Menschen in den Achtzigern und Neunzigern bleiben länger rege und leiden seltener an degenerativen Erkrankungen, die in industrialisierten Gesellschaften verbreitet sind“. In seinen Forschungen listet er neun Faktoren auf, die den Lebensstil dieser blauen Zonen beschreiben: Bewegung, Lebenssinn, Stressreduktion, moderate Kalorienzufuhr, pflanzenbasierte Ernährung, moderater Alkoholkonsum, geistliches oder religiöses Engagement, aktives Familienleben und Übernahme sozialer Aufgaben.

## **Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.**

Hier in Deutschland wollen die Siebenten-Tags-Adventisten mit dem bereits 1899 gegründeten „Deutschen Verein für Gesundheitspflege e.V.“, den vorteilhaften Lebensstil fördern, der sich auf ein ganzheitliches Menschenbild gründet. Der Körper als „Tempel Gottes“ gehöre mit zu diesem Bild. „Wir bieten Lebenshilfe und wollen Menschen begeistern, Gottes liebevolles Geschenk des Lebens für sich zu erkennen, zu bewahren und ein heilsames Leben zu führen“, heißt es in der Selbstbeschreibung auf der Webseite ([www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)).