

Geraldine Voss

# Insel der Hundert- jährigen

Warum Sardinien so glücklich macht  
oder das Geheimnis eines langen Lebens





# Inhalt

## **Offene Geheimnisse zum Staunen ..... 9**

Unendliche Weiten und Ewigkeiten

»Wer im Alter jung bleiben will, der muss früh damit anfangen«

Was steckt hinter den Blue Zones?

Altersrekorde bei Familien aus Feuerstein

Signora Isola erinnert an Robert De Niro

La famiglia ist das Wichtigste

A kent'annos! Auf 100 Jahre!

## **Porträt: Laura Mele ..... 35**

Die Frau, die das Wissen der Alten bewahrt

## **Die gesunde Mittelmeerküche mit sardischem Twist ..... 47**

Die Hirtenküche ist Heimat mit einfachen Zutaten

Das Brot der Hundertjährigen

Käse mit Power

Wein kann in Maßen heilsam sein

Wie Craft Beer zur Identitätssache wird



**Gemeinsam genießen: Warum Pasta mehr ist  
als eine Mahlzeit ..... 63**

Wer hält die Fäden Gottes in der Hand?

Pasta Grannies als Social-Media-Hit

»Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Nudeln«

Glaube, Liebe, Hoffnung und das sonntägliche Familienessen

Dolce Vita – das honigsüße Leben

Zwischen Mercato und Gelato – Slow Food in der Hauptstadt

Jedes Gericht mit eigener Party

**Porträt: Stefania Tangianu ..... 95**

Die Oliven-Flüsterin adoptiert sogar alte Bäume

**Traditionen sorgen für Verbundenheit ..... 103**

Spiritualität in verschiedenen Facetten

Feenhäuser gehören zum Weltkulturerbe

Ajò, auf geht's? Eja, ja!

In der Kirche gibt es auch mal Jazz

Zwischen Poesie und Protest – Songs mit Haltung



**Identität durch Fäden, Formen und Geschichten ..... 117**

Singende Steine berühren die Seele  
Weberinnen zwischen Tradition und Modern Art  
Der Pizzabäcker und der Trauerzug

**Sardiniens alternde Gesellschaft: Segen oder Sorge? ..... 129**

Das ehemalige Banditendorf mit bunter Vergangenheit  
Der Landflucht mit einer Enduro trotzen  
Wie das Kino den Hirten ein Denkmal setzt

**Porträt: Samuel Lai ..... 141**

Seine Schafe waren schon in der *New York Times*

**Meer, Wind und Felsen - eine uralte Verbindung zur Natur ... 155**

Sarden gehen selten baden  
Strände unter Schutz  
Die Landschaft prägt die Seele  
Im Rhythmus des Windes  
Säbelzahn timer haben in der Natur keine Chance



## Über Sinn und Sehnsucht ..... 173

- »Die Idee ist, jung zu sterben – aber so spät wie möglich«
- Verwandtschaft mit Ötzi
- Blaue Zonen in Singapur und Berlin
- Warum Lesen glücklich macht

## Sardische Rezepte

- Pane Carasau ..... 52
- Culurgiones ..... 68
- Fregola Cozze e Vongole ..... 72
- Seadas ..... 78

- Literatur und Links ..... 184
- Register ..... 186
- Dank ..... 188
- Bildnachweis ..... 189
- Impressum ..... 190

Handgeflochtenes aus Naturfasern hat auf Sardinien eine große Tradition – in vielen Ortschaften wird sie von Generation zu Generation weitergegeben.





# Offene Geheimnisse zum Staunen

Es war Liebe auf den ersten Blick. Sardinien hatte mich schon auf meiner ersten Reise in seinen Bann gezogen und nicht mehr losgelassen. Doch dieses Mal reise ich bewusst durch die eher abgelegenen Dörfer in den Bergregionen Barbagia und Ogliastra, da ich Erstaunliches über sie gelesen habe. Hier wohnen Menschen, die ein einfaches und vergleichsweise abgeschiedenes Leben leben – und dabei 100 Jahre oder älter werden. Die zweitgrößte Insel im Mittelmeer hat sich mitten in Europa offenbar Geheimnisse bewahrt, die mich neugierig gemacht haben. Wissentlich verschwiegen haben die Sarden ihren mit dem Altwerden verbundenen gesunden Lebensstil nicht, es hat sie nur lange niemand danach gefragt. Das hat sich aber in den letzten Jahren geändert.

Die italienische Bergregion im Landesinneren von Sardinien zählt zu den weltweit insgesamt fünf Blue Zones, die so heißen, weil zwei Wissenschaftler Anfang der 2000er-Jahre die Orte, in denen ihnen besonders viele Hundertjährige aufgefallen waren, mit einem blauen Stift



Im Herbst leuchtet Sardinias weite Landschaft  
in erdigen Braun- und Ockertönen.

auf der Landkarte markierten. Gianni Pes, ein italienischer Mediziner und Altersforscher, sowie Michael Poulain, ein belgischer Astrophysiker und Demograf, hatten daraufhin die Idee, sich den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit genauer anzuschauen. Bei ihrer eher unkonventionellen Feldforschung stießen sie schließlich auf jene Gegenden, in denen Menschen eine ungewöhnlich hohe Lebenserwartung haben. Doch warum ist das so?

Wir alle möchten gern alt werden, aber alt und gesund, nicht alt und gebrechlich. Und wir träumen davon, möglichst lange ein unabhängiges, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu führen, eines mit einer Perspektive. Mit Sinn.

Also habe ich mich aufgemacht, Orte, Menschen, Geschichten und Rezepte zu finden, die das Lebensgefühl der Insel wiedergeben. Dazu gehören auf Sardinien die lebendige Gemeinschaft, ein enges Familienleben, gemeinsames Kochen, aber auch die harte körperliche Arbeit in den kargen Bergen. Sicher ist das eine Lebensweise, die wir uns kaum noch vorstellen können. Kinder und Enkel unter einem Dach? Kinos und Supermärkte weit entfernt? Kein Take-away? Nicht unbedingt für jeden etwas. Dennoch lässt sich einiges von den Hundertjährigen übernehmen und in unseren Alltag integrieren. Wir wissen doch eigentlich alle, was uns guttut, vergessen es aber im hektischen Alltag leider öfter. Vielleicht ist es an der Zeit, mehr davon in unser Leben zu integrieren. Und vielleicht finde ich auf Sardinien noch ein paar weitere offene Geheimnisse, wie man glücklich und gesund altert.

## Unendliche Weiten und Ewigkeiten

Der englische Autor D. H. Lawrence reiste bereits 1921 mit seiner Frau Frieda nach Sardinien und schrieb in seinem amüsanten Roman *Das Meer und Sardinien*: »Die Landschaft ist ganz anders als sonst in Italien ... alles verliert sich in der Ferne ... entgleitende Entfernungen – nichts endet, nichts ist endgültig.« Sein unverblümter erster Eindruck von einer unermesslichen Weite beschreibt noch heute sehr treffend, dass hier nicht die Endlichkeit, sondern die Ewigkeit zu Hause ist. Und: Sardinien hat nur wenig pittoreske Pinien oder schlanke Zypressen, kaum farbenfrohe Blumen, dafür kantiges Gestein. Der stetige Wind formt die Küsten seit Jahrtausenden oft zu schroffen, fast mystischen Gebilden mit spektakulären Grotten und Höhlen. Manche Strände sind nur vom Boot aus erreichbar und wollen »erobert« werden.

Ein klein wenig gilt das wohl auch für die Menschen, die besonders im Landesinneren eher zurückhaltend sind und gar nicht laut und wild gestikulierend kommunizieren, wie es vielleicht klischeehaft den Italienern zugeschrieben wird. Unter ihnen sind die Sarden die Exoten mit ihrer sehr eigenen Identität. Das kann unter anderem mit ihrer Frühge-

schichte zusammenhängen, die anders als auf dem Festland verlaufen ist. Denn bis heute ist für Sardinien die Nuraghenkultur prägend. Ihre prähistorischen Türme sind überall auf der Insel zu finden. Die Überreste dieser frühen Hochkultur sehen aus wie Sandburgen aus Stein mit einer Öffnung zum Himmel, und noch immer ist wissenschaftlich nicht einwandfrei erwiesen, ob diese Nuraghen als Kult- oder Grabstätten, Verteidigungsanlagen, Wohnkomplexe oder alles gleichzeitig genutzt wurden. Auf jeden Fall geht von ihnen eine besondere Kraft aus. Sie verleihen der Insel etwas Magisches.

Sardinien ist eine faszinierende Mischung aus rauer Landschaft und besonderen Orten, aus einsamen Schluchten und eher geschäftigen Stränden, aus stiller Natur und tosendem Wind, aus bizarren Felsen und azurblauem Meer, aus modernen Städten und traditionellen Dörfern. Das Leben am Strand ist völlig anders als wenige Kilometer weiter im Landesinneren – so, als ob man innerhalb einer kurzen Strecke eine Zeitreise machen würde. Kurz gesagt: Sardinien ist vielfältig wie ein kleiner Kontinent und ein großer Schatz, wenn es um das Wissen für ein langes und gutes Leben geht. Der Inselstatus scheint zudem Traditionen und altes Wissen inkubiert zu haben.

### **»Wer im Alter jung bleiben will, der muss früh damit anfangen«**

Der britische Philosoph Bertrand Russell (er lebte von 1872 bis 1970 und wurde fast 98 Jahre alt) formulierte einst, was heute der *common sense* in der Altersforschung ist: Je eher wir mit den richtigen Maßnahmen beginnen, desto besser für unsere Gesundheit. Die Sehnsucht, lange zu leben, ist so alt wie die Menschheit selbst. Am besten noch gepaart mit ewiger Jugend. Durch die Jahrhunderte geisterte die Vorstellung von verheißungsvollen Jungbrunnen. Wurde dieser nicht gefunden, galt auch der Aderlass als eine probate Methode, um den Körper zu reinigen und zu vitalisieren. Doch noch nie wusste man so viel wie heute über die Zusammenhänge von Genen, Hygiene und gesun-

Die noch recht ursprüngliche Insel hat kilometerlange Strände, kleine Buchten und wird von azurblauem Meer umspült.



dem Lifestyle. Gerade durch medizinische Errungenschaften, mehr Schlaf, bessere Ernährung, eine saubere Umwelt und leichtere Arbeit hat sich die Lebenserwartung der Menschen im letzten Jahrhundert fast verdoppelt. 1871, mit Beginn der Aufzeichnungen des Statistischen Bundesamts, betrug die durchschnittliche Lebenserwartung bei Frauen 38,5 Jahre, Männer wurden damals lediglich 35,6 Jahre alt. Derzeit liegt sie bei 83,0 Jahren (Frauen) und 78,2 Jahren (Männer). Auf Sardinien ist das anders. Die Lebenserwartung von Frauen und Männern ist hier annähernd gleich hoch.

Einige Bergdörfer im Landesinneren liegen noch immer etwas abgeschieden, als ob die Zeit stehen geblieben wäre.



Heute spricht man nicht mehr von Jungbrunnen oder Aderlass, sondern von Longevity (Langlebigkeit) und folgt damit einem Trend aus den USA. Dabei geht es weniger darum, möglichst alt zu werden, sondern die Anzahl der gesunden Lebensjahre (Healthspan) zu erhöhen. Nicht das chronologische Alter steht hierbei im Vordergrund, sondern das biologische. Es zählt das Alter der Zellen. Damit diese jung bleiben, also aktiv altern, braucht es gesundes Essen, strenges (Intervall-)Fasten, viel Bewegung – und vielleicht auch (teure) Nahrungsergänzungsmittel, Eisbad-Sessions und Schlaf-Monitoring, wenn man denn den Gurus der Longevity folgen will.

Die Sarden in der Bergregion würden über all diese Maßnahmen wahrscheinlich nur den Kopf schütteln. Sie kämen nie auf die Idee, planvoll zu fasten oder Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Ihr einziger Plan ist ein geregeltes Leben, in dem es um Arbeit, gemeinsame Mahlzeiten, geselliges Beisammensein und gute zwischenmenschliche Beziehungen geht, alles Dinge, die maßgeblich für ein erfülltes und bestenfalls auch langes Leben sorgen. Und sie scheinen vieles richtig zu machen, sonst gäbe es hier nicht so viele Hundertjährige.

## Was steckt hinter den Blue Zones?

Sardinien wurde vor zirka 25 Jahren von Poulain und Pes in mühsamen Datenstudien als erste Blue Zone identifiziert. Sie umfasst hauptsächlich die Regionen Ogliastra und Barbagia, insbesondere die Orte Arzana, Baunei, Fonni, Gavoi, Marmoida, Orroli, Ollolai, Seulo, Perdadedogiu und Villagrande Strisaili. Der US-amerikanische Journalist und Forscher Dan Buettner komplettierte das Team, und zusammen identifizierten sie ab 2005 weltweit vier weitere Regionen mit besonders hoher Lebenserwartung: in Griechenland die Insel Ikaria, in Japan die Insel Okinawa, in Kalifornien die Adventisten-Gemeinde Loma Linda und auf Costa Rica die Nicoya-Halbinsel. Das Besondere auf Sardinien ist – im Gegensatz zu den anderen Blue Zones –, dass hier auch Männer überdurchschnittlich alt werden.

Einige Gemeinsamkeiten finden sich in allen Blue Zones. Es wird meist maßvoll, vorrangig pflanzenbasiert und immer regional gegessen, dazu bewegen sich die Menschen viel in der Natur. Die kulturellen und spirituellen Traditionen sind den jeweiligen Bewohnern genauso wichtig wie ein intaktes Sozialleben in der Gemeinschaft. Immer wieder gibt es auch Kritik an dem Konzept der Blue Zones, da die Datenlage nicht in allen Regionen gleichermaßen einwandfrei ist. Verschwundene Geburtsregister und nicht gemeldete Verstorbene haben die reale Anzahl an Hundertjährigen in manchen Regionen verzerrt. Auf Sardinien jedoch ist alles sehr gut dokumentiert. Die Region Ogliastra im östlichen Inselinneren hat nachweislich die meisten gesunden alten Menschen.

## Altersrekorde bei Familien aus Feuerstein

Perdasdefogu (übersetzt: Feuersteine) steht im *Guinness-Buch der Rekorde* als Gemeinde mit der weltweit höchsten Quote an Hundertjährigen (2021). Bereits 2012 hatte die Familie Melis einen Rekord als älteste Familie aufgestellt, denn die neun Geschwister waren damals zusammen über 800 Jahre alt. Am Ortseingang weist ein Schild darauf hin. Die Piazza Longevità (Platz des langen Lebens) im Zentrum des 1700-Seelen-Dorfs ist im Sommer wegen mangelnder Bäume allerdings kein so guter Platz zum Verweilen. Stattdessen lohnt sich ein Rundgang vorbei an den großformatigen Schwarz-Weiß-Fotos der Centenari, der Hundertjährigen, die die Hauswände zieren. Mir blickt stolz von einem Plakat Consolata Melis im schwarzen Gewand entgegen. Die Patriarchin des Melis-Clans hat von 1907 bis 2015 gelebt und starb im Alter von 107 Jahren. Als sie, die Älteste von ihren Geschwistern, geboren wurde, war Italien noch ein Königreich und die *Titanic* noch nicht gebaut. Sie hinterließ neun Kinder, 24 Enkel und 25 Urenkel.

Auf dem Foto von Vittorio Lai, Jahrgang 1922, ist er mit einem verschwitzten Lächeln zu sehen, einem coolen Parka über seinem Anzug, zu dem er eine immense Fliege trägt. Vermutlich wurde es zu einem



Ein Porträt der Matriarchin Consolata Melis ziert die Wand von Perdasdefogu in der Provinz Ogliastra.



## Auf den Spuren von Langlebigkeit und Glück

Warum werden die Sardininnen und Sarden so alt? Die Suche nach einer Antwort führt Sie dorthin, wo unberührte Natur, gutes Essen, viel Bewegung und starke soziale Bindungen das sardische Leben prägen. Auf einer inspirierenden Reise über die Mittelmeerinsel offenbart dieses Buch die Essenz von Longevity und Slow Living und zeigt, wie Tradition, Gemeinschaft und modernes Lebensgefühl harmonisch verschmelzen.

Ein liebevoller Appell, die mediterrane Lebenskunst für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Glück in den eigenen Alltag zu integrieren.

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 28,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0228-4

