

Die Methusalem-Formel

Medizin Warum sterben Männer früher als Frauen? Bisher wurde die unterschiedliche Lebenserwartung meist auf biologische Faktoren zurückgeführt. Doch das ist falsch. In sardischen Bergdörfern lüften Altersforscher das Geheimnis der Langlebigkeit.

Was muss man tun, um 100 Jahre alt zu werden? Igino Porcu, 102, lächelt. „Man darf nicht vorher sterben“, empfiehlt er.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist der Mann an einem idealen Geburtsort auf die Welt gekommen: in Villagrande Strisaili auf Sardinien. Das Bergdorf schmiegt sich an einen Hang in 700 Meter Höhe über dem Tyrrhenischen Meer, das sich an diesem Tag hinter tief hängenden Wolken versteckt. Die alten Römer verspotteten Porcus Vorfahren als Barbaren, weil sie in einer so unwirtlichen Gegend hausten. Barbagia heißt deshalb ein großer Teil des felsigen Hochplateaus.

Das Land der Barbaren ist heute das Land der Hundertjährigen. Ein blasser Alter mit Schiebermütze hockt auf den Treppenstufen vor seinem Haus, eine schwarz gekleidete Greisin lehnt an einer Leitplanke der Straße, die sich durch Villagrande Strisaili schlängelt.

Porcu sitzt, umringt von seinen Kindern und Enkeln, auf einem grünen Sofa. Die zitternden Hände klammern sich an einen Stock, die abstehenden Ohren sind so gut wie taub, aber die Augen blitzen. „Arbeite, arbeite, arbeite – das war der Rat meines Vaters, und ich habe mich daran gehalten“, sagt Porcu. „Mit sieben Jahren musste ich Hirte werden und durfte nicht zur Schule gehen. Lesen und Schreiben habe ich mir selbst beigebracht.“

Ein vergilbtes Foto zeigt Igino Porcu in Uniform. 1935 hat er für Italien und Mussolini im Abessinienkrieg gekämpft. Nach dem Krieg gründete er in seinem Heimatdorf eine Familie. Fortan hütete er nicht mehr Schafe und Ziegen, sondern baute Obst an und schlug Holz in den Eichen- und Pinienwäldern. Heute lebt er bei seiner Tochter im Ortsteil Villanova.

Porcu ist einer von sechs noch lebenden Hundertjährigen, die in Villagrande Strisaili geboren wurden. Für eine 3300-Seelen-Gemeinde ist das ein hoher Wert. Mindestens ebenso ungewöhnlich ist, dass genau die Hälfte von ihnen Männer sind.

Das sei kein Zufall, sagt Gianni Pes, ein Arzt und Gerontologe von der Universität Sassari im Norden Sardiniens. Er ist dabei, das Geheimnis der Langlebigkeit zu lüften.

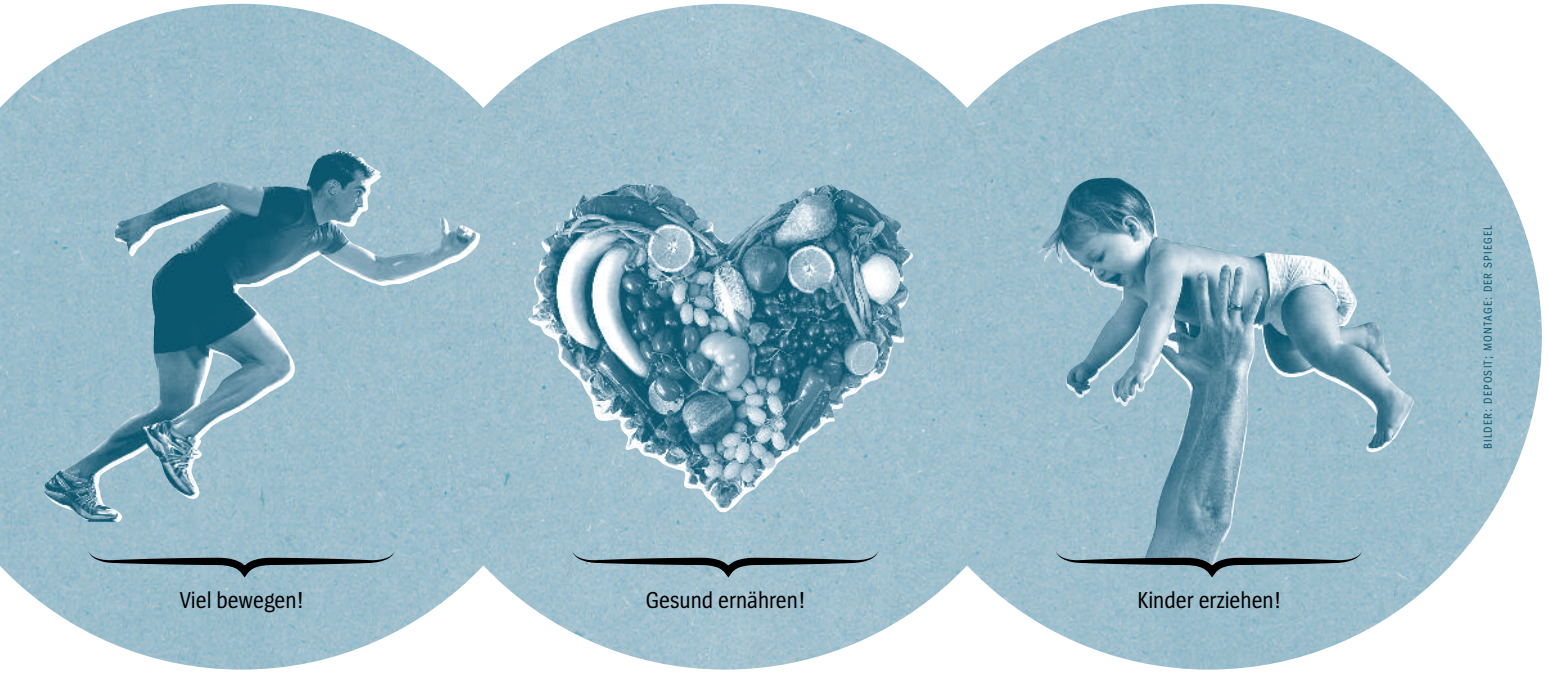
Durch ein Eisentor betritt der Mediziner den Friedhof des Dorfes und eilt im Nebel zwischen Grabsteinen umher. Er ruft und winkt, wenn er vor der letzten Ruhestätte eines Menschen steht, der länger als 100 Jahre lebte.

Da liegt Damiana Sette; sie kam im Mai 1877 in Villagrande Strisaili auf die Welt und wurde 1985 begraben und hält hier den Altersrekord. Mario wurde 100, Fortunato 101, Luciano 102. Auf dem mit Zypressen bepflanzten Friedhof ruhen alles in allem 40 Menschen, die 100 Jahre oder älter wurden – 20 Frauen, 20 Männer.

Dottore Pes, 58, hat gemeinsam mit dem Demografen Michel Poulain die Sterbetafel des Dorfes ausgewertet. „Die Männer hier leben länger als an jedem anderen Ort. Und sie werden statistisch gesehen so alt wie die Frauen hier“, sagt Pes. „Das ist einzigartig auf der Welt.“

Überall sonst ist die Lebenserwartung der Geschlechter ungerecht verteilt. In fast allen Ländern leben Frauen durchschnittlich länger als Männer – in vielen Gesellschaften volle sieben Jahre. Ob auf dem italienischen Festland, in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Japan oder Amerika – 80 bis 90 Prozent der Hundertjährigen sind weiblich (siehe Grafik Seite 107).

Ganz gleich, ob Männer Fischöl trinken, Müsli essen oder das Rauchen aufgeben – bisher galt die Lehrmeinung: Sie könnten den Rückstand bei der Lebenserwartung zu den Frauen niemals aufholen. Ein Abstand von ein paar Jahren werde immer bleiben, prophezeiten Experten des britischen Longevity Science Advisory Panel. „Das mag Ihnen, falls Sie ein Mann sind, unfair erscheinen“, kommentierte der



BILDER: DEPOSIT; MONTAGE: DER SPIEGEL

„Economist“. „Nehmen Sie es als Preis der Ewigkeit.“

Aber stimmt das wirklich? Neue Befunde aus dem Dorf der Hundertjährigen lassen es fraglich erscheinen, ob Männer diesen Preis tatsächlich zahlen müssen. Was, wenn Forscher den Einfluss des Geschlechts bislang überschätzt haben? Könnte es Männern womöglich doch gelingen, so alt wie Frauen zu werden?

Ein weiterer Forscher, der das herausfinden will, ist Marc Luy, 45. Der deutsche Bevölkerungswissenschaftler untersucht am Vienna Institute of Demography der Österreichischen Akademie der Wissenschaften die Lebenserwartung von Männern und Frauen. Die Rolle der Biologie hält er mittlerweile für überbewertet. Luy sagt: „In Ländern wie Deutschland sind die Sterblichkeitsunterschiede zwischen Frauen und Männern vor allem auf nicht biologische, also auf beeinflussbare Faktoren zurückzuführen.“

Mit seiner Kollegin Katrin Gast hatte er zuvor Dutzende Studien zur Mortalität analysiert und herausgefunden: Während die meisten Frauen das biologische Potenzial für ein langes Leben weitgehend ausschöpfen, bleiben viele Männer hinter ihren Möglichkeiten zurück. In der Sprache der Demografen bedeutet das: „Die statistische Übersterblichkeit des Mannes wird zu einem großen Teil durch Untergruppen von Männern verursacht, die eine besonders hohe Mortalität haben.“

Könnten also Ärzte, Krankenkassen und natürlich die Männer selbst viel mehr tun, um den Tod hinauszuzögern?

Unter hinfälligen alten Männern litten im Übrigen auch die Frauen, so Luy: Sie pflegten ihre Partner und müssten, wenn sie einige Jahre nach dem Tod des Gatten selbst altersschwach werden, sehen, wer sich um sie kümmert. So steigt die Zahl der Frauen in Pflegeeinrichtungen.

Bisher galt dieser demografische Trend als unaufhaltsam. Denn das vermeintlich starke Geschlecht, so behaupteten Genforscher, sei in Wahrheit ein kurzlebiges Mangelwesen. „Zu den tragischsten Tatsachen des Männerlebens gehört, dass sie mit einem eingebauten Defekt auf die Welt kommen“, spottet Bryan Sykes, ein Genetiker der englischen Oxford University, über sich und seine Geschlechtsgenossen.



PAOLO MARCHETTI / DER SPIEGEL

102-jähriger Porcu
„Arbeite, das war der Rat meines Vaters“

Zur Begründung wurde unter anderem auf die biologische Tatsache verwiesen, dass der Mann von Natur aus nur ein X-Chromosom besitzt und dazu ein kleines Y-Chromosom, auf dem sich nur wenige Gene befinden. Anders als der Frau fehle dem Mann deshalb eine Art Sicherheitskopie, um Schäden auf dem X-Chromosom auszugleichen. Zudem seien die Schutzkappen (Telomere) auf seinen Chromosomen kürzer als die einer Frau – und verkümmerten deshalb schneller.

Deshalb galt als nahe liegend, dass die Lebenserwartung der Frauen in Deutschland schneller gestiegen ist, auf inzwischen 83,1 Jahre, als die der Männer, die sich einstweilen mit 78,1 Jahren begnügen müssen. „In Deutschland ist seit dem Beginn statistischer Aufzeichnungen ein Lebenserwartungsvorteil der Frauen zu beobachten“, sagt Marc Luy. Die erhöhte Sterblichkeit der Männer durch die beiden Weltkriege haben die Demografen bereits herausgerechnet.

Das Merkmal des früheren Männertodes findet sich sogar bei indigenen Völkern, etwa den Aché, die in Paraguay bis heute als Jäger und Sammler leben. Nicht zuletzt wegen der scheinbar eindeutigen Statistiken verfestigte sich die Annahme, der Überlebensnachteil der Männer müsse in einer Art Naturgesetz festgeschrieben sein.

Doch ist das wirklich ein biologisches Schicksal des Mannes? Zumindest im Tierreich gibt es viele Gegenbeispiele. Bei etlichen Vogelarten, darunter Eichelspecht, Graudrossling und Pfeifschwan, leben die Männchen in der Regel länger als die Weibchen.

Aber auch bei manchen Säugetieren werden die Männchen statistisch gesehen älter als die Weibchen, zum Beispiel beim Afrikanischen Wildhund – obwohl auch bei ihnen die Männchen nur über ein X-



PAOLO MARCHETTI / DER SPIEGEL

Bauer Cabras: „Ich esse nichts aus der Dose, nur die Früchte aus meinem Garten sowie Ziegenkäse und Brot“

Chromosom verfügen. Die Wildhunde leben in Rudeln, in denen sich die Mitglieder gegenseitig helfen und sich keine Kämpfe liefern. „Im Gegensatz zu vielen gesellig lebenden Tieren gibt es hier keine richtige Befehlsgewalt und keine auf den ersten Blick ersichtliche Rangordnung“, notierte einst der Tierarzt Bernhard Grzimek. „Man will den anderen nicht einschüchtern und überspielen, sondern unterspielen.“

Gleichwohl gibt es auch beim Afrikanischen Wildhund eine klare Hierarchie. Nur ein einziges Männchen aus dem Rudel zeugt mit einem Weibchen Nachwuchs. Die Welpen werden dann von allen weiblichen und männlichen Rudelmitgliedern behütet und von ihnen mit herausgewürgtem Fleisch gefüttert.

Fürsorge und Friedfertigkeit scheinen sich auch bei Menschenaffen günstig auf die Lebenserwartung auszuwirken, wie ein Vergleich dreier Arten zeigt: Männliche Schimpansen verhalten sich wie Machos und kümmern sich fast gar nicht um die Aufzucht der Jungen. Sie sterben viel früher als die Weibchen, was zu einem hohen Frauenüberschuss führt. Eine Zählung unter wild lebenden Exemplaren in den Mahale Mountains von Tansania offenbarte: Unter den ausgewachsenen Schimpansen waren dreimal mehr Weibchen als Männchen.

Die Silberrücken bei den Gorillas wiederum überlassen den Weibchen zwar ebenfalls den größten Teil der Kinderaufzucht. Aber sie trommeln nicht die ganze Zeit mit den Fäusten auf die Brust, sondern sie beschützen ihre Familie und spielen hin und wieder mit den Kleinen. Diese zarte Seite ist anscheinend mit einer erhöhten Lebenserwartung verbunden: Gorilla-Männchen leben annähernd so lange wie die Weibchen.

Die männlichen Siamangs sind noch fürsorglicher. Die schwarzen Altweltaffen, die in den Wäldern Sumatras zu Hause sind, leben jeweils mit einer festen Partnerin zusammen und praktizieren so etwas wie Elternzeit: Im ersten Jahr nach der Geburt kümmert sich das Weibchen um den Nachwuchs, danach übernimmt das Männchen und schleppt das Junge so lange mit sich herum, bis es laufen und klettern kann. Und siehe da: Bei den Siamangs leben die Männchen etwas länger als die Weibchen.

Übertragen auf den Homo sapiens könnte das bedeuten: Familienväter, die nicht fremdgehen, die Spülmaschine ausräumen und sich intensiv um den Nachwuchs kümmern, haben einen Überlebensvorteil gegenüber jenen wilden Kerlen, die Affären haben und die Familie im Stich lassen.

Tugendhaftes Eheleben ist beim Menschen allerdings eine kulturelle Errungenschaft; rein evolutionär ist Männern und Frauen die harmonische Einehe eher fremd. Die meiste Zeit in der Stammesgeschichte haben männliche Vertreter der Gattung Homo versucht, mit möglichst vielen Frauen Nachwuchs zu zeugen.

Dieses polygyne Paarungsverhalten schlummere bis heute im modernen Menschen, glaubt der Biologe David Gems vom University College London. Auch wenn Monogamie derzeit in vielen modernen Gesellschaften üblich sei, sagt er, so sei „die Vielweiberei in traditionellen Gesellschaften weit verbreitet – wenn nicht gar das vorherrschende Lebensmodell“.

Die Promiskuität hat Gems zufolge die Lebenserwartung des Homo sapiens auf doppelte Weise geprägt: Zum einen hätten sich während der Menschwerdung insbesondere jene Männer fortgepflanzt, die auch im fortgeschrittenen Alter fruchtbar waren. Für diese Hypothese spricht, dass sich auch etliche heutige Frauen zu älteren, aber körperlich fitten Männern hingezogen fühlen und mit ihnen Nachwuchs zeugen.

Solche späten Väter – der Biologe Gems nennt sie Patriarchen – seien im Laufe der Evolution sehr erfolgreich gewesen. Entsprechend hätten sie ihre Erbanlagen, die sie so vital machen, an ihre Kinder weitergegeben und damit in den Genpool des Homo sapiens eingebracht. Auf diese Wei-

se wurde der Mensch zu einer biologischen Art, deren Mitglieder lange leben – allerdings vor allem die Frauen.

Bei den Männern hingegen führte der zermürbende Konkurrenzkampf dazu, die statistische Lebenserwartung zu verkürzen. Denn ständig mussten sie Risiken eingehen, um Partnerinnen zu imponieren und Nebenbuhler auf Abstand zu halten.

So ist die Mortalitätslücke zwischen den Geschlechtern in jenem Alter am größten, in dem junge Männer versuchen, Frauen zu erobern. Zwischen 20 und 24 ist für einen Mann die Wahrscheinlichkeit zu sterben mehr als zweimal so hoch wie für eine Frau. Zu den häufigsten Todesursachen von Männern in diesem Alter gehören Verletzungen und Erstickungen.

In den mittleren Jahren hingegen, wenn die Familiengründung abgeschlossen ist, nähern sich die Mortalitätsraten der Geschlechter an. Erst zwischen 50 und 55 Jahren werden die Unterschiede wieder größer. Männer sterben vermehrt durch Herzinfarkte, Lungenkrebs oder alkoholische Leberkrankheit.

Britische Wissenschaftler haben die Todesursachen in 30 Ländern Europas untersucht. Das Rauchen war demnach für 40 bis 60 Prozent des Mortalitätsunterschieds zwischen Frauen und Männern verantwortlich, der übermäßige Konsum von Bier, Wein und Schnaps für 10 bis 20 Prozent.

Auch in Deutschland trinken Männer weitaus mehr Alkohol als Frauen. Und 60 Prozent von ihnen sind Raucher oder Exraucher. Von den Frauen dagegen haben mehr als 50 Prozent noch nie geraucht.

Doch die Zahl der männlichen Raucher sinkt – ein wesentlicher Grund dafür, dass sich die Lebenserwartung von Männern und Frauen in jüngster Zeit angenähert hat. Während der Unterschied im Zeitraum 1969 bis 2001 noch bei mehr als sechs Jahren lag, ist er auf derzeit fünf Jahre gesunken (siehe Grafik Seite 108).

Dass Männer aggressiver sind und riskanter leben, wurde bisher vor allem auf das Testosteron zurückgeführt. Auch der weibliche Organismus stellt dieses Sexualhormon her, jedoch in geringeren Mengen. Beim Mann dagegen kommt der Stoff in weitaus höherer Konzentration vor und verführt ihn zu ungesundem Verhalten. Zudem soll Testosteron das Herz schwächen, die Anfälligkeit für Infekte erhöhen, die Stoffwechselprozesse beschleunigen und den Körper bei hoher Leistung gleichsam verschleißen.

Nach der Theorie müsste die Entfernung der Hoden wie eine Anti-Aging-Kur wirken.

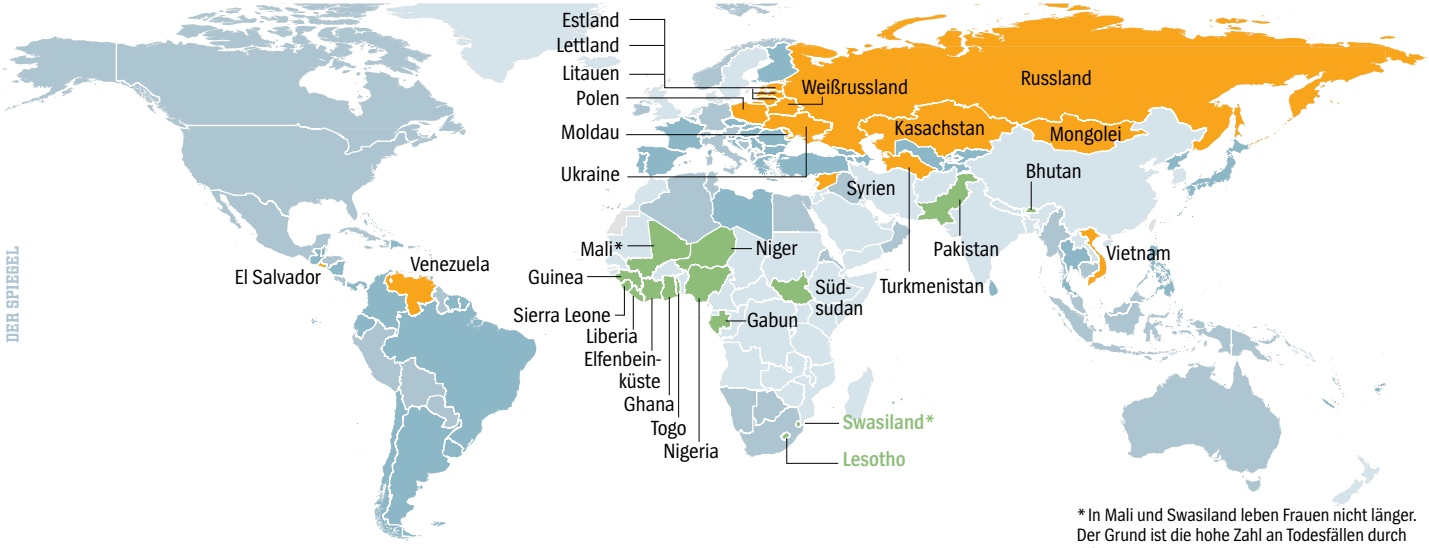
Nach dieser Theorie müsste die Entfernung der Hoden, in denen große Mengen Testosteron produziert werden, wie eine ultimative Anti-Aging-Kur wirken. Wahr ist: Kastraten leben deutlich länger als unversehrte Männer. Das offenbarte eine Studie, in der Ahnenforscher die Lebensdaten von Eunuchen des königlichen Hofs der Chosun-Dynastie (1392 bis 1910) in Korea untersuchten.

Die Eunuchen konnten natürlich keine Familien mit leiblichen Kindern gründen, aber sie durften heiraten und Kinder adoptieren. Die Ahnenforscher zeichneten die Verwandtschaftverhältnisse über viele Generationen nach und konnten die Geburts- und Todestage von 81 Eunuchen exakt ermitteln. Diese lebten durchschnittlich 70 Jahre lang – und damit rund 17 Jahre länger als nicht kastrierte Männer in den entsprechenden Epochen.

Drei der Eunuchen wurden sogar 100 Jahre oder älter. Sie hatten, vom Verlust der Hoden einmal abgesehen, mehr als doppelt so viel vom Leben wie adelige Männer im Königspalast. Diese erreichten nur ein Alter von rund 46 Jahren.

Doch liegt die bei Eunuchen beobachtete höhere Lebenserwartung wirklich nur an dem fehlenden Testosteron? Oder verhelfen geregelte, ruhige Verhältnisse auch dann zu einer höheren Lebenserwartung, wenn die körpereigene Testosteronproduktion normal läuft? Könnten Männer also in einer friedlichen und gesunden Umwelt genauso alt werden wie Frauen?

Marc Luy war noch Student der Geografie in Bamberg, als ihm einfiel, wo man all diesen Fragen nachgehen könnte: in bayerischen Klöstern. Nonnen und Mönche ernähren sich ähnlich, sie haben die gleiche medizinische Versorgung und woh-



* In Mali und Swasiland leben Frauen nicht länger. Der Grund ist die hohe Zahl an Todesfällen durch Infektionen sowie die hohe Müttersterblichkeit bei Geburten; Quelle: Vereinte Nationen

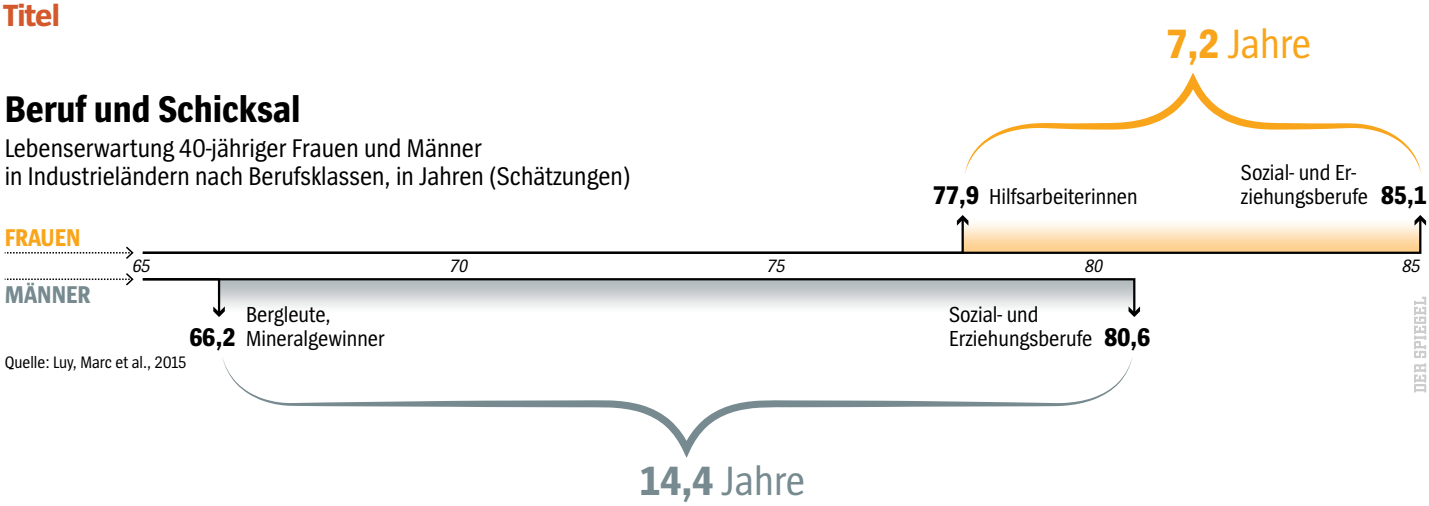
Höhere Lebenserwartung von Frauen im Vergleich zu Männern zwischen 2010 und 2015

8 Jahre und mehr | 5,5 bis unter 8 | 4 bis unter 5,5 | 2 bis unter 4 | unter 2 Jahre und weniger

Länder mit den größten Differenzen: Syrien **12,3** Jahre, Weißrussland **11,7** Jahre, Russland **11,4** Jahre

Beruf und Schicksal

Lebenserwartung 40-jähriger Frauen und Männer in Industrieländern nach Berufsklassen, in Jahren (Schätzungen)



Quelle: Luy, Marc et al., 2015

nen in gleichen Verhältnissen. In Armut, Keuschheit und Gehorsam folgen sie einem festen Tagesablauf.

In seiner Studie untersuchte Luy, wie sich die Lebenserwartung verändert, wenn Menschen ins Kloster gehen. Er wertete die Daten von 11 624 katholischen Nonnen und Mönchen aus, und zwar für den Zeitraum von 1910 bis 1985. Zum Vergleich zog der Forscher Daten der Allgemeinbevölkerung heran.

Die Lebenserwartung der Nonnen ging steil nach oben – allerdings war die Zunahme bei den Frauen der Normalbevölkerung ebenso groß. Anders gesagt: Wer als Frau so alt werden möchte wie eine Nonne, muss dazu nicht ins Kloster gehen.

Ganz anders das Bild bei den Männern: Verglichen mit ihren Geschlechtsgenossen außerhalb, hatten männliche Klosterbewohner eine um vier Jahre höhere Lebenserwartung. Wer also so alt werden möchte wie ein Mönch, sollte wohl einer werden – oder zumindest so leben.

Als Mitglied einer Ordensgemeinschaft kommt ein Mann in eine Umgebung, in der er sein Potenzial für ein langes Leben nahezu optimal ausschöpfen kann. Der Klosterstudie zufolge reicht die durchschnittliche Lebenserwartung der Mönche bis auf ein Jahr an die der Nonnen heran.

Den greisen Männern auf Sardinien ist es sogar gelungen, diese Lücke vollständig zu schließen. Gerontologe Pes, der dort geboren wurde und das Phänomen untersucht, zählt auf: Seine Mutter, die er regelmäßig besucht, hat gerade ihren 90. Geburtstag gefeiert. Eine Oma von ihm wurde 93 Jahre alt, ein Onkel 97. Rekordhalter ist der Bruder seines Opas väterlicherseits: Der Methusalem starb mit 110.

Seine eigene Verwandtschaft war für Pes der Ausgangspunkt, um herauszufinden, warum so viele Sarden so lange leben. Seine Forschung führt ihn immer wieder in die abgelegenen Bergdörfer.

Auf einer Fahrt im Fiat Panda dorthin macht Pes allerdings nicht den Eindruck, als ob er großen Wert darauf legt, selbst ein hohes Lebensalter zu erreichen. Er gestikuliert mit beiden Händen, um seine Ausführungen zu unterstreichen. In einer engen Kurve kann er dem Gegenverkehr gerade noch ausweichen.

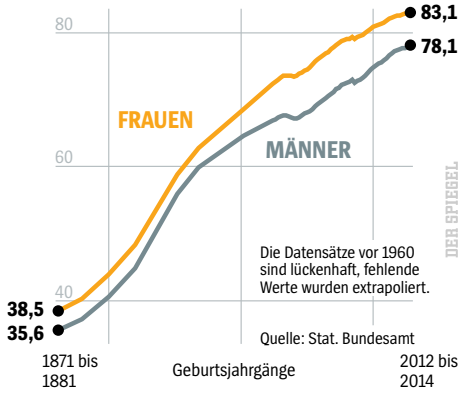
Im Bergdorf Baunei marschiert Pes an zwei Polizisten vorbei ins Rathaus, läuft über die Treppe in die erste Etage und betritt das Einwohnermeldeamt. Eine Beamtin holt ein riesiges Buch von 1880 hervor, dessen Seiten voller Stockflecken sind. Links wurden die Namen der Menschen eingetragen, die im Dorf auf die Welt gekommen sind. In den Spalten rechts steht, wo und wann sie gestorben sind.

Pes hat Geburten- und Sterberegister auf der ganzen Insel ausgewertet. Die Hundertjährigen verteilen sich demnach nicht gleichmäßig über die Insel, vergleichsweise viele von ihnen leben in den schwer zugänglichen Gebieten Barbagia und Ogliastra. Dort hatten sich vor Jahrhunderten Menschen verschanzt, aus Furcht vor feindlichen Flotten, die immer wieder die Küstenorte überfielen.

Auf einer Landkarte markierte Pes die Dörfer, in denen die Menschen die höchste Lebenserwartung haben. Der Stift, den er benutzte, war zufällig blau. Als Pes anschließend die Karte betrachtete, fiel ihm auf, dass im Osten der Insel eine Fläche entstanden war, wo die Wahrscheinlichkeit, 100 Jahre alt zu werden, doppelt so hoch lag wie sonst auf Sardinien – das galt für Männer genauso wie für Frauen.

Gewonnene Jahre

Lebenserwartung in Deutschland, in Jahren



Als Pes und der Demograf Poulain ihre Entdeckung veröffentlichten, nannten sie das Gebiet mit den Dörfern der Hundertjährigen „blue zone“. Da die Orte in der blauen Zone lange Zeit vom Rest der Insel nahezu abgeschnitten waren und die Bewohner zur Verwandtenheirat neigten, dachte Pes zunächst an eine biologische Erklärung. In den Bergen könnten Großfamilien entstanden sein, deren Mitgliedern es durch vorteilhafte Gene vergönnt war, besonders lange zu leben.

Doch als er die Stammbäume analysierte, konnte er keinen Beweis für solche Methusalem-Gene finden. „Die Eltern vieler Hundertjähriger waren selbst gar nicht besonders alt geworden“, sagt Pes.

Mehr als 400 Hundertjährige hat der Mediziner in den vergangenen Jahren auf Sardinien besucht, derzeit konzentriert er sich auf die Bewohner der blauen Zone, in der es bemerkenswerterweise keine Altenheime gibt. Die alten Frauen und Männer verbringen den Lebensabend im Kreise der Familie und werden von der Dorfgemeinschaft fast wie Heilige verehrt.

In ausführlichen Gesprächen versucht der Forscher, das Geheimnis der Langlebigkeit zu lösen – und hat dabei erstaunliche Entdeckungen gemacht.

Die meisten Greise können ihm mühelos antworten; nur jeder Zehnte leidet unter Altersdemenz. Pes misst den Bauchumfang und den Blutdruck, er prüft das Gehör und das Sehvermögen. Er schaut, ob die alten Leute noch gymnastische Übungen hinbekommen: zehn Sekunden mit geschlossenen Augen stehen, vier Meter auf einem Maßband auf dem Boden balancieren, fünfmal aus einem Stuhl hochkommen.

An diesem Tag schaut Pes bei Cosomina Murru, 95, vorbei. Sie wohnt in einem Haus mit drei Stockwerken und einer Ziege im Keller. Jeden Tag läuft sie einen Kilometer zum Hühnerstall. Ihre robuste Natur führt sie auf das einzigartige Reizklima aus Gebirge und Meer zurück. „Aria pura“, sagt sie und lacht.

Ein Dorf weiter sitzt Guido Cabras, 93, mit seiner Frau Antonia, 82, am Küchentisch. Cabras, ein zierlicher Mann in Kurz-



PAOLO MARCHETTI / DER SPIEGEL

Greisin Murru: Im Dorf der Hundertjährigen leidet nur jeder Zehnte an Altersdemenz

armhemd, und seine Frau haben ihr Leben so gelebt, dass sie zuversichtlich sein dürfen, die Hundert vollzukriegen.

Mit zehn Jahren, das war 1933, fing Cabras an, Schafe und Ziegen zu hüten. Tagelang war er mit seinen Tieren unterwegs. Er schlief in Hütten aus zusammengelegten Ästen und stand gegen fünf Uhr morgens auf, um die Tiere zu melken. Am Wochenende lief er zurück nach Baunei, sein Heimatdorf hoch über dem Meer.

Später arbeitete Cabras als Bauer und musste jeden Tag durch die Berge kraxeln. Sein Garten lag im fruchtbaren Mündungstal 480 Höhenmeter unterhalb von Baunei.

Vor einiger Zeit ist Cabras zwar an die Küste gezogen und fährt nun mit dem Auto zu seinem Obsthain. Dort aber bewegt er sich wie ein junger Hüpfer: Er pflückt eine Traube Weinbeeren, läuft zu den Bäumen mit Orangen, Äpfeln, Pfirsichen, riecht an einem Granatapfel und beißt in eine Feige. In den Supermarkt gehe er niemals, beteuert er. „Ich esse nichts aus der Dose, keine industriell hergestellte Nahrung, nur die Früchte aus meinem Garten sowie Ziegenkäse und Brot“, sagt er. „Ich glaube, es geht mir deshalb so gut.“

In seinen Interviews mit Cabras und anderen Greisen hat Gianni Pes versucht, gemeinsame Verhaltensweisen zu erkennen. Die Ergebnisse sind eindeutig: Die uralten Männer haben so gut wie nie geraucht. Viele von ihnen haben von Kindesbeinen an als Hirten gearbeitet. Manche blieben neun Monate lang mit den Herden in den Bergen. Im Durchschnitt legten sie dabei jeden Tag mehr als zehn Kilometer zurück, hat Pes errechnet. Die körperliche Aktivität sei Balsam für das

Seine Oma wurde 93, ein Onkel 97. Rekordhalter ist der Bruder seines Opas: Er starb mit 110.

Herz gewesen: „Je steiler das Gelände, desto länger das Leben.“

Cabras, Porcu und die anderen Alten haben stets maßvoll gegessen. Nudeln und Pizza landeten früher nicht auf ihren Teller – diese Gerichte sind erst später vom italienischen Festland aus nach Sardinien gekommen. Auch Wein haben die Inselbewohner früher nur selten getrunken.

Dafür labten sie sich an Frischkäse aus Ziegenmilch. Diese enthält reichlich Kalzium, Phosphor und Zink und könnte laut Pes ein Grund dafür sein, warum die Menschen in der blauen Zone das Glück haben, von „Volkskrankheiten, die mit dem Alter zusammenhängen, verschont zu bleiben“.

Auch sonst waren die Hirten genügsam. Sie knabberten Brot aus Sauerteig und tranken Suppe aus Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Kartoffeln und Fenchel. Haushaltszucker war weitgehend unbekannt, als Süßungsmittel benutzten sie Honig. Zum Nachtisch aßen sie die roten Früchte des Westlichen Erdbeerbaums.

Als Porcu und die anderen jung waren, gab es in den sardischen Bergen selten Fisch, weil die Küste nur unter Mühen zu erreichen war und niemand einen Kühlschrank hatte. Fleisch (vom Schwein oder Schaf) war teuer und wurde höchstens zwei- bis viermal im Jahr gegessen. Überall in den Bergdörfern ist der Fleischkonsum in den vergangenen Jahrzehnten allerdings gestiegen – was zumindest für die alten Leute nun sogar segensreich sein mag: Die Zufuhr an tierischen Proteinen bremst den altersbedingten Verlust der Muskelmasse.

Die naturgegebene Diät und der Hirtenberuf schufen Anfang des vorigen Jahrhunderts offenbar den Rahmen für einen einzigartigen Feldversuch mit bemerkenswertem Ausgang. Weil die Umstände perfekt passten, konnten Männer die gleiche



PAOLO MARCHETTI / DER SPIEGEL

Gerontologe Pes, Dorfbewohner in Villagrande Strisaili: „Je steiler das Gelände, desto länger das Leben“

extrem hohe Lebenserwartung wie die Frauen erreichen.

Ist das Experiment schon wieder vorbei? Heute fahren auch die Hirten mit dem Geländewagen zu den Weiden und sitzen abends vor dem Fernseher oder Computer. Die genügsame Ernährung scheint ebenfalls passé. Anstelle der Gemüsesuppe gibt es Pasta aus dem Supermarkt. Das alles schlage sich bereits in den Sterbetafeln nieder, hat Pes beobachtet: „Die blaue Zone ist in Gefahr.“

Lässt sich die Methusalem-Formel auch auf andere Gesellschaften übertragen? In Deutschland und anderen westlichen Staaten sind zumindest immer mehr Männer auf dem richtigen Weg. Viele pflegen heute einen Lebensstil, der die Risiken der modernen Welt – Rauchen, Bewegungsmangel und Fast Food – zu vermeiden versucht.

Dass die Frauen in der Überlebensstatistik trotzdem einen so großen Vorsprung haben, könnte daran liegen, dass es zugleich noch Gruppen von Männern gibt, die wenig auf sich achten und eine hohe Sterblichkeit haben.

Das haben Marc Luy und Katrin Gast am Vienna Institute of Demography herausgefunden, als sie sich 72 Studien zur Sterblichkeit von Menschen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und anderen Industrieländern anschauten. „Es gibt einige Männer mit hohen Risiken“, sagt Luy. „Und die ziehen den Durchschnitt der Lebenserwartung deutlich nach unten.“

In der deutschen Todesursachenstatistik werden sozioökonomische Merkmale nicht direkt erfasst. Doch die Gruppe um Marc Luy kam auf die Idee, die Daten einer Befragung auszuwerten, in der knapp 8500 Frauen und Männer schon vor längerer Zeit Auskunft über ihre Ausbildung, ihr Einkommen und ihren ausgeübten Beruf gegeben hatten. Außerdem waren die Sterbedaten dieser Menschen bekannt.

Das Zusammenfügen der Daten hat ein klares Ergebnis erbracht: Wer arm ist, muss früher sterben – und das gilt vor allem für Männer: Das ärmste Viertel hat eine um knapp sechs Jahre geringere Lebenserwartung als das reichste. Männer mit Hauptschulabschluss sterben mehr als sechs Jahre früher als Akademiker. Und nur 54 Prozent der Bergarbeiter erreichen ein Alter von 65 Jahren – von den Beamten im Sozialdienst schaffen das mehr als 90 Prozent.

Bei Frauen beeinflusst der sozioökonomische Status zwar auch die Mortalität, aber die Effekte sind kleiner. Eine Frau mit einfachem Abschluss hat eine um 2,3 Jahre geringere Lebenserwartung als eine Akademikerin. „Männer sind durch sozioökonomische Faktoren offenbar in einem besonderen Maße betroffen“, resümiert Luy. „Bei Frauen ist dieser Effekt nicht so stark ausgeprägt.“

Warum das so ist, das können die Altersforscher noch nicht restlos erklären. Eine Vermutung lautet: Bei sozialer Benachteiligung ergeben sich Frauen nicht so schnell in ihr Schicksal, sie gehen besser mit Problemen um und könnten darin ein Vorbild sein. So rücken Männer aus sozialen Randgruppen zunehmend ins Blickfeld der staatlichen Gesundheitsvorsorge. „Ihnen gezielt zu helfen, das würde sich lohnen“, sagt Luy.

Doch am Ende zählt das Sprichwort: Selbst ist der Mann. Wer gern die Lebenserwartung einer Frau hätte, muss nicht nach Sardinien auswandern. Es würde vermutlich schon reichen, nicht zu rauchen, sich jeden Tag ausreichend zu bewegen und sich so gesund wie ein Ziegenhirte im vorigen Jahrhundert zu ernähren.

Wer all dies beherzigt, kann vielleicht eines Tages wie Porcu lächeln – weil er 100 Jahre lang nicht gestorben ist. Jörg Blech

Mail: joerg.blech@spiegel.de, Twitter: @joergblech

Video: Das Geheimnis des Alters

spiegel.de/sp182016alter
oder in der App DER SPIEGEL