

Japan: Altwerden ist Arbeit

http://www.deutschlandfunk.de/japan-altwerden-ist-arbeit.724.de.html?dram:article_id=401703, 27.11.2017

Kein Land altert schneller als Japan. Besonders das Pflegesystem steht dadurch unter Druck: Die Beiträge müssen steigen, die Leistungen sinken. Dennoch lassen die Japaner keine Arbeitskräfte aus dem Ausland rein. Stattdessen werden die Alten ermahnt, sich gesund zu halten und zu arbeiten.

Von Dorothea Brummerloh



Japaner haben eine hohe Lebenserwartung. Sie halten sich mit Sport fit - aber auch, weil die Regierung das so will (AFP PHOTO / KAZUHIRO NOGI)

Montagmittag in Arashiyama, einem Stadtteil im Westen Kyotos. Im Stadtteilzentrum treffen sich einmal wöchentlich Frauen zur Seniorengymnastik.

Auf dem Stuhl sitzend, drehen die Anwesenden ihre Füße nach außen. Zehnmal, dann das gleiche noch einmal nach innen. Tomoko Hori, die Trainerin, erhöht den Schwierigkeitsgrad: Füße auf den Boden stellen und die Fersen solange anheben, bis die Zehenspitzen gerade noch den Boden berühren.

Niedrige Geburtenzahlen und die steigende Lebenserwartung treiben das Durchschnittsalter auch in Japan immer weiter in die Höhe. Ein solcher demografischer Wandel wirkt sich auf das Sozialsystem aus, das sowohl in Japan als auch in Deutschland darauf basiert, dass die jeweils nachwachsende Generation stark genug ist, es zu finanzieren. Während man in Deutschland noch über die drohende "Überalterung" debattiert, ist sie in Japan schon längst Realität.

Verordnete Körperbewegung

Dass die Seniorinnen im Stadtteilzentrum deshalb unter deutscher Beobachtung stehen, ahnen sie nicht. In lustig-bunten Zehensocken und Freizeithosen machen sie ihre Übungen und bekommen langsam rote Wangen. Es wird gescherzt und gelacht, auch wenn es hier und da zwickt. Das gehöre einfach dazu, erklären die rüstigen Damen in einer Verschnaufpause.

"Ich bewege mich nicht nur. Hier treffe ich auch Freunde, zum Beispiel die Frau vom Blumengeschäft. Ich möchte alt werden, rüstig und gesund bleiben. Wenn man über 80 Jahre ist, dann werden die Muskeln schwächer. Aber ich möchte meine Kraft erhalten, und deshalb komme ich hier her.

Mir gefällt die Bewegung. Besser wird mein Körper dadurch nicht, aber ich fühle mich besser, wenn ich hier her komme."

Der Kurs hier heißt zwar "Karada okasu kai", also "den Körper bewegen". Doch damit sei nicht nur die körperliche Fitness der 65- bis 90-Jährigen gemeint, erklärt Trainerin Tomoko Hori, die vom Sozialamt der Stadt Kyoto bezahlt wird.

"Es geht nicht nur um die Bewegung, sondern auch darum, dass sich die Leute hier treffen. Es hat sich in der Gruppe so entwickelt, dass die Leute nach der Gymnastik auch noch andere Sachen machen. Heute zum Beispiel wollen wir Blumenstecken und danach Tee trinken. Diese Sachen sind genauso wichtig. Die Leute kommen raus aus ihren Häusern, um miteinander etwas zu machen, und sie bekommen Ideen und Anregungen auch für zu Hause. Solange die Leute arbeiten, sind sie in Bewegung. Aber wenn sie mit 65 pensioniert werden, haben sie einfach zu wenig Bewegung. Dann werden die Fußgelenke schwach, und in kurzer Zeit könnten sie bettlägerig werden. Dem wollen wir vorbeugen!"



Auch im Alter sind viele Japaner noch sportlich aktiv und treffen sich zum Sport auf Plätzen (AFP PHOTO / KAZUHIRO NOGI)

Jeder vierte Japaner ist älter als 65

Und dazu dient auch das Lied, das die Seniorinnen zum Abschluss singen, eine Art Gesundheitsmotivationslied fürs Alter, in dem es heißt, dass man fröhlich sein, sich ordentlich kleiden und auch im Alter schminken soll.

Die Gesunderhaltung ist in Japan ein allseits präsent Thema. Im Fernsehen laufen Spots, in denen rüstige Rentner Gesundheits-Tipps geben, im Radio läuft mehrmals täglich die Radiogymnastik, überall sieht man Werbungen für Gesundheitsangebote, erzählt Edith Muta, die sowohl das deutsche als auch das japanische Pflegesystem kennt. Die 67-Jährige hat in Deutschland als Krankenschwester gearbeitet, ging der Liebe wegen 1981 nach Japan. Hier schulte sie um zur Altenpflegerin.

"Damit die Leute nicht krank werden, wird ihnen dauernd nahegelegt, um gesund alt zu werden oder gesund zu bleiben, und das Alter genießen zu können, macht das, macht das, macht das. Den Lebensstil anpassen oder ändern je nachdem. Es ist trotzdem nicht genug Geld da für die nächsten 20 Jahre."

In kaum einem anderen Land altert die Bevölkerung so dramatisch wie in Japan. Bereits jetzt ist fast jeder vierte der 127 Millionen Japaner älter als 65. Die Zahl älterer Menschen steigt stetig an, laut

dem aktuellen OECD-Bericht hat Japan mit 83,9 Jahren die höchste Lebenserwartung der Welt. Doch die Geburtenrate ist seit 1973 kontinuierlich gesunken: Von 2,14 auf 1,46 Kinder pro Frau im Schnitt. 2,1 sind notwendig, um die Bevölkerungszahl aufrecht zu erhalten. Laut Gesundheits- und Sozialministerium soll die japanische Bevölkerung bis 2060 um ein Drittel schrumpfen. Resultat sind ein hoher Pflegebedarf mit steigenden Kosten und ein zunehmender Bedarf an Einrichtungen für die Pflege und Betreuung von Senioren.

Zu wenige seniorengerechte Wohnungen in Japan

Junko Kobayashi, die Leiterin des Altenheims Kenkouen, bittet die Besucher - ganz nach japanischer Sitte - die Schuhe auszuziehen, bevor man die helle, großzügig gestaltete Wohneinheit betritt. Zehn alte Menschen leben hier, die im Schichtdienst von fünf Pflegekräften betreut werden. Frau Kobayashi zeigt auf die abgehenden Türen und erklärt, dass dies die Schlafräume der Bewohner seien. Im Flur übt ein etwas gebeugter Senior unter Anleitung eines Krankengymnasten an einer Laufstange.

"Der Therapeut zeigt dem älteren Herrn, was er an der Stange machen soll, damit er seine Muskeln und Gelenke stärkt. Wenn sich die älteren Menschen umdrehen, verlieren sie oft die Balance und stürzen. Der Therapeut erklärt, wo man aufpassen muss, und was man machen kann, damit man nicht stürzt."

In Japan warten nach Angaben des Sozialministeriums etwa 3.660.000 Senioren auf Heimplätze, allein in der Hauptstadt Tokio 40.000. Das Sozialministerium gibt offen zu, dass es in Japan an seniorengerechten Wohnungen, Pflegeheimen und ambulanten Betreuungsmöglichkeiten mangle - und nicht zuletzt an Pflegekräften. Bis 2025 dürften rund 380.000 Pflegekräfte fehlen - in einer Zeit, in der die besonders geburtenstarken Jahrgänge, also Japans "Babyboomer", 75 bis 80 Jahre alt sein werden. Schon jetzt liegt die Zahl der Pflegefälle bei über sechs Millionen. Um die anfallenden Kosten zu stemmen, wurden bereits Pflegeleistungen eingeschränkt, erklärt die ehemalige Altenpflegerin Edith Muta.

"Die Körperpflege und was damit verbunden ist, darf nicht eingeschränkt werden, ist ja notwendig. Aber sagen wir mal, spazieren gehen: entweder gar nicht oder viel kürzer. Und im Haus sauber machen: nur die Küche vielleicht, die Toilette. Die Leute haben geklagt: Eigentlich möchte ich noch ein bisschen mehr geholfen bekommen. Ich habe morgens niemanden, der mir hilft. Wie schaffe ich das denn?"

Häusliche Pflege überfordert die Angehörigen

Um Kosten zu senken, sollen Alte statt in Heimen oder Kliniken preiswerter zu Hause von der eigenen Familie gepflegt werden. Doch die meisten Angehörigen sind ebenfalls nicht mehr die jüngsten - und ihre Kinder müssen Geld verdienen. Die häusliche Pflege überfordert viele. Allein in den vergangenen fünf Jahren wurden über hundert Fälle bekannt, in denen pflegebedürftige Japaner von ihren Angehörigen getötet wurden.

Das System bräuchte dringend mehr Geld. Japan hat wie Deutschland eine gesetzliche Pflegeversicherung. Sie wird zur Hälfte aus Steuermitteln gespeist, von der anderen Hälfte zahlen die Senioren einen etwas geringeren Anteil als die berufstätige Bevölkerung. Politisch diskutiert wird deshalb vor allem eine Erhöhung des Pflegebeitrags: Aktuell beträgt der Beitrag der 40- bis 65-Jährigen durchschnittlich 4.160 Yen pro Monat, also 31 Euro. Das ist gemessen an dem besonders hohen Bedarf zu wenig. Deshalb will die Regierung bis 2025 den Pflegebeitrag auf 10.000 Yen, also 75 Euro

erhöhen. Die Selbstbehalte, also die privat zu zahlenden Anteile an einzelnen Pflegeleistungen, sollen angehoben werden - erneut. Schon jetzt müssen Ältere bis zu 30 Prozent der Arztbehandlung selbst tragen.

Die rasante Zunahme alter und hochbetagter Menschen stellt nicht nur Japans Pflege vor enorme Herausforderungen. Vor großen Problemen steht auch der Arbeitsmarkt – und stehen die Menschen, die mit ihrer Arbeit die Sozialsysteme finanzieren müssen. Eine recht naheliegende Möglichkeit, mehr Arbeitskraft zu schaffen, wäre die Immigration. Japan hat einen sehr niedrigen Ausländeranteil von gerade einmal 1,8 Prozent.



Hauptstadt Tokio: Für viele Japaner hat Arbeit einen hohen Stellenwert (imago / View Stock)

Arbeit hat in Japan einen hohen Stellenwert

Im Land der aufgehenden Sonne bleibt man allerdings lieber unter sich. In Meinungsumfragen zeigt sich immer wieder ein deutlich einwanderungsskeptisches Bild. In der aktuellen Flüchtlingskrise hat Japan etwa im Jahr 2015 laut Zuwanderungsbehörde von 7.500 Asylanträgen nur 27 bewilligt.

Und so sind Betriebe froh, dass es rüstige und arbeitsfreudige Rentner wie Brunhild Fujimoto-Rohde gibt. Die 67-Jährige arbeitet als Deutschlehrerin an der Universität Kyoto.

"Glücklicherweise kann ich weiterarbeiten und kann an der Universität, bis ich 70 Jahre werde, arbeiten. Und ich habe da jährliche Verträge, die werden jährlich erneuert, aber relativ automatisch."

Offiziell beginnt die Rente in Japan jetzt mit 65 Jahren. Allerdings sind laut japanischem Institut für Arbeitsmarktpolitik 52 Prozent der Männer und 34,7 Prozent der Frauen zwischen 65 und 69 Jahren weiterhin voll erwerbstätig. Im internationalen Vergleich ist das Spitze. In Japan habe die Arbeit traditionell einen hohen Stellenwert, sagt Brunhild Fujimoto-Rohde. Ältere Japaner seien in der konfuzianischen Tradition groß geworden, solange zu arbeiten, bis es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr geht.

"Sehr viele alte Leute arbeiten, einerseits um sich zu beschäftigen, um aktiv zu bleiben. Aber andererseits auch natürlich, um nebenbei ein bisschen zu verdienen."

Japans Senioren arbeiten länger

Und die Regierung unterstützt dies politisch, in dem sie die Beschäftigung Älterer für die Unternehmen leichter gemacht hat. Edith Muta.

"Man versucht, wenn man meint, damit komme ich schlecht aus, weiter zu arbeiten. Meistens arbeiten sie in derselben Firma weiter zu einem niedrigeren Lohn - Gehalt. Das wird ihnen angeboten: Wenn du weitermachen willst, bitte mach weiter bei uns. Du bist durchaus gefragt, wir brauchen dich als Erfahrenen. Aber leider können wir dir nicht mehr so viel anbieten wie vorher. Das ist das System in Japan."

Dienstältere Arbeitnehmer müssen in Japan höher bezahlt werden, gemäß dem auch hier üblichen Senioritätsprinzip. Viele Betriebe sind erleichtert, wenn sie diese teuersten Arbeitnehmer mit sechzig erst einmal verabschieden können. Gleichzeitig aber wirbt man um die Ausgeschiedenen und bietet Weiterbeschäftigung an - allerdings zu schlechteren Konditionen, zu einem durchschnittlich 30 Prozent niedrigeren Gehalt.

Japans Senioren arbeiten nicht nur länger, weil sie so gerne arbeiten, oder um eine Beschäftigung zu haben, sondern auch aus wirtschaftlicher Not. Nur zwei Drittel der Japaner gaben bei einer Umfrage an, von ihren Renten als Haupteinnahmequelle zu leben - der Rest hat hoffentlich andere private Bezüge oder muss eben arbeiten. Laut japanischem Arbeits- und Sozialministerium sind rund 40 Prozent der Rentner faktisch pleite und erfüllen alle Voraussetzungen, "seikatsu hogo" - Unterstützung aus öffentlichen Mitteln zu beziehen.

"Hier ist der Aufenthaltsraum. Hier bleiben die Klienten, und sie unterhalten sich miteinander."

Hitoshi Akiyama führt durch das "Kibo no Ie", das Haus der Hoffnung in Kamagasaki, einem Stadtteil von Osaka. Der Theologe, der in Deutschland eine Ausbildung zum Suchtberater absolviert hat, leitet das Diakoniezentrum.

"Hier ist (der) Arbeitsraum und hier macht die Tonarbeit."

Das "Kibo no Ie" ist ein Beratungszentrum für alkoholranke und obdachlose Männer, erklärt Hitoshi Akiyama.

"Diese abhängigen Leute haben keine Chance oder wenig Chance, medizinische oder richtige therapeutische Behandlung zu bekommen. Wegen des Alkoholproblems verliert man manchmal Wohnung, Familie, seinen Beruf - deswegen sie kommen hierher in dieses Gebiet."

[Die Unsichtbaren sitzen auf der Parkbank](#)

"Gerade Osaka war früher ein Zentrum für solche wohnungslosen Männer. Dort gab es vor 20 Jahren 10.000 Männer. Das kam nach der Expo. Also zur Expo damals wurde sehr viel gebaut, war Bauboom. Da kamen sie hierher und haben als Tagelöhner gearbeitet und blieben dann irgendwie da hängen."

Erklärt Brunhild Fujimoto-Rohde, die den Stadtteil gut kennt. In Kamagasaki gebe es ab und zu eine Chance, etwas Arbeit zu bekommen, um Geld zu verdienen. Das wird allerdings auch als Tagelöhner mit zunehmendem Alter immer schwieriger, weiß Hitoshi Akiyama.

"Die Tagelöhner leben hier, aber über 60 Jahre alt - bekommt man keine Arbeit mehr. Deswegen werden sie sofort wohnungslos."

Man muss in Japan genau hinschauen, um Armut zu erkennen, die sich in Wohnungslosigkeit äußert. Die Unsichtbaren, wie man diese Menschen nennt, verbringen den Tag auf der Parkbank, im Internetkaffee oder im Kaufhaus. Frisch gebadet und frisiert, ordentlich gekleidet, erkennt man auf den ersten Blick nicht, dass sie keine Wohnung und auch kein Geld haben.

Offiziell gibt es Armut in Japan nicht. Das gilt auch heute noch als Schande – nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für Staat und Gesellschaft. Armut sieht man erst auf den zweiten Blick, in Kamagasaki zum Beispiel, wo neben der Eisenbahnbrücke oder im Eingang des Parkhauses, in Nachbarschaft des Kibo no Ie, Pappkartons stehen, meist mit blauen Plastikplanen abgedeckt. Davor: aufgereihete Schuhe, auch eine Yucca-Palme, manchmal stapelt sich Geschirr. Armut, sagt Edith Muta, sieht man jedoch nicht nur in dunklen abgelegenen Ecken, sondern auch im Licht der Leuchtreklame vorm Supermarkt.

"Gegen Abend, ab fünf, manchmal ab sechs, werden die Preise radikal im Supermarkt reduziert, und das wird wirklich 50 Prozent oder gar mehr verbilligt, und dann kaufen die ein, und dann haben sie auf jeden Fall etwas zu essen."



Die seit 2012 amtierende Regierung unter Premier Shinzo Abe hat eine Anhebung der Mehrwertsteuer zwei Mal verschoben (AFP / Behrouz MEHRI)

Nicht auffallen, niemandem zur Last fallen

Verglichen mit anderen Industrieländern ist die Zahl der Sozialhilfeempfänger von 1,6 Prozent der Bevölkerung sehr niedrig. In Deutschland sind es über neun Prozent, die soziale Mindestsicherung bekommen. Schätzungen der japanischen Rechtsanwaltskammer zufolge stellt nur etwa ein Fünftel der Sozialhilfeberechtigten tatsächlich einen Antrag - vor allem aus Scham. Auch Senioren, deren Rente nicht reicht, verhalten sich ihrer konfuzianischen Erziehung gerecht: nicht auffallen, niemandem zur Last fallen.

"Die Leute haben vielleicht 600, 700 Euro Rente, und fast die Hälfte geht für das Appartement drauf. Und dann müssen sie halt irgendwie zusehen, wie sie mit dem Rest auskommen. Natürlich gibt es Sozialunterstützung. Aber viele Leute sind zu stolz, um den Antrag zu stellen, und die sagen, ok, ich schaffe das mit meiner Rente, und wenn ich geschickt bin, dann komme ich damit aus."

Vom demografischen Wandel, der eine Schieflage in Japans Sozialsystem bringt, profitiert keine Bevölkerungsgruppe, erst recht nicht die Jungen: Sie müssen länger arbeiten und die enormen Kosten für Pflege und Betreuung erwirtschaften. Ob ihr Leben einmal besser wird oder wenigstens so bleibt, bezweifelt nicht nur Brunhild Fujimoto-Rohde.

"Es gibt viele junge Leute heute, die einfach bei den Eltern bleiben. Weil die Anfangsgehälter und die Löhne so niedrig sind, und sie können davon nicht die Familie ernähren, dann heiraten sie lieber gar nicht. Und da gibt es immer weniger Kinder. Oder wenn die Eltern dann später pflegebedürftig sind, dass die sogar aufhören zu arbeiten, um sich um die Eltern zu kümmern. Für die sehe ich es in Zukunft als sehr schwierig an, im Alter zurechtzukommen, weil ihre Rente nicht reicht. In der Zukunft wird das ein großes Problem geben."

Andere Ziele im Blick

Angesichts der Alterungsprobleme, die fast täglich in Japans Tageszeitungen aufgegriffen werden, erscheinen die politischen Schritte zu ihrer Bekämpfung erstaunlich klein. Die seit 2012 amtierende Regierung unter Premier Shinzo Abe hat eine Anhebung der Mehrwertsteuer von acht auf zehn Prozent, mit der die Sozialtats finanziert werden sollen, zwei Mal verschoben. Steuererhöhungen kommen auch bei der japanischen Bevölkerung nicht gut an.

Aktuell sieht es aus, als verfolge der Premier, beflügelt vom Ergebnis der Parlamentswahl vom Oktober, andere Ziele: die Änderung der bislang pazifistischen Verfassung - und die Stärkung der japanischen Armee.

Niemand lebt so lange wie Japanerinnen

<http://www.br.de/radio/b5-aktuell/sendungen/b5-reportage/ueberaltes-japan-100.html>



Susanne Betz interview "Pepper", einen humanoiden Roboter

Kein Land der Welt hat eine so niedrige Geburtenrate und gleichzeitig eine so rapide alternde Gesellschaft wie Japan. Heute sind schon 32 Prozent der Bevölkerung über 60 Jahre, 2050 werden es 42 Prozent sein. Und nirgendwo sonst werden die Menschen so alt wie in Japan, besonders die Frauen. Mit 87,71 Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung sind sie Weltmeisterinnen in dieser Disziplin.

Und alte Japaner geben gern und viel Geld aus. Die Kaufhauskette Aeon hat deshalb den vierten Stock ihrer Häuser umgerüstet zur Wohlfühlzone für die "Grand Generation", die große, stolze Generation für: harmonische, dunkle Farben, viele Sofas und Sessel, auf Alzheimer-Patienten geschultes Personal, kostenloser Shuttleservice vom Altenheim und Krankenhaus, ein Eventspace, wo Schlagersänger von vorgestern auftreten. Und "Pepper", der humanoide Roboter als persönlicher Gefährte bis ins hohe Alter. Für Aeon-Manager Hirofumi Sugihara zahlt sich das neue Konzept und die Umwerbung der konsumfreudigen Zielgruppe aus:



"Das alles hat dazu geführt, dass sich die Umsätze pro Kopf um das Dreifache erhöht haben." (Hirofumi Sugihara, Aeon-Manager)

Bloß nicht der Gemeinschaft zur Last fallen



Alte Damen trainieren bei "Curves"

Gesundes Essen, eiserne Disziplin und vor allem das japanische Ethos, dass der einzelne der Gemeinschaft dienen muss. Letzteres inspiriert auch die zwei Dutzend alte Damen, die bei "Curves" walken, rudern und strampeln. "Curves" ist eine Fitnessstudio-Kette spezialisiert auf Seniorinnen. Es gilt überall dasselbe Muster: nahe einer Metrostation, direkt neben einem Supermarkt, ganz simpel ausgestattet und deshalb preisgünstig. 74 000 Japanerinnen sind bereits Mitglied bei "Curves". Tomi Goto, 77, klein und etwas rundlich, baut mehrmals die Woche hier ihre Muskeln auf:



"Ich möchte hier lange Mitglied bleiben und viel trainieren, denn das wichtigste ist, dass ich nicht bettlägerig werde. Ich will auf keinen Fall die Gemeinschaft belasten." (Tomi Goto, 77, trainiert im Fitness-Studio)

Vom Verschwinden der Hundertjährigen

Im japanischen Okinawa wurden die Menschen lange Zeit älter als anderswo sonst. Das brachte der Präfektur Weltruhm. Jetzt aber schwächeln die Nachgeborenen.

<http://www.zeit.de/2013/39/japan-okinawa-alte/komplettansicht>. Von Felix Lill, 19. September 2013, Die Zeit, Nr. 39/2013

Shunpuku Tamaki ist auf dem Sprung. Aus der Garage schleppt er einen Eimer Wasser über den Hof und steigt damit auf die Ladefläche seines Wagens. Er rührt Pflanzenschutzmittel an und füllt es in einen Kanister. Dann überprüft er seine Sprühschläuche. "Meine Orangen brauchen wieder Behandlung", sagt er. Der weißhaarige, drahtige Mann schlüpft in eine blaue Regen hose, zieht Gummistiefel drüber und macht sich auf den Weg zu seinem Orangenhain. Eine halbe Stunde wird er damit verbringen, seine Gewächse zu pflegen.

So sieht ein normaler Tag im 98. Lebensjahr von Shunpuku Tamaki aus. Mit dem Sonnenaufgang steht der Alte auf, beginnt mit der Arbeit auf einem seiner drei Felder und frühstückt danach mit seiner Frau. Dann geht er zurück aufs Feld, sofern es im Haus nichts zu tun gibt. In seiner Freizeit fährt er Motorrad. Wegen seines Alters macht er sich keine Sorgen. "Ich war ja noch nicht einmal im Krankenhaus. Was soll mir passieren?" Wie lange er noch habe, frage er sich nie. "Bei uns gehöre ich sowieso nicht zu den Ältesten."

Tamakis Heimat wird "das Dorf der Hundertjährigen" genannt. Der Ort Ogimi liegt im Norden der süd-japanischen Inselgruppe Okinawa, die unter Wissenschaftlern für die Langlebigkeit ihrer Bewohner berühmt ist. Über 900 der 1,3 Millionen Menschen dort sind 100 Jahre und älter. Ein untypisch hoher Wert, der selbst unter Japanern einzigartig ist, obwohl diese im globalen Vergleich eine weit überdurchschnittliche Lebenserwartung haben. Okinawa ist das Archipel der Alten, das Zentrum der Superalten ist Ogimi. Auf einem großen Stein am Straßenrand vor dem Ortseingang klebt eine Plakette: "Nummer eins für Langlebigkeit". Unter den 3.200 Einwohnern haben derzeit zwölf Menschen ein dreistelliges Alter, an die 100 weitere haben es bereits über die 90 geschafft.

Unter Verdacht: die moderne Ernährung

Die Gründe dafür sind kein Geheimnis. Beinahe 40 Jahre lang hat der selbst schon 80-jährige Kardiologe Makoto Suzuki beobachtet, was an den Ältesten in Okinawa besonders ist. Am wichtigsten sei die Ernährung, sagt er. "Das traditionelle Essen enthält viel Obst und Gemüse und eher wenig Fleisch, Fisch und Eier. Es ist fettarm und kohlehydratreicher als die Gerichte vom japanischen Festland." Zudem gilt das Gebot "*hara hachi bu*": Man möge mit dem Essen aufhören, sobald der Magen zu vier Fünfteln voll ist, eine Kalorienstrenge, die Fettleibigkeit vermeide.

In der reichen Welt ernährt man sich heute praktisch flächendeckend ganz anders, oft kalorienreich, aber nährstoffarm. Es mangelt an Ballaststoffen, an Magnesium, Kalium. Gleichzeitig sind gesättigte Fettsäuren, Transfette, Cholesterin, Zucker und Salz überschüssig. Vor allem bei Fertiggerichten sind diese Merkmale ausgeprägt. "In Okinawa kocht man aber traditionell selbst", sagt Suzuki. "Man nimmt sich dafür Zeit, wie für die meisten Dinge im Alltag."

Kein Wort für Ruhestand

Wie der Greis Shunpuku Tamaki bauen fast alle Familien auf dem Land ihre eigenen Lebensmittel an. Zumindest die Älteren kaufen daher kaum auf dem Markt ein und noch weniger im Supermarkt. Die große Mehrzahl von ihnen lebt eigenständig und ist körperlich aktiv. "Die alte Sprache von Okinawa kennt gar kein Wort für den Ruhestand", sagt Doktor Suzuki. Nur die nötigsten Strecken werden per Auto zurückgelegt, und weil die Felder der meisten Bauern klein sind, taugen große Maschinen kaum. Man benutzt die eigenen Hände.

Bis zum 19. Jahrhundert bildeten die Inseln, die geografisch wenig näher am Rest Japans liegen als an Taiwan, das eigenständige Königreich Ryukyu. Viele Traditionen unterscheiden die Okinawaner von den anderen Japanern. "Wir waren schon immer anders als die vom Festland", sagt die 84-jährige Keiki Tetokon. Nicht nur bei der Ernährung; auch der soziale Zusammenhalt ist stärker. Für finanzielle Notfälle führen Nachbarn oder Bekannte eine gemeinsame Kasse. Wer dringend Geld braucht, bedient sich daraus. Tetokon, die in Ogimi einen Kiosk betreibt, hat davon schon profitiert, als sie für ihren Laden neue Regale kaufen musste. "Wenn wir uns gegenseitig helfen, bleiben wir auch gesund", sagt sie. "Wir haben einfach weniger Sorgen."

Noch eine weitere Besonderheit ist dem Mediziner Suzuki in seinen Studien aufgefallen. "Nirgendwo in Japan werden die Älteren und die Vorfahren so respektiert wie hier." In jedem Haus steht ein kleiner Altar, an dem die Familienmitglieder ihren Vorfahren täglich aus dem Leben berichten. "Wir bitten um Hilfe für den beruflichen Erfolg unserer Kinder oder erzählen von der Ernte", sagt Tamaki. Auch er selbst als ältestes Familienmitglied werde auf ähnliche Weise respektiert. Nie habe Tamaki das Gefühl gehabt, er werde von seinen Enkeln als Last oder Auslaufmodell empfunden. Womöglich liege es aber auch daran, dass er ja keinerlei Hilfe brauche.

Dem gesunden Lebensstil bleiben die Jüngeren kaum treu

Es ist schwer zu beziffern, welcher Faktor in der traditionellen Lebensweise welchen Einfluss auf die Lebenszeit der Okinawaner hat. Augenscheinlich wird die Wirksamkeit der Tradition aber im Kontrast zu anderen Gemeinden, in denen diese verloren ging. Als nach dem Zweiten Weltkrieg rund 100.000 Okinawaner nach Brasilien auswanderten, passten sie sich an die dortigen Gepflogenheiten an. "Die Leute haben dort mehr rotes Fleisch, Zucker und Salz gegessen und sich überhaupt nicht mehr an die Traditionen ihrer Herkunft gehalten", schildert Suzuki und fügt hinzu: "Ihre Lebenserwartung liegt jetzt 17 Jahre unter der in Okinawa."

Allerdings wendet sich auch in Okinawa selbst der Trend. Zwischen 1970 und 1990 war die Präfektur noch in allen Analysen des japanischen Gesundheitsministeriums diejenige mit der höchsten Lebenserwartung. In den Neunzigern rutschte sie plötzlich auf Platz fünf. Vor elf Jahren folgte gar der sogenannte Schock 26: in der Rangliste der 47 Präfekturen erreichte Okinawa unter den Männern nur noch Platz 26. In ganz Japan machte das Thema Schlagzeilen, da Forscher und die Weltgesundheitsorganisation Okinawa kurz zuvor noch zum Hort der Langlebigkeit erklärt hatten. Mittlerweile schneidet die Präfektur immer schlechter ab. Im letzten Zensus aus dem Jahr 2010 lagen Okinawas Frauen noch auf Platz drei, die Männer nur auf Platz 30 – also im unteren Mittelmaß.

Es gibt Wissenschaftler, denen diese Ranglisten kaum Sorgen machen. Denn erstens liegt das schlechtere Abschneiden nicht zuletzt daran, dass andere Präfekturen Okinawa nachgeeifert haben. Zweitens steigt die Lebenserwartung auch dort nach wie vor. In den Siebzigern konnten Frauen auf durchschnittlich 79 Jahre hoffen und Männer auf 72, heute sind es 87 und 79 Jahre. Nur das Tempo des Anstiegs hat nachgelassen. Und die Menschen sind heute nicht mehr so gesund, wie sie es einst waren.

Makoto Suzuki vermutet deswegen, dass die Lebenserwartung schon bald deutlich fallen wird. Denn dem Lebensstil, den er über Jahrzehnte bei seinen Hundertjährigen beobachtet hat, bleiben jüngere Generationen kaum treu. "Die jungen Leute gehen heute weniger zu Fuß, sie essen aus der Mikrowelle und ziehen in die Stadt", sagt der Kardiologe. Vier der fünf Kinder von Shunpuku Tamaki haben Bürojobs in Okinawas Hauptstadt Naha. Sein fünfter Sohn ist bereits gestorben, wohl auch deshalb, glaubt Tamaki, weil er nicht wie seine Eltern gelebt habe.

Vielerorts ist das Leben in Okinawa heute so westlich wie in kaum einer Region Japans. Das liegt vor allem an den Amerikanern. Obwohl Okinawa nur ein Prozent der japanischen Landesfläche ausmacht, beherbergt es rund drei Viertel der US-Truppen, die seit dem Zweiten Weltkrieg in dem Land stationiert sind. So finden sich gerade in Naha, wohin es die jungen Leute zieht, reichlich Fast-Food-Ketten, Schnellimbisse und Eisdielen.

Die Urbanisierung der Insel

Mit dem US-Militär erreichte die Fast-Food-Kultur Okinawa noch früher als Tokio. Sie verführte auch die Einheimischen, während der Konsum traditioneller Zutaten wie Seetang schrumpfte. Nach einer Studie des Mediziners Hidemi Todoriki von der University of the Ryukyus ist der Fettanteil auf Okinawas Tellern von zehn Prozent in den sechziger Jahren auf nun 30 Prozent gestiegen, was in etwa dem Durchschnitt der westlichen Welt entspricht. Im Alter zwischen 20 und 69 Jahren hat fast jeder zweite Mann in Okinawa Übergewicht.

"Wir haben keine Chance, so alt zu werden wie unsere Eltern", sagt Tamio Ota, ein 49-Jähriger aus einem Dorf im Süden der Insel. Er raucht, isst gern Fast Food und trinkt gelegentlich Alkohol. Ein typisches Muster seiner Generation. Bisher hatte Ota keine gesundheitlichen Probleme, aber glaubt man der Statistik, wird das nicht lange so bleiben. Bei den Nachkriegsgenerationen Okinawas setzen um das Alter von 55 Jahren herum häufig Krankheiten ein, die sich in hohem Maß durch den Lebensstil erklären. Leberschäden sind gerade unter den Männern häufiger geworden, Herz- oder Nierenversagen und Diabetes sind heute eine wesentlich häufigere Todesursache als im Rest Japans.

"Den Slogan, dass Okinawa das Land der Langlebigkeit ist, können wir langsam vergessen", sagt Makoto Suzuki. Obwohl die Regierung der Präfektur versucht, das Problem mit Diätplänen in Schulen in den Griff zu bekommen, hat er kaum Hoffnung. Es sei ja nicht nur das Essen, das alles verändert habe. "Durch die Urbanisierung auf der Insel verschwinden auch alte Werte, die die Menschen zusammenhielten." Gleichzeitig steigt die Anzahl der Pflegeheimbewohner.

Eine Ausnahme ist bisher Ogimi, der Ort der Langlebigen. Dort denkt der Orangenbauer Shunpuku Tamaki nicht daran, jemals in ein Altersheim zu ziehen. "Dann müssten meine Felder ja mitgepflegt werden. Wer soll das schaffen?" Und überhaupt habe er nie an ein Leben ohne Arbeit gedacht. Nicht weit von Tamakis Farm hat Keiki Tetokon gerade Besuch von einer Freundin, der 91-jährigen Hatsue Miyagi, die Tetokon beim Räumen im Lager helfen will. Ein zeitloses Idyll? Auch in Ogimi wird es nicht ewig so weitergehen. Die Schule in der Nachbarschaft des Kiosks besuchten früher 600 Schüler. Heute sind es noch etwa 40. Allein in den letzten fünf Jahren ist die Kopfzahl im Dorf wieder um fünf Prozent geschrumpft. Was hilft die Langlebigkeit angesichts der Demografie?

Dem "Dorf der Hundertjährigen" geht der Nachwuchs aus.