



Gesundheit

Gutes Essen, Rituale und viele Freundschaften

Marcus Lauk hat Hundertjährige auf der ganzen Welt besucht und erfahren, warum ihnen ein langes, glückliches Leben beschert ist

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Mit Mitte 30 machte er sich auf den Weg. Zwei Jahre war er in der Welt unterwegs, investierte mehr als 60 000 Euro seines Ersparten, um diesen Menschen zu begegnen: Marcus Lauk, heute 45 Jahre alt, besuchte Hundertjährige unter anderem im japanischen Okinawa, alte Männer und Frauen auf Sardinien, auf der griechischen Insel Ikaria und in Loma Linda in Kalifornien. Bewusst wählte er solche Orte und Regionen, in denen ein Geburtsregister geführt wird – und somit nachweisbar war, dass die Alten wirklich so alt sind – und erstaunlich gesund und fit, wie sich herausstellte.

In den zwei Jahren seiner Reise zu den Hundertjährigen, basierend auf seinem Stu-

dium an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken und ausgestattet mit den Erfahrungen aus seinem eigenen Leben, sammelte er „lebenswichtige Informationen“. Er hat sie in einem Buch aufgeschrieben.

Marcus Lauk, der als Coach und Motivationsredner auch live zu hören ist, hat eine Mission. Er will seine Zuhörer davon überzeugen, wie sehr es sich lohnt, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten – mit dem einen Ziel vor Augen: gesund und glücklich alt werden. Er selbst hat sich das vorgenommen. Auf die Frage, ob er hundert Jahre alt werden möchte, antwortet er: „Nein, 101. Im Ernst, ob ich 90, 95 oder hundert Jahre alt werde, das ist mir egal. Aber ich möchte

nicht vorzeitig gehen müssen. Ich habe gesehen, was im Alter Wunderbares passieren kann.“

Der Vergleich mit den Hundertjährigen, die er auf seiner Reise um die Welt kennengelernt hat, lassen Marcus Lauk folgendes Resümee ziehen: „Ja, wir in unseren Breiten haben nicht das Leben verlängert, sondern das Sterben. Die Medizin lässt uns länger leben. Wir werden alt, aber wir werden krank alt. Die Hundertjährigen in anderen Gesellschaften sind höchstens zwei oder drei Jahre krank, bevor sie sterben. Wir sind 20 oder sogar 30 Jahre lang alt und krank aufgrund aller Zivilisationserkrankungen, die wir haben.“ Maßgeblich sei es nicht allein der Genpool, wohl aber der Lebensstil, der die Basis

für ein langes und gesundes Leben legt. „Nur 25 Prozent wird von unseren Genen bestimmt, aber 75 Prozent durch den Lebensstil.“ Lauk weiß wohl, dass man auch mit einem gesunden Lebensstil nicht alle Erkrankungen und gesundheitlichen Risiken verhindern kann. Aber er will all jenen Krankheiten einen Riegel vorschieben, die entstehen, weil wir uns qualitativ schlecht ernähren, mehr essen als uns gut tut und nicht achtsam mit uns und unserem Organismus umgehen.

Er selbst hat sein Leben von Grund auf umgekrempelt. Es ist noch nicht einmal 20 Jahre her, da sagte ihm sein Hausarzt: „Herr Lauk, wenn Sie so weitermachen, sehen wir uns nicht mehr lange.“ Heute sagt ihm derselbe Hausarzt, dass all seine Werte und seine Gesundheitsdaten sensationell gut sind. Das ist der Kehrtwende im Leben des Marcus Lauk zu verdanken. Mit 27 und als Chef seiner eigenen Firma in der Musikbranche bestens verankert, hate er 27 Kilo Übergewicht. Das störte ihn nicht weiter. Sein Sponsor für Bekleidung verschaffte ihm bei Bedarf neue und passende Kleidung.

Als er an einem Tag selbst auf Einkaufstour ging, stand er unter Schock. „In der Umkleidekabine mit grellem Licht zog ich mich aus, guckte in den Spiegel und dachte, da steht ein Fremder mit in der Kabine. Ich hatte bis dato meinen Körper so nicht wahrgenommen.“ Sein Spiegelbild ließ ihn nicht mehr los. Lauk: „Ich ging nach Hause und sagte mir: So, jetzt ist Schluss. Und weil ich sehr konsequent bin, habe ich meine Sportschuhe gesucht und gefunden.“ Aber nicht nur sein Bauch, auch die Füße waren dick geworden. Er wühlte endlich ein Paar hervor, das gerade noch passte. „Ich war der Meinung, dass ich nach wie vor sportlich bin.“ Lauk lief los und war nach fünf Minuten fix und fertig. „Zwölf Stunden lang habe ich danach geschlafen, meine Zigaretten in den Müll geworfen und angefangen, an mir zu arbeiten.“

18 Monate dauerte es, bis er 27 Kilo abgenommen hatte und genauso lange brauchte er, um sich sportlich hochzuarbeiten. Er verkaufte seine Firma, begann erneut ein Studium – diesmal Ernährungswissenschaften, Prävention und Psychologie – ging auf Reisen, machte seinen Lebensstil zum Beruf.

Die Lebensumstände der Hundertjährigen, die er traf, haben ihn Wesentliches gelehrt: „Die Alten haben ihre Rituale des Lebens beibehalten und profitieren zudem vom medizinischen Fortschritt.“ Sie ernähren sich qualitativ gut, sind von Kindheit an gewohnt, ihr Essen zuzubereiten aus dem, was in ihrem Umfeld wächst, sei es Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch. Es käme ihnen nie in den Sinn, Fertigprodukte zu konsumieren oder sich den Bauch sinnlos vollzuschlagen.

Die südjapanischen Inselgruppe Okinawa war unter Forschern lange Jahre für das hohe

Alter ihrer Bewohner bekannt. Nachfolgende Generationen erreichen keine Hundert mehr. Dort leben mittlerweile die dicksten Menschen überhaupt. „Ich habe mit Hundertjährigen Geburtstag gefeiert und deren Kinder und Enkel waren längst tot aufgrund von Herz-Kreislauf-Versagen, schwerer Diabetes und mehr“, berichtet Lauk.

Was die Alten beherrschen, muss man nicht eins zu eins auf sich selbst übertragen. Gut zu essen, aber sich tagtäglich nicht zu hundert Prozent satt zu essen, wäre für Lauk eine immerwährende Quälerei. Er isst gut, aber fastet zwei bis drei Mal im Jahr. „Das schaffe ich besser als den täglichen Verzicht.“ Ernährung und Bewegung seien aber nur zwei von vier Säulen: Psyche und soziale Bindungen im Alltag seien gleich wichtig. „Ich muss bewusste Entscheidungen treffen, wie ich mit 75, mit 80 oder mit 90 Jahren leben möchte – und das muss ich selbst in die Hand nehmen.“

Marcus Lauk sagt, er sei „ein Freund von Eigenverantwortung“ – und holt jene, die in rosaroten Farben von einem beschaulichen

Leben im gesegneten Alter in ländlicher Idylle träumen, zurück in die Realität. „Dass uns das glückliche und gesunde Leben im Alter zufliegt, ist eine Illusion. Ich muss es schon beizeiten managen und auch Risiken eingehen.“ Schon in der Lebensmitte schaffe

man die Basis dafür, ob man im Alter noch sinnvoll tätig sein und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen könne. Die Alten im japanischen Okinawa tun das, obwohl „ein Drittel der Hundertjährigen im Heim lebt, ein Drittel noch bei der Familie und ein Drittel sein Leben völlig autark, teils noch beruflich tätig gestaltet“. Es gehe nicht unbedingt um bezahlte Arbeit, so Lauk, sondern um sinnvolle Beschäftigung – das Fundament für lebensnotwendige soziale Kontakte.

Wer sich ausmalt, dass das nur einer sagen und vorausschauend planen könne, der nicht in einem Arbeitsumfeld lebe, das Druck ausübe und den Arbeits-Output ständig erhöhe, der sollte sich den Arbeitsrhythmus eines Marcus Lauk schildern lassen. „Ja, auch mich nervt und stresst es, wenn es zu viel wird und mir die Arbeit über dem Kopf wächst. Aber ich kämpfe nicht mehr dagegen an. Ich gebe mich dem voll hin und nehme mir danach Raum und Zeit, um wieder aufzutanken.“

Genauso macht er es beim Essen: „Sobald es auf dem Tisch steht, esse ich. Was vor mir steht, putze ich weg.“ Wird ihm „Schrott-Essen serviert und es ist in der Situation nun mal nicht zu ändern, dann esse ich nur wenig davon“. Bei Sport und Bewegung hat er gelernt abzuwägen zugunsten seines sozialen Umfelds. „Für mich galt lange Zeit, dass Sport Vorrang hatte vor allem. Ich habe Verabredungen mit Freunden und Bekannten abgesagt. Das tue ich heute nicht mehr.“

„Wir haben nicht das Leben, sondern das Sterben verlängert“

Veranstaltung

„100 Jahre erfüllt leben“
Mittwoch, 27. November, 19 Uhr,
studio dumont, Breite Straße 72, Köln

Experte im Gespräch:
Marcus Lauk,
Gesundheitsforscher und -philosoph



Büchertisch im Foyer des studio dumont
Moderation: Marie-Anne Schlolaut

Karten:

15 Euro, 13 Euro mit Abocard
Abendkasse 17/15 Euro
Telefon: 02 21 / 28 01
Abocard-Hotline: 0221 / 28 03 44
» www.abocard.de/tickets
» www.koelnticket.de



Buchtipp



Marcus Lauk:
„100 Jahre erfüllt leben“ - Die Geheimnisse zum gesund glücklich sein“, 319 Seiten,
29,90 Euro

» www.100jahre-leben.de/