

---

Subject: die Kubaner wissen, wie man lebt...

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 06 Oct 2006 08:40:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Langes Leben für Kubaner

Geheimrezept für hohes Alter: Kaffee, Zigarren, gesunde Ernährung und Sex lassen die Kubaner laut einer Studie steinalt werden

Havanna - Wenig Alkohol, aber viel Kaffee, Zigarren und Sex - das ist laut einer neuen Studie das Geheimrezept der Kubaner für ein langes Leben. Für ihre nun veröffentlichte Untersuchung hatte die Ärztin Nancy Nepomuceno 54 über hundert Jahre alte Bewohner der Provinz Villa Clara befragt, die mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 78 Jahren den kubanischen Landesrekord in Langlebigkeit hält.

Gesunde Ernährung

Der Studie zufolge ist der Großteil der alten Leute geistig äußerst rege, die meisten von ihnen verrichteten noch immer für ihr Alter schwere Arbeiten. Rund 60 Prozent der Hundertjährigen stammt von Eltern ab, die ebenfalls ein besonders langes Leben hatten. 95 Prozent der Alten ernährt sich gesund mit viel Fisch, Geflügel, Gemüse und Maniok, sie kochen mit wenig Salz und natürlichen Gewürzen.

Viel Kaffee, wenig Alkohol

Das Leben der Greise verläuft nach festen Regeln, wie aus der Untersuchung hervorgeht. Keiner der Hundertjährigen ist Alkoholiker, aber fast alle trinken viel Kaffee und rauchen Zigarren. Zudem hätten sie vielfältige Interessen "auch sexueller Natur", hieß es in der am Zentrum für Geriatrie und Sozialarbeit vorgestellten Untersuchung. Kuba will die durchschnittliche Lebenserwartung seiner Bewohner auf 80 Jahre erhöhen und betreibt zu diesem Zweck zahlreiche Studien. Schon jetzt leben mehr als 3000 über 100 Jahre alte Menschen in dem Inselstaat, 1,6 Millionen Kubaer (14 Prozent) sind über 60. Es gibt auch einen Club der 120-Jährigen. (APA/AFP)

quelle: derstandard.at