

Kurze Zeit später wurde das Phänomen von dem amerikanischen Autor Dan Buettner aufgegriffen, der 2005 für National Geographic eine Reportage mit dem Titel »The Secrets of a Long Life« veröffentlichte. Mit einem Team von Experten machte Buettner in verschiedenen Teilen der Welt insgesamt fünf Blaue Zonen ausfindig, die eine erstaunlich hohe Konzentration an Hundertjährigen aufweisen. Neben Sardinien erforschte er für seinen Bericht die griechische Insel Ikaria, Okinawa in Japan, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und Loma Linda in Kalifornien.

Hochaltrigkeit ist ein komplexes Phänomen

Supercentenari nennen Wissenschaftler Menschen wie Antonio Todde aus Tiana, der 112 Jahre alt, wurde oder Rosa Frau aus Ovodda, die ein Alter von 111 Jahren erreichte. An den Genen scheint das aber nicht gelegen zu haben, jedenfalls nicht allein. Für ein langes Leben, so die Erkenntnis der Wissenschaftler zu den blauen Zonen, sorgt ein komplexes Wechselspiel zwischen Genen, Umwelt und Verhalten. Wichtiger als die biologische Ausstattung ist die Art und Weise, wie die Menschen leben. Die Gene

setzen einen gewissen Rahmen für das maximale Alter. Ob man es tatsächlich erreicht, hängt vom eigenen Lebensstil ab. Die beiden wichtigsten Punkte, die die Studie diesbezüglich ermittelte und die man im Auge behalten sollte, wenn man die Hundert erreichen will, sind eine regelmäßige körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung.

Ein leichtes Leben führt nicht unbedingt zum Ziel

Antonio Todde hatte es als Hirte nicht leicht: Bei Wind und Wetter musste er seine Tiere auf die Weide führen, musste lange Weg über viele Höhenmeter zurücklegen. Doch die erhöhte körperliche Aktivität durch den täglichen Gang mit den Tieren war seiner Gesundheit offenbar zuträglich. Auch die sardische Kost hat einen Anteil an der Langlebigkeit der Inselbewohner: Viel Gemüse, Schafskäse, Olivenöl und Mandeln stehen auf dem Speiseplan – und ein Glas Cannonau darf nicht fehlen. Ganz entscheidend sind aber auch die sozialen Kontakte. Während Senioren mancherorts vereinsamt vor sich hindämmern, sind die Alten auf Sardinien in den Dorfalltag eingebunden und sehr wichtig für die Menschen um sie herum.

BUCHTIPP: DAS GEHEIMNIS DER HUNDERTJÄHRIGEN VON SARDINIEN

B

Ulla Rahn-Huber schrieb 2009 schon einmal über eine »Blue zone«, die japanische Insel Okinawa. 2016 kam ihr zweites Buch zu dem Thema heraus. Diesmal hat sie in Sardinien »Blauer Zone« gezielt nach Hundertjährigen gesucht. Die Autorin nimmt ihre Leser mit nach Arzana, Baunei, Seulo, Talana, Urzulei und Villagrande Strisaili und beschreibt wie ein gutes, langes Leben möglich ist. Sie spickt ihre Erzählungen mit vielen Details, die zu verstehen helfen, warum es in der Ogliastra und der Barbagia so viele Hundertjährige gibt. Ulla Rahn-Huber: Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien: Wie auch Sie mit mediterraner Lebensweise gesund und glücklich alt werden, München 2016.

Barfußlauf für Christus

Laufen, taumeln, geloben — Einmal im Jahr bei der Corsa degli Scalzi eilen Hunderte Männer im Laufschrift von Cabras nach San Salvatore di Sinis und zurück, um dem Santu Sradadoi zu huldigen. Abwechselnd tragen sie den 40-Kilo-Schrein mit der Holzstatue des Erlösers über Stock und Stein.

Nicola Perla muss den Fuß nur leicht nach innen drehen, um die kritische Stelle auf seiner Sohle zu sehen. Die kleine Blase wirkt nicht sehr ausgedehnt im hellen Küchenlicht. Noch bevor sich der 56-jährige Maurermeister Sorgen machen kann, klebt ihm seine Frau ein schützendes Pflaster auf den geröteten Fleck und reicht ihm einen schwarzen Espresso. Während Nicola das heiße Getränk in kleinen Schlucken genießt, klopft es ans Fenster. »Ich muss los«, sagt er noch, dann ist er barfuß durch die Tür und in der Dunkelheit verschwunden.

Westküste von Sardinien ehrt man den Salvator Mundi, den Erlöser der Welt. Mit Nicola haben sich rund 900 Männer und junge Burschen ohne Schuhe und Strümpfe, in weißen Kutten mit Rüschen an der Knopfleiste und den Ärmeln eingefunden, um den Heiligenschrein an zwei Tagen im Laufschrift nach San Salvatore di Sinis und wieder zurück an seinen Aufbewahrungsort zu tragen. Es ist ein Bittgang, mit dem Is Crabarissus, die Einwohner von Cabras, ein Gelübde ihrer Vorfahren einlösen.

»Hoch lebe der Heiland!«

»Evviva Santu Sradadoi!«, schallt es nach dem Gottesdienst über den Kirchplatz. »Hoch lebe der Heiland!« Applaus brandet auf, eine Sängergruppe singt Loblieder und Psalme, dann tragen die Ministranten das Standbild des Erlösers aus der Hauptkirche des Fischerdorfes. Die Holzstatue steht in einem Glasschrein – die rechte Hand zum Segen erhoben, in der linken einen Reichsapfel.

Den gemäßigten Schritten des Pfarrers folgend, schiebt sich die Prozession dem Ortsausgang entgegen. Der kurz bevorstehende Lauf heizt die Euphorie

Aufbruch im Morgengrauen

Über dem Fischerstädtchen Cabras liegt noch die Nacht, als der Handwerker kurz vor sechs Uhr auf dem Vorplatz der Chiesa di Santa Maria Assunta ankommt und sich in die Schlange der wartenden Barfußläufer einreihet. In den Gassen, die von der Kirche auf die Hauptstraße führen, hat sich bereits eine große Menschenmenge angesammelt. Auch in der Pfarrkirche herrscht lebhaftes Treiben. Es ist Samstagmorgen Anfang September und es ist der erste Tag, der Corsa degli Scalzi. Im 9000-Seelen-Ort an der

der Zuschauer an, die immer wieder in Jubelrufe ausbrechen. An der Via Tharros übernehmen die Läufer das Standbild und stülpen ihm eine Schutzhülle über. Nicola ist sich bewusst, dass die letzte Chance zu kniefen verpasst ist: Vor ihm liegen harte 7 km über Asphalt, Feld und Steine. Angeführt vom Standartenträger beschleunigen die Männer den Schritt, und der wogende Zug, der wie die Stationen des Kreuzwegs Christi in 14 Läufergruppen unterteilt ist, verschwindet im Dunst der noch blassen Morgensonne.

Ein Curridori kennt keinen Schmerz

»Evviva Is Curridoris!« – »Hoch leben die Läufer!«, hallt es wieder und wieder, bei jedem Schritt. Der Glaskasten mit der Statue schwimmt in einem blüten-

weißen Menschenmeer. Angefeuert von ihren eigenen Rufen und der applaudierenden Menge am Wegesrand legen sich die Läufer ins Zeug. Die Temperatur liegt irgendwo bei 23 Grad. Ihre weißen, vor dem Rennen zu einer Rolle gewickelten Kutten kleben an den nassen Körpern, Schweiß rinnt ihnen über das Gesicht, harte Stoppeln und spitze Steine bohren sich in ihre nackten Fußsohlen. Die große Landzunge westlich von Cabras ist so trocken und schattenlos wie eine Wüste. Reife Melonen liegen auf den Äckern und Getreidehalme von der Ernte. Manchmal riecht es nach würziger Macchia und wenn der Wind von Westen weht nach Meer. Alle 30 bis 50 Meter halten die Läufer inne. Unter der 40 Kilo schweren Last des Tragegestells schnaufen die Träger. Schweißgeruch steigt auf.

»Muda Nr. 4«, ruft der Anführer mit rauer Stimme. Mit einem plötzlichen Ruck tauschen zehn Männer die Plätze, einer nimmt die Standarte entgegen, zwei richten den Schrein wieder auf, zwei flankieren sie und alle eilen weiter. Die Menge klatscht Beifall, verehrt die Läufer und ruft: »Evviva Santu Srabadoi!, Evviva Is Curridoris!«.

In der Zielgeraden

Dicht gedrängt stehen die Menschen auch am Ziel in San Salvatore di Sinis zusammen. In Erwartung der Prozession formieren sie sich entlang des Weges wie eine Mauer, zeigen ihre Freude mit Händeklatschen, wenn die Läufer nach knapp einer Stunde den Wallfahrtsort erreichen und Don Zucca im vollen Ornat den Schrein in Empfang nimmt. Vom Kirchplatz her schallt der manische Klang von Akkordeons durch die Gassen, während allen voran Pfarrer und Ministranten den Zug zum kleinen Gotteshaus geleiten.

Nicola sitzt mit ein paar Freunden auf dem Kirchvorplatz und genießt das bunte Leben auf der Piazza nach dem



Auf die körperlichen Strapazen bereitet sich der Trupp in den Wochen vor dem ersten Samstag im September vor. Auf einigen Kilometern wird dann bereits probeweise barfuß gelaufen, damit sich die bloßen Füße an die Strecke gewöhnen.

WEIN- UND FISCHFEST IN SAN SALVATORE DI SINIS

H

Die meiste Zeit des Jahres liegt der Wallfahrtsort San Salvatore di Sinis, der nur ein paar Pilgerhäuser, eine Kirche, eine Bar und sechs Einwohner zählt, wie ausgestorben da. Erst mit dem Barfußlauf kommt Leben in den unscheinbaren Flecken. Waren Cabras' Katholiken vor vierzig Jahren bei der Corsa degli Scalzi quasi noch unter sich, zieht es seit Jahrzehnten auch Teilnehmer aus den umliegenden Orten nach San Salvatore di Sinis. Besonders das Wein- und Fischfest am Samstagabend nach dem Barfußlauf will man sich nicht entgehen lassen. Dann ploppen Vernaccia-Korke, es riecht nach gegrillten Meeräschen und der Salzwasserduft hängt in der Luft.

Barfußlauf. Kleine Kratzspuren auf seinen noch mit leichtem Staub bedeckten Füßen zeugen von dem Einsatz unterwegs. Der Schmerz schrecke ihn nicht, sagt er. Der Wunsch zu Laufen käme von innen und sei viel größer. »Der Glaube ist ein nützliches Gefühl, wenn es darum geht, die Strapazen und kleinen Wunden nicht zu spüren«, versichert er und betrachtet die kleine Blase unter seinem Fuß, die sich inzwischen ausgedehnt und geöffnet hat. »Ich muss gar nicht viel machen. Ich muss nur tief in mein Herz hineinhören«.

Dass er und die anderen dieses »In-sich-Hineinhören« perfekt beherrschen, demonstrieren sie jedes Jahr aufs Neue, denn egal ob jung oder alt, sportlich oder ingerostet, dick oder dünn: Kaum ein gläubiger Katholik fehlt, wenn »Is Curridoris« dem alten Gelübde folgen, das vor etwa 450 Jahren abgelegt wurde.

Eine List mit großer Wirkung

Früher sei die Sinis-Halbinsel, auf der die Kirche zu Ehren des Erlösers steht, immer wieder von Sarazenen heimgesucht worden, erzählt Nicola. Sie überfielen die Dörfer, plünderten Anwesen, raubten Wertgegenstände und ermordeten die Männer. Die Frauen verschleppten sie und verkauften sie als Sklaven. Um ihre ans Meer grenzenden Gebiete zu sichern, patrouillierten die Bewohner entlang den Küsten – häufig mit nur mäßigem Erfolg. Als die Sarazenen Mitte des 16. Jh. wieder ein paar Überfälle wagten, wurden sie durch einen raffinierten Trick von einem Angriff abgeschreckt. Auf ihrem Weg durch das Küstengebiet sahen sie sich plötzlich einer gigantischen Armee gegenüber. So schien es den verdutzten Sarazenen zumindest, denn unter lautem Getöse kam ihnen eine riesige Staubwolke



Etwa eine Stunde dauert der Lauf, dann steht die Heiligenfigur wieder sicher in der Kirche von San Salvatore und die Läufer können sich erholen..

entgegen. Aufgewirbelt wurde sie von den nackten Füßen mehrerer Dutzend Siedler und dem bis zum Boden reichenden Laubwerk, das sie sich um die Hüften gebunden hatten. Die Frauen des Dorfes flüchteten derweil mit der Holzstatue des Heilands von San Salvatore nach Cabras. Es heißt, die Männer seien ohne Waffen, nur begleitet von der gewaltigen Staubwolke, auf den Küstenwegen entlanggefegt, bestätigt Francesco Piras. Er sitzt neben Nicola und scharrt mit den nackten Zehen im Staub. »Sie müssen als Einheit gelaufen sein, als eine Gruppe furchtloser, entschlossener Männer, die im Licht der Morgendämmerung um ihr Leben rannten«. »Und sie müssen gewusst haben, dass sie sich auf ein fast unmögliches Unternehmen eingelassen hatten – mit nur ein paar Mann ihr Dorf gegen die Truppen der Sarazenen zu verteidigen«, fügt Nicola hinzu. Doch der Bluff gelang. Befremdet von dem martialischen Auftritt glaubten sich die feindlichen Angreifer einem großen Heer gegenüber und bliesen zum Rückzug.

Der genaue Ort, an dem die List gelang, ist ebenso wenig bekannt wie das genaue Datum. Die kirchlichen und geschichtlichen Quellen lassen vermuten, dass die Araber um 1565 einfielen und wohl in der Nähe der antiken Stadt Tharros auf die Läufer trafen, weiß der Pfarrer von Cabras zu berichten. Unumstritten ist dagegen, dass die Männer zum Dank für die große Gotteserfahrung von da an gelobten, jährlich auf Prozession zu gehen – und zwar barfuß auf dem historischen Weg, auf dem einst die Holzstatue des Erlösers in Sicherheit gebracht wurde.

Der Lauf der Frauen

Selbst am Sonntag, dem Tag, an dem die Heiligenfigur wieder an ihren Platz in der Chiesa di Santa Maria Assunta zurückgeführt wird, wimmelt es in San Salvatore von jungen Männern in weißen Kutten. Und die Frauen? Sind sie beim traditionellen Barfußlauf ausgeschlossen? Nicht ganz: Während die Herren der Schöpfung laufen, dürfen die Damen gehen – auch sie allesamt barfuß. »Frauen haben in der Geschichte des Santu Sradadoi eine wichtige Rolle gespielt«, sagt Nicola, »deshalb eröffnen und schließen sie die Feierlichkeiten zu Ehren des Erlösers mit zwei Prozessionen, die neun Tage vor und einen Tag nach dem Lauf stattfinden«. Wie bei den Männern bewegt sich der Zug von der Pfarrkirche zur Chiesa di San Salvatore und wieder zurück. In festliche Trachten gehüllt, mit dem »Santu Sradadoeddu« in der Hand und ausgestattet mit einer Standarte schreiten die Frauen durch die Straßen und über Feldwege. Die Ehre, die diesmal deutlich kleinere Heiligenfigur zu tragen, wird dabei abwechselnd mehreren Frauen zuteil.

Soweit er sich erinnern könne, sei keine Frau jemals gelaufen, weiß Nicola. »Doch, einmal gab es eine Frau«, erwidert Luciano Muroli, der Dritte im Bunde. »Mitte der siebziger Jahre!«. Und dann erzählt der gelernte Elektrotechniker, dass es in den Jahren von Love, Peace & Flower Power einer jungen Frau gelungen war, alle zu täuschen. Sie hatte sich als Mann ausgegeben, sich verkleidet, ihre Stimme verstellt, und war zum Rennen zugelassen worden. Doch der Betrug flog auf. Unmittelbar vor dem Start soll sie überführt und vom Lauf ausgeschlossen worden sein. »Eigentlich ungerecht«, sagt der gebürtige Crabarissu und plötzlich blicken alle etwas nachdenklich drein. Dann schwenkt die Stimmung überraschend um: »Frauen beim Rennen? Undenkbar! Die Corsa degli Scalzi ist ein Schauspiel, aber keine Show. Das ist uns ganz wichtig.« Lucianos

Stimme klingt plötzlich eine Spur kräftiger. Die Innovation liege nicht in der Veränderung, sondern in der Bewahrung der Tradition. Deshalb achte das Komitee darauf, dass die Darsteller, Frauen wie Männer, aus Überzeugung mitmachen, aus ihrem Glauben heraus und nicht aus dem Wunsch, sich zur Schau zu stellen. »Sonst wären wir nicht mehr Zeugen der Erlösung, die unsere Ahnen Mitte des 16. Jh. erlebten«, versichert er und sieht für einen kurzen Moment müde aus.

Ob alle Läufer wie Nicola und seine Freunde nachempfinden, worauf sich ihre Vorfahren damals einließen? Ob sie ahnen, welche Todesangst und Pein diese an jenem Tag vor mehr als 400 Jahren durchlitten? Vielleicht. Eine Gewissheit nimmt man jedoch mit: Was zählt, ist das Gelübde. Und man muss nicht religiös sein, um dessen Bedeutung zu spüren.

»Is Curridoris« sind traditionsbewusste Menschen, denen die Überlieferung am Herzen liegt. In vielen Familien gilt das Tragen der Erlöserstatue als besondere Ehre. Die Aufgabe wird von den Vätern gern an ihre Söhne weitergegeben.

