WIRTSCHAFT AUS ERSTER HAND

3/2020 DE 9,00 EUR

manager magazin

DEUTSCHE BANK
Was ist noch drin fürs erste Haus am Platz?

Immobilien
Wer wirklich abgesahnt hat

Enercon
Missmanagement beim Windmühlenbauer

+ Airbnb
Warnung vor dem Kultvermieter

Die Wiedervereinigung

Wie der knallharte Wettbewerb **Aldi Nord** und **Süd** in den Zusammenschluss treibt – der Geheimplan der Discounter

Inland EUR 9,00, Benelux EUR 10,30, Frankreich EUR 10,80, Griechenland EUR 11,80, Italien EUR 10,80, Österreich EUR 9,80, Polen Zl. 56,00, Portugal EUR 10,80, Schweiz sfr. 14,70, Spanien EUR 10,80, Ungarn Ft 3700,00

4 190663 409008 03

METHUSALEM-KOMPLEX

1 Das „Borgo Egnazia" gibt sich gern weiß.
2 Das „Dorf" ist tatsächlich ein junges Resort.
3 Da weiß man, wo man ist: die runden Steinhäuser („trulli"), typisch für Apulien.
4 Rückzugsorte vor der nächsten Blue-Zone-Lektion.
5 Gelegenheit zum Abtauchen.
6 In der Taverne „La Frasca" findet ein Nudelkurs statt. Wer für sich selbst sorgt, lebt länger.

ALTER EGO

GESUNDHEIT Das Silicon Valley forscht mit Hightech am ewigen Leben. Dem stellt sich eine neue Schule entgegen: einfach von den Besten lernen.

Den ganzen Tag Asanas zu üben, Mountainbike zu fahren oder alle viere von mir zu strecken und mich nur verwöhnen zu lassen" ist nicht das Ding von Elisabet Bergström. Sie ist 51, verantwortlich für Nachhaltigkeit und Governance bei der SEB Investment Management AB, einer Tochter der schwedischen SEB-Bank. Sie ist eine Alternativbankerin der ersten Stunde, bodenständig, trockener Humor, verheiratet, drei Kinder. Ihren Tagesstress baut sie regelmäßig beim Boxen ab.

Um sich mal etwas grundsätzlicher zu revitalisieren, hat sie gerade ein paar Monate Sabbatical durchlebt: durch Galerien streifen, Gitarre lernen, Freunde treffen, einfach mal keine Termine. Das war gut, aber jetzt soll der Höhepunkt folgen: fünf Tage „Blue Zones Longevity Week". Programmatische Ansage: „Discover the Secrets of the World's Longest Lived Cultures". Das Ganze im schicken Ambiente, dem Fünf-Sterne-Resort „Borgo Egnazia" in Apulien.

Das Seminar fußt auf dem Konzept von Bestsellerautor Dan Buettner (59), der jahrelang Orte in aller Welt untersucht hat, an denen die Menschen besonders alt werden, und daraus Lehren für alle Normalsterblichen abgeleitet hat. Vergangenes Jahr gründete Buettner sein Blue Zones Institute, schließlich boomt der Markt des Wellnesstourismus. „In fünf Jahren", posaunt er, „wird Blue Zones rund um den Globus praktiziert." Die Veranstaltung in Italien ist die „Weltpremiere" (Buettner), und Bergström, Leserin von Buettners Büchern, hat sich genau überlegt, warum sie dabei ist: „Der ganzheitliche Ansatz", sagt sie, „hat mich überzeugt."

Mit dabei: ihre Freundin Anna Boustedt (54), deren Unternehmen Astrid Luxushotels in aller Welt mit nachhaltigen Textilien ausstattet; ein Jurist, Ende 20, der nach kurzer Zeit im Beruf feststellte, dass er doch lieber Fotograf sein will; eine Tourismusmanagerin aus England, selbstbewusste Millennial, die ihren gut dotierten Job kündigte und jetzt nicht weiß, was sie mit ihrem Leben anfangen soll. Außer natürlich, dass es sehr glücklich und lang verlaufen soll.

Neben Buettners Blue Zones entstehen derzeit ständig neue Techniken, Medikamente oder gar ganze Lebenswelten, um dem Tod zu trotzen: Bodyism, Floaten in die Schwerelosigkeit, Heilfasten, Kältekammern, DNA-Analysen zwecks perfekter, dem eigenen Gencode angepasster Ernährung, Chipimplantate zur Stabilisierung der Gesundheit.

Ganz vorn dabei sind die Techmilliardäre aus dem Silicon Valley als Kapitalgeber beim Wagnis Unsterblichkeit. Die Liste der „Age Warriors" ist lang und umfasst die Erfolgreichsten der Unordnungsstifter: von Jeff Bezos (56) über Mark Zuckerberg (35) hin zu Elon Musk (48). Sterben ist für sie eine Krankheit, die es auszurotten gilt. Oracle-Mitgründer Larry „Der Tod macht mich wütend" Ellison (75) steckt jährlich 40 Millionen Dollar in die Ellison Medical Foundation, die fürs ewige Leben forscht.

Großinvestor Peter Thiel (52) spendete bereits 2006 3,5 Millionen Dollar an die Methuselah Foundation und die mit ihr kooperierende SENS Research Foundation. Sie erforscht Zelltherapien oder die Verpflanzung von Neuronen in den Neocortex, den Teil der Großhirnrinde, der unter anderem für Bewegungsabläufe zuständig ist.

Die Google-Gründer Larry Page und Sergey Brin investierten über eine Milliarde in Calico, ein Forschungs- und Entwicklungsunternehmen, das sich dem Buck Institute anschloss, einem der größten zur Erforschung der Alterungsprozesse. Schlagzeilen machte Buck mit Genmutationen an Regenwürmern. Ziel: deren Lebensspanne so zu erhöhen, dass dies beim Men- ➤

Fotos: Giovanni Cipriano / The New York Times / Redux / laif

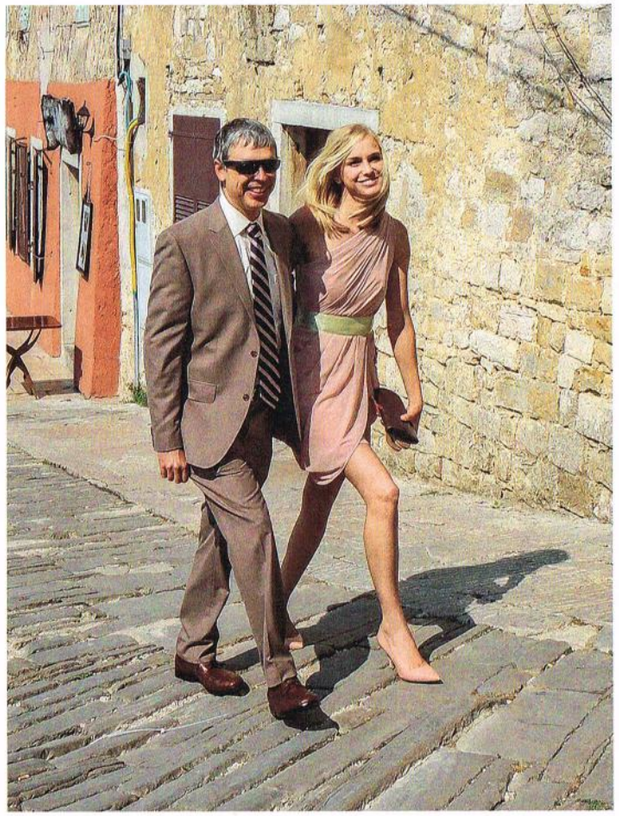
schen einem Äquivalent von 400 bis 500 Jahren entspräche.

Am radikalsten tritt der russische Medienunternehmer und Milliardär Dmitry Itskov (39) auf, der mit seiner Non-Profit-Initiative 2045 das Ziel verfolgt, Unsterblichkeit schon in 25 Jahren zu erreichen. Mithilfe von künstlicher Intelligenz soll der Mensch dann zum „Neo-Human" werden, das Gehirn vom analogen Zustand in den digitalen wechseln.

Warten auf die Wiederkehr

Die Baxter Consulting Group schätzt das globale Geschäft mit dem Älterwerden auf rund 55 Milliarden Dollar im Jahr 2023. Altwerden ist auch eine Frage des Geldes(nach einer Studie des „Journal of the American Medical Association" leben die reichsten Amerikaner im Schnitt zehn bis fünfzehn Jahre länger), genauso wie womöglich die Unsterblichkeit: Mit dem nötigen Kapital kann man sich dem Klub der Kryoniker anschließen und sich nach dem Ableben bei minus 196 Grad Celsius in einem Bad aus flüssigem Stickstoff aufbewahren lassen. 350 Teilnehmer sollen bereits einlagern, in Ganzkörper oder nur der Kopf. 2000 weitere Personen stehen auf der „Warteliste". Ihre Hoffnung: Eines Tages wird die Wissenschaft in der Lage sein, aus dem konservierten Gewebe wieder den ganzen Menschen zu formen. Dann ist Auferstehungstag.

Buettner entlockt all das nur ein Schulterzucken, er ist ein begnadeter Vermarkter der eigenen Idee: „New York Times"-Bestsellerautor, ein gefragter Redner, auch beim Weltwirtschaftsforum in Davos. Man kommuniziert mit ihm über Zoom, eine Plattform für Videokonferenzen, während er in der Küche seines Hauses in Minnesota (er unterhält auch Wohnsitze in Miami und Santa Barbara) gerade Frühstück zubereitet (Haferbrei mit Banane) und sein Geschäftsmodell erklärt.



Fotos: Jake Glover, Dalibor Urukalovic / PIXSELL / picture alliance

NORDISCHE SEHNSUCHT

Topmanagerin **Elisabet Bergström** schätzt den „holistischen Ansatz", das ganzheitliche Denken, das Blue Zones lehrt.

SILICON-VALLEY-ATTACKE

Larry Page und seine Frau **Lucinda Southworth** zu Gast im alten Europa. Mit der Firma Calico zeigt der Google-Mitgründer dem Altern die Rote Karte.

Buettner kontrolliert die Marke Blue Zones LLC. Jahrelang hat er recherchiert und mithilfe von Wissenschaftlern herausgefunden, in welchen Regionen der Welt die ältesten Menschen leben, welche Umstände und Lebensweisen sie teilen und was ihr langes, gesundes Leben begünstigt (siehe Kasten rechts). Die Orte, an denen er fündig wurde, nennt er „Blaue Zonen". Von Okinawa in Japan über die Halbinsel Nicoya in Costa Rica bis hin zu Sardinien und der griechischen Insel Ikaria.

2008 kam sein Buch „The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest" auf den Markt und wurde zum Bestseller. Genauso wie die Bücher ähnlichen Inhalts, die er seitdem immer wieder veröffentlicht. Sein jüngster Streich: das Blue-Zones-Kochbuch.

Die Theorie reichte dem Mann nicht, es zog ihn in die Praxis: In Albert Lea, Minnesota, einem unspektakulären Städtchen im Mittleren Westen (das er genau wegen dessen Durchschnittlichkeit auswählte), gelang es ihm, die Stadtvorderen für das Pilotprojekt zu gewinnen: eine eigene Blue Zone.

Es war nur eine Frage der Zeit, bis auch die Upperclass das Feld entdeckte. Immer wieder wurde Buettner von Luxushoteliers gefragt, die auf der Suche waren nach einer neuen Umdrehung der Wellnessindustrie. Zuletzt von Aldo Melpignano, Mitinhaber und Geschäftsführer des „Borgo Egnazia", Wohnsitz in London, Managementbildung der Harvard Business School, der viel vom „Wandel vom Informations- zum Gesundheitszeitalter" spricht.

150 Millionen Euro hat Melpignano investiert, um ein Luxusresort zu bauen, das wie ein kleines mittelalterliches Dorf wirkt, mit Marktplatz, engen Gassen, Tavernen, Straßencafés; alles da, was mit dem Süden assoziiert wird, Zitronenbäumchen, üppige Bougainvilleen, drum herum eine Mauer aus weißem Kalkstein, inmitten von uralten Olivenhainen. Eine Gated Community de luxe, natürlich mit 18-Loch-Golfplatz.

Richard Branson (69) ist da, wenn er den künftigen Spaceport von Virgin Galactic im apulischen Tarent besucht, die Beckhams zwecks Erholung, Madonna zum Geburtstagfeiern, Allianz und Porsche machen hier ihre Off-Sides.

Die Location fand auch Buettners Zustimmung, das „Borgo" bekam seine erste Lizenz als Blue-Zones-Institute-tauglich. Für 6665 Euro pro Session (Fünf-Tage-Retreat-Paketpreis inklusive Seminar, Kost und Logis; Nebensaison: 5140 Euro) kann man sich nun dort einbuchen und lange leben lernen. 10 Prozent des Erlöses gehen an Buettner.

Lernstoff Lebensfreude

Der Blue-Zones-Tag beginnt morgens um acht mit Yoga oder Stretching. Danach gemeinsames Frühstück (Obst und Porridge) und um zehn zum Unterricht mit Jake (Glover), eigens aus Washington angereister Chief Design Officer von Blue Zones, der das pädagogische Konzept mitentwickelt hat. Grundkurs: Die Regionen und ihre Besonderheiten werden erklärt. Man lernt, dass in Sardinien die Männer ganz alt werden, weil sie sich mehr bewegen, in Okinawa hingegen die Frauen, weil sie von Anfang an ihre „moais" haben, sehr enge Freunde, die sich durchs ganze Leben helfen. Man lernt, dass ein Purpose hilft, ein Grund, warum man morgens aufsteht, und dass man besser alles Maschinelle im Alltag durch eigene Muskelkraft ersetzt. Also Treppen statt Lift, Fahrrad statt Auto.

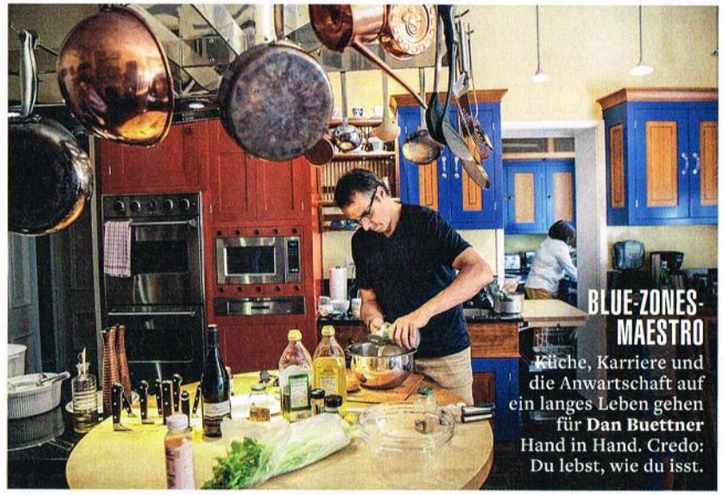
Immer wieder spielt Jake Videoeinlagen mit Spiritus Rector Dan Buettner ein, in denen der große Meister das Thema des Tages erläutert.

Am Nachmittag dann Ausflüge als Praxistest. Das Leben in einer sozialen Gruppe und Vertrauen in andere etwa übt man mit einem „Walk of Trust", bei dem man sich mit verbundenen Augen durch die Gegend führen lässt und die Umwelt ertastet, um, man ahnt es schon, die Welt mit allen Sinnen zu erfassen.

Es gibt eine Fahrradtour zum Olivenhain, wo man in der Mühle lernt, wie Olivenöl hergestellt wird, und gleich einkauft. Ein langer Strandspaziergang wird zum „Longevity Walk", selbst der „Wine @5", allerdings nur ein Glas und zwingend in Gesellschaft, gehört zum angewandten Lehrstoff. Irgendwann gibt es auch Kochunterricht, in dem man lernt, seine Orecchiette selbst herzustellen. Abends guckt man den Mafiaklassiker „The Untouchables", spielt Pantomime unter Anleitung des „Master of Laughter" oder lernt den Volkstanz Pizzica, alles nach dem Glaubensgrundsatz, dass sich sogar Krankheiten mit Lebensfreude heilen lassen.

Am Ende der fünf Tage sind die Teilnehmer ein „Tribe" wie aus Buettners Lehrbuch. Man liegt sich in den Armen und organisiert sich als WhatsApp-Gruppe, die auch nach der Abreise noch aktiv ist. SEB-Topmanagerin Elisabet Bergström ist Wochen nach dem Seminar noch beseelt. Sie hat sich vorgenommen, in diesem Jahr wenigstens einmal im Monat ihre kulturellen Interessen zu pflegen, Oper und Kunst. „Gerade für Topmanager", sagt sie, „ist es so wichtig, sich immer wieder klarzumachen, dass Arbeit nicht alles ist." Sonst landet man rasch in der Red Zone.

Gisela Maria Freisinger



BLUE-ZONES-MAESTRO

Küche, Karriere und die Anwartschaft auf ein langes Leben gehen für **Dan Buettner** Hand in Hand. Credo: Du lebst, wie du isst.

Foto: Malin Fezehai / The New York Times / Redux / laif

LÄNGER LEBEN

Drei Blue-Zone-Regeln fürs Altwerden

GEMEINSCHAFT In allen „Blauen Zonen" sind Familien- und Dorfstrukturen intakt geblieben; sie liegen allesamt auf (Halb-) Inseln wie Sardinien, Ikaria, Nicoya oder werden durch starke Glaubensbekenntnisse zusammengehalten, wie die Siebenten-Tags-Adventisten im kalifornischen Loma Linda. Sich für andere einzusetzen bringt Extrajahre.

GENUSS Kein Hundertjähriger hat sich vorgenommen, alt zu werden, sie „vergessen einfach, zu sterben". Statt rigider Fitness- und Gesundheitsschinderei gibt's strukturierte Tagesabläufe mit gemeinsamen Mahlzeiten. Mit konsequenter Freude wird Vino genossen (Sardinien), mittags geschlafen (Ikaria) oder der Ahnen gedacht (Okinawa).

GESINNUNG Die positive Lebenseinstellung sticht besonders in Nicoya, Costa Rica, heraus. Der Sinn des Lebens („plan de vida") wird dort bewusst zelebriert. Ob mit Glaubensritualen wie bei den Adventisten in Loma Linda oder als Philosophie des „ikigai" (Lebenswert) in Okinawa – praktizierte Spiritualität verlängere das Leben, sagt Buettner.