

09.2026

geroDOSSIER

WAS WIR VOM FERNEN OSTEN LERNEN KÖNNEN

Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Lebensweise

Foto © iStock-1447127570

CE QUE L'EXTRÊME-ORIENT PEUT NOUS APPRENDRE

Santé, mouvement, alimentation et art de vivre

FR *Version française sur demande et en ligne*

Wie kann man auch im Alter aktiv bleiben, die Gesundheit erhalten und sich weiterhin entfalten? Dieses Dossier zeigt anhand von Traditionen und Praktiken aus Asien verschiedene Ansätze für mehr Wohlbefinden, die heute auch in Luxemburg ihren Platz finden. Von der Suche nach einer ausgewogenen Lebensweise über eine gesunde Ernährung bis hin zu traditionellen Heilmethoden und interkulturellen Begegnungen – entdecken Sie inspirierende Anregungen für ein gutes Leben im Alter.

Das Dossier wurde von Dave Giannandrea, Céline Gaillard und Elsa Pirenne zusammengestellt.

gero
KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

36 04 78-1
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers

Vorbeugen statt heilen

Vorbeugen statt heilen – auf diesem Grundsatz beruht die Traditionelle Chinesische Medizin seit Jahrtausenden. Sie ersetzt die Schulmedizin nicht, kann sie jedoch mit ihrem ganzheitlichen Ansatz sinnvoll ergänzen, indem sie Körper, Emotionen und Lebensweise gleichermaßen berücksichtigt.



Foto © Vincent Mauron

Vincent Mauron ist Arzt, spezialisiert auf Geriatrie und medizinische Akupunktur.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein Medizinsystem, das den Menschen als Ganzes betrachtet. Sie richtet ihren Blick nicht nur auf einzelne Symptome, sondern auch auf Emotionen, Lebensweise und Umwelt, die alle unsere Gesundheit beeinflussen. Ihr Ziel besteht vor allem darin, das Gleichgewicht des Körpers zu bewahren und Krankheiten vorzubeugen, anstatt sie erst zu behandeln, wenn sie bereits entstanden sind. Sie stützt sich insbesondere auf fünf Säulen: Akupunktur, Ernährungslehre, Pflanzenheilkunde, Qi Gong sowie Massagetechniken wie Tuina.

Nach Ansicht von Dr. Vincent Mauron weist dieser ganzheitliche Ansatz viele Gemeinsamkeiten mit modernen Konzepten der Prävention in der Geriatrie auf und kann unsere Sicht auf das Älterwerden bereichern. Der Facharzt für Geriatrie und Schmerzmedizin verfügt über eine umfassende Erfahrung in der Behandlung akuter und chronischer Schmerzen, insbesondere wenn diese trotz herkömmlicher Therapien bestehen bleiben. Seit mehr als 25 Jahren praktiziert er zudem Akupunktur. Nach seiner universitären Ausbildung in Frankreich und einer Weiterbildung in Japan, in Kobe, verbindet er in seiner medizinischen Akupunktur fernöstliche Tradition mit moderner wissenschaftlicher Medizin.

Für Dr. Mauron stehen die Traditionelle Chinesische Medizin und die westliche Medizin jedoch keineswegs im Gegensatz zueinander. Im Gegenteil: „Beide ergänzen sich und haben jeweils ihren Platz." Alle Patient*innen werden zunächst nach den Kriterien der Schulmedizin untersucht. Anschließend kann die Traditionelle Chinesische Medizin eingesetzt werden, wenn sie einen zusätzlichen Nutzen verspricht.

Besonders interessant ist dieser Ansatz, wenn Beschwerden trotz der üblichen Behandlungen fortbestehen oder die Schulmedizin allein nicht den gewünschten Behandlungserfolg oder Komfort bietet. „Die moderne Medizin ist nach wie vor stark medikamentös ausgerichtet. Akupunktur kann dazu beitragen, bestimmte Beschwerden zu lindern, das Wohlbefinden zu verbessern oder – wenn möglich – den Medikamentenverbrauch zu verringern", erklärt er.

Vincent Mauron betont jedoch eine wesentliche Regel: Die Traditionelle Chinesische Medizin ersetzt niemals



Foto © Pexels

notwendige medizinische Behandlungen. Das Beispiel einer Krebserkrankung verdeutlicht dies. Menschen mit einer Tumorerkrankung müssen den klassischen medizinischen Behandlungsweg mit Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie oder Immuntherapie durchlaufen – je nach Diagnose. „Akupunktur darf diese Behandlungen keinesfalls ersetzen. Sie kann die Patientinnen und Patienten jedoch während des gesamten Behandlungsverlaufs begleiten."

Die Akupunktur, bei der bestimmte Punkte des Körpers mit sehr feinen Nadeln stimuliert werden, ist die bekannteste Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Fachleute sind sich einig, dass sie zu einem besseren Schlaf beitragen, Stress und Ängste verringern, bestimmte Schmerzen lindern, die Erholung nach einer Operation fördern und die Verträglichkeit bestimmter Behandlungen wie einer Chemotherapie verbessern kann. Ihr Ziel besteht darin, den Menschen ganzheitlich zu begleiten und so seine Lebensqualität bestmöglich zu erhalten.

Prävention steht seit ihren Ursprüngen im Mittelpunkt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Einer ihrer grundlegenden Texte vergleicht das Warten auf den Ausbruch einer Krankheit mit dem Graben eines Brunnens, wenn man bereits vor Durst stirbt.

Dave Giannandrea

Qi Gong mit GERO entdecken

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Bewegungsform verbindet langsame Bewegungen mit Atmung und Konzentration. Regelmäßig praktiziert, trägt Qi Gong dazu bei, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und allgemeines Wohlbefinden zu verbessern – Fähigkeiten, die besonders wichtig sind, um auch im Alter selbstständig zu bleiben. Wer diese sanfte Praxis kennenlernen möchte, kann bei GERO regelmäßig an Qi-Gong-Workshops im Rahmen unseres Aktivitätenprogramms teilnehmen. Siehe Magazin Seite 47

Eine Brücke zwischen den Kulturen



Foto © Konfuzius-Institu

Jauffrey Bareille ist Direktor des Konfuzius-Instituts

Das 2018 in Belval gegründete Konfuzius-Institut hat sich zu einer wichtigen Einrichtung für die Förderung der chinesischen Sprache und Kultur in Luxemburg entwickelt. Ziel des Instituts ist es, den kulturellen, bildungsbezogenen, wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Austausch zwischen dem Großherzogtum Luxemburg und China zu fördern. GERO hat seinen Direktor, Jauffrey Bareille, getroffen.

„Eine der wichtigsten Aufgaben unseres Instituts ist der Unterricht der chinesischen Sprache, genauer gesagt des Hochchinesischen (Mandarin). Die Kurse finden sowohl in Belval als auch auf Kirchberg statt und richten sich an Anfänger*innen ebenso wie an Fortgeschrittene", erklärt der Direktor. Neben dem Sprachunterricht bietet das Konfuzius-Institut ein vielfältiges Kulturprogramm, das den Besucher*innen die zahlreichen Facetten der chinesischen Kultur näherbringt. Jauffrey Bareille ergänzt: „Das ganze Jahr über organisieren wir unter anderem Kalligrafie-Workshops und Kurse in chinesischer Malerei. Dabei entdecken die Teilnehmenden eine traditionelle Kunstform, die mit Farbverläufen und klassischen chinesischen Motiven wie Vögeln, Bambus oder Lotusblüten arbeitet. Außerdem bietet unser Kulturzentrum Einführungskurse in Tai-Chi an – eine sanfte Bewegungskunst, die in China häufig von älteren Menschen in Parks praktiziert wird und Konzentration, Meditation sowie die Arbeit mit der Lebensenergie in harmonischen Bewegungsabläufen verbindet."

Darüber hinaus bereichert das Institut das kulturelle Leben Luxemburgs regelmäßig mit einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm. Zu den beliebtesten Ereignissen zählen die Feierlichkeiten zum Chinesischen Neujahr, die jedes Jahr zahlreiche Besucher*innen auf die Place d'Armes locken. Auf dem Programm stehen künstlerische Darbietungen, Drachen- und Löwentänze, kulturelle Workshops sowie kulinarische Spezialitäten.

„Wir unterstützen außerdem das Drachenbootfestival, das jedes Jahr im Juni in Remich stattfindet", erklärt der Direktor des Konfuzius-Instituts. „Dabei handelt es sich um ein symbolträchtiges Rennen auf der Mosel. Die Boote sind mit Drachen geschmückt, und rund fünfzehn Teams treten gegeneinander an. Die Veranstaltung steht allen offen und bringt Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammen."

Auch das Mondfest, das als Mittherbstfest bekannt ist, erfreut sich großer Beliebtheit. Konzerte, Tanzvorführungen und traditionelle chinesische Musik stehen dabei ebenso auf dem Programm wie weitere kulturelle Darbietungen. Zudem organisiert das Institut zwischen März und Dezember einen Zyklus chinesischer Filme im Cercle Cité in Luxemburg-Stadt sowie interkulturelle Vorträge und Sommerworkshops, die China auf anschauliche und leicht zugängliche Weise näherbringen. All diese Aktivitäten ermöglichen einen lebendigen Zugang zu einem jahrtausendealten Kulturerbe. Mit seinem vielfältigen Angebot trägt das Konfuzius-Institut dazu bei, sowohl das moderne China als auch sein sprachliches und kulturelles Erbe bekannter zu machen.

Über seine Funktion als Plattform für den interkulturellen Dialog hinaus fördert das Institut den Austausch zwischen der etwa 5 000 Menschen starken chinesischen Gemeinschaft in Luxemburg und Akteuren aus Wissenschaft, Hochschulen, Wirtschaft, Institutionen sowie der interessierten Öffentlichkeit. Ziel ist es, das gegenseitige Verständnis zu vertiefen und die Beziehungen zwischen der luxemburgischen und der chinesischen Kultur zu stärken.

In einer Zeit, in der internationale Beziehungen immer wichtiger werden, bildet das Konfuzius-Institut Luxemburg eine echte Brücke zwischen Europa und China. Ob man Mandarin lernen, sein Wissen über die chinesische Kultur vertiefen, an Veranstaltungen teilnehmen oder einen Studienaufenthalt in China vorbereiten möchte – das Institut bietet Raum für Lernen, Begegnung und Austausch.

Zum Abschluss betont Jauffrey Bareille: „Unser Institut steht Menschen jeden Alters und jeder Herkunft offen. Unser Ziel bleibt unverändert: Kulturen einander näherzubringen, Neugier zu wecken und durch Sprache, Kultur und Bildung zu einem besseren gegenseitigen Verständnis zwischen den Menschen beizutragen."

Weitere Informationen: confucius-institute.uni.lu

Céline Gaillard

Das ganze Jahr über werden unter anderem Kalligrafie-Workshops und Kurse für chinesische Malerei angeboten.



Foto © Konfuzius-Institut

Ein Vorbild für Langlebigkeit



Foto © GERO

Mit 69 Jahren steht Hajime Miyamae noch immer aktiv in der Küche des Restaurants Kamakura.

Mit einer Lebenserwartung von über 84 Jahren zählt Japan seit vielen Jahren zu den Ländern, in denen die Menschen weltweit am ältesten werden. Dazu tragen verschiedene Faktoren bei: ein leistungsfähiges Gesundheitssystem, regelmäßige Bewegung und ein starkes soziales Miteinander. Eine ebenso wichtige Rolle spielt auch die Ernährung.

Die japanische Ernährungsweise gilt als besonders ausgewogen. Sie basiert auf omega-3-reichem Fisch, Gemüse, Algen, Sojaprodukten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Die Portionen sind in der Regel kleiner als im Westen, zudem enthalten die Mahlzeiten weniger Zucker und gesättigte Fettsäuren. Diese Ernährungsweise wird mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht.

Für Hajime Miyamae sind diese Grundsätze keine Theorie, sondern gelebte Realität. Er gründete 1988 mit dem Kamakura das erste japanische Restaurant Luxemburgs. Heute ist er 69 Jahre alt und steht noch immer selbst in der Küche. Im Jahr 2017 wurde ihm vom japanischen Landwirtschaftsministerium der Titel „Botschafter des guten Willens für die japanische Esskultur" verliehen. Für ihn macht die Ernährung „einen großen Teil" des Geheimnisses der japanischen Langlebigkeit aus.

Nach seiner Überzeugung spielt der Rhythmus der Jahreszeiten eine zentrale Rolle. „Im Frühling essen wir Bambussprossen, im Herbst Pilze. Die gesamte japanische Küche orientiert sich an saisonalen Produkten." Diese natürliche Vielfalt sorge für Abwechslung auf dem Speiseplan und trage zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Auch grüner Tee gehört selbstverständlich zum Alltag. Das traditionelle Getränk wird täglich konsumiert und ist reich an Antioxidantien, die dazu beitragen, die Körperzellen vor Alterungsprozessen zu schützen. Zahlreiche Studien legen nahe, dass regelmäßiger Konsum von grünem Tee die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflussen kann und gleichzeitig zu einer guten Flüssigkeitsversorgung beiträgt. Am Abend trinken viele Japaner*innen bevorzugt Hōjicha – einen gerösteten Grüntee mit deutlich geringerem Koffeingehalt.

Nicht nur die Lebensmittel selbst, sondern auch die Essgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle. „Wenn ich morgens aufstand, holte ich als Erstes frischen Tofu. Die Geschäfte öffneten bereits um 4.30 oder 5 Uhr – ähnlich wie Bäckereien in Europa", erinnert sich Hajime Miyamae. Zum Frühstück gab es meist Reis, Misosuppe, Tofu, Algen und manchmal gegrillten Fisch. „Morgens wurde ausgiebig gegessen, mittags eher leicht – oft mit Nudeln –, und zu Abend aßen wir bereits gegen 18 Uhr." Noch heute ist er überzeugt, dass ein gutes Frühstück und ausgewogene Mahlzeiten wichtige Voraussetzungen für eine gute Gesundheit sind.

Über die Auswahl der Lebensmittel hinaus legen die Japaner*innen großen Wert darauf, wie gegessen wird: sich Zeit nehmen, abwechslungsreich essen und Qualität vor Quantität stellen. Diese Gewohnheiten fördern nicht nur die Verdauung, sondern helfen auch dabei, das Körpergewicht langfristig stabil zu halten. Zudem strebt die traditionelle japanische Küche ein ausgewogenes Zusammenspiel der Lebensmittel an. Ingwer wird zu rohem Fisch serviert, Wasabi ist für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt und geriebener weißer Rettich unterstützt die Verdauung. „Nichts wird dem Zufall überlassen", betont Hajime Miyamae.

Für ihn lässt sich die hohe Lebenserwartung jedoch nicht allein durch die Ernährung erklären. Ebenso wichtig seien die sozialen Beziehungen. Er erinnert sich daran, dass in seinem Heimatdorf früher die Haustüren oft offen standen und Nachbar*innen selbstverständlich einander besuchten. „Die Gemeinschaft ist wichtig", fasst er zusammen.

Japan steht somit nicht nur für eine besondere Küche, sondern für eine Lebensweise, in der Ausgewogenheit, Maßhalten, der Respekt vor den Jahreszeiten und zwischenmenschliche Beziehungen eine zentrale Rolle spielen. Eine inspirierende Philosophie, die daran erinnert, dass Gesundheit nicht nur auf unserem Teller entsteht, sondern auch durch die Art und Weise, wie wir leben.

Dave Giannandrea

Japanische Teezeremonie „Sadō"

Am 9. Oktober lädt GERO Sie ein, die japanische Tradition der Teezeremonie (*Sadō*) zu entdecken und bei einer authentischen Erfahrung rund um Matcha in die japanische Kultur einzutauchen. Eine traditionelle Vorführung mit anschließender Verkostung. Weitere Informationen finden Sie in der Rubrik Agenda. Siehe Seite 43



Foto © Pexels

Warum ein Lebenssinn dazu beitragen kann, besser und länger zu leben



Entdecken Sie Ihr Ikigai

Haben Sie schon einmal den japanischen Begriff *Ikigai* gehört? Er setzt sich aus den Schriftzeichen für „Leben" und „Wert" beziehungsweise „das, wofür es sich zu leben lohnt" zusammen. In Japan gilt Ikigai als einer der Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben.

Nach japanischer Auffassung besitzt jeder Mensch ein Ikigai. Manche haben es bereits gefunden und sind sich dessen bewusst, andere tragen es in sich und sind noch auf der Suche danach. Um das eigene Ikigai zu entdecken, gilt es herauszufinden, was einen im Innersten bewegt. Wer sein Ikigai findet, gewinnt Leidenschaft, Zufriedenheit, Lebensfreude und Orientierung. Für die Japaner*innen ist Ikigai ebenso wichtig wie soziale Beziehungen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Für viele Menschen kann es bedeuten, anderen zu helfen und darin einen Lebenszweck zu finden. Für andere liegt es in einer Leidenschaft – etwa im Schreinerhandwerk, in der Kunst oder im Unterrichten.

Ein gemeinsames Merkmal aller Menschen, die ihren Ikigai gefunden haben, ist, dass sie ihrer Leidenschaft treu bleiben – ganz gleich, was passiert. Auch wenn das Leben Herausforderungen bereithält, geben sie nicht auf, sondern verfolgen ihren Weg weiter. Ikigai ist deshalb weit mehr als ein Hobby oder eine Leidenschaft. Es ist eine Lebensphilosophie, die Gelassenheit, Offenheit und eine positive Grundhaltung fördert. Wer sein Ikigai entdeckt hat, sollte es pflegen und weiterentwickeln, damit es dem eigenen Leben dauerhaft Sinn verleiht.

Die zehn Regeln des Ikigai

1. Bleiben Sie immer aktiv.
2. Gehen Sie alles ruhig und gelassen an.
3. Essen Sie nicht bis zur völligen Sättigung – hören Sie bei 80 % auf.
4. Umgeben Sie sich mit echten Freundschaften.
5. Bleiben Sie für Ihren nächsten Geburtstag fit.
6. Lächeln Sie.
7. Verbinden Sie sich wieder mit der Natur.
8. Seien Sie dankbar.
9. Leben Sie im Augenblick.
10. Folgen Sie Ihrem Ikigai. Entdecken und pflegen Sie das, was Ihrem Leben Sinn gibt und Sie jeden Tag aufs Neue motiviert.

Elsa Pirenne