

Mallorca-Kenner und Autor Michael Johannes ist der Frage nachgegangen, warum es auf Mallorca so viele über hundertjährige Menschen gibt. FOTO: NELE BENDGENS

So wird man 100 Jahre alt

ALEXANDRA BOSSE

In der Ruhe liegt die Kraft. Der Autor und Inselkenner Michael Johannes hat sich die Gewohnheiten von hundertjährigen Mallorquinern angeschaut und darüber ein Buch verfasst

Wer hundert Jahre alt werden möchte, sollte gleich morgens nach dem Frühstück einen Kurzen heben. Aber wenn Sie jetzt gleich an Schnaps denken, sind Sie auf dem Holzweg. Lassen Sie mich kurz ausholen: Schaut man auf die aktuelle Vorjahres-Statistik des IBESTAT (Institut d'Estadística de les Illes Balear), dem amtlichen Statistikamt der Balearischen Inseln, so lebten 2025 alleine auf Mallorca 236 Personen, die über 100 Jahre alt waren. Der Großteil davon ist spanischer Nationalität (221 Menschen) und weiblich (193 Personen). Aber auch 18 ausländische Personen (15 Frauen und 3 Männer) hatten es vergangenes Jahr unter die Langlebigen geschafft. Vor zehn Jahren war die Gesamtzahl noch 25 Prozent niedriger, mit 179 Uralten, und 2005 gab es sogar nur 103.

Auch den Journalisten und Autor Michael Johannes, der bereits seit 2010 auf Mallorca lebt, hat das Thema fasziniert, nachdem er bei seinen Touren über die Insel immer wieder Todesanzeigen von über Hundertjährigen sah. Daraus entstand die Idee zu seinem Buch „Alt werden wie ein Mallorquiner" für dessen Recherche er sich mit 14 Personen zwischen 95 und 105 Jahren auf der Insel unterhalten hat, um ihre Gewohnheiten zu vergleichen. Dabei kamen erstaunliche Dinge zum Vorschein, so wie beispielsweise jeden Morgen ein Schnapsglas mit reinem Olivenöl zu trinken.

Das ergibt durchaus Sinn, denn wie Ernährungswissenschaftler bestätigen, enthält Olivenöl unter anderem viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole (z. B. Oleocanthal) und Vitamin E, die als Antioxidantien wirken und entzündliche Prozesse im Körper dämpfen. „Olivenöl ist das Nahrungsmittel, das der Muttermilch am nächsten kommt. Wir könnten tatsächlich über lange Zeit nur mit Wasser und Olivenöl überleben", meint Johannes.

> **Die Mallorquiner sind es gewohnt, … Stress zu vermeiden – in der heutigen Zeit eine wunderbare Eigenschaft."**

Passend zum Thema trafen wir ihn auf der Finca Treuer, einem historischen Landgut inmitten eines nachhaltigen Olivenhaines bei Algaida. Hier stellt die mal-lorquinische Familie Miralles seit 20 Jahren ihr eigenes Olivenöl her. Direkt im Schatten eines 500 Jahre alten Olivenbaumes mit einem fantastischen Ausblick ins Grüne und dem Berg Randa im Hintergrund erzählt Michael Johannes von seinen Erkenntnissen, warum so viele Menschen auf Mallorca ein hohes Al-