



**Rückblick auf
die 133. General-
versammlung**
| Seite 6

**Gesund altern
statt nur
älter werden**
| Seiten 4–5

**Solides Geschäfts-
jahr 2025 trotz
anspruchsvollem
Umfeld**
| Seite 7

AQTUELL ²/₂₆

Kundennews 2, Juni 2026



Liebe Leserin, lieber Leser

Das vergangene Geschäftsjahr hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Stabilität, Verlässlichkeit und eine vorausschauende Unternehmensführung im Krankenversicherungsmarkt sind. In einem weiterhin anspruchsvollen Umfeld hat Aquilana ihre Position als eigenständiger Schweizer Krankenversicherer erfolgreich verteidigt.

Anlässlich unserer 133. Generalversammlung vom 8. Mai 2026 konnten Verwaltungsrat und Geschäftsleitung auf ein solides Geschäftsjahr 2025 zurückblicken. Nach ausserordentlich dynamischen Vorjahren stand 2025 im Zeichen der Konsolidierung, der finanziellen Stabilisierung sowie der gezielten Weiterentwicklung unserer Organisation. Diese Bilanz freut uns und bestätigt den eingeschlagenen Weg.

Ebenso erfreulich ist das grosse Vertrauen unserer Kundinnen und Kunden. Aquilana hat in der diesjährigen Kundenumfrage wiederum Spitzenresultate erzielt – unter anderem bei Kundenzufriedenheit, Servicequalität und Image. Solche Vertrauenszusprüche verstehen wir als Anerkennung und zugleich als Verpflichtung, unserem hohen Qualitätsanspruch täglich neu gerecht zu werden.

Konsequent voran gehen wir nicht zuletzt im Bereich der Digitalisierung: Das Kundenportal myAquilana wird rege genutzt, unsere Dokumente wurden im Rahmen eines grösseren Projekts modernisiert und unsere Prozesse laufend vereinfacht – immer mit dem Ziel, den Kundennutzen weiter zu erhöhen und die Effizienz zu steigern.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und die positiven Rückmeldungen. Ebenso danke ich unseren Mitarbeitenden für ihren grossen Einsatz zugunsten unserer Versicherten.

Wir freuen uns, Sie auch in Zukunft persönlich, kompetent und zuverlässig begleiten zu dürfen.

Herzlich

Werner Stoller
Geschäftsführer

So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 22** (Montag – Freitag, 8.00 – 16.30 Uhr) oder über kundendienst@aquilana.ch. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter www.myaquilana.ch.

Folgen Sie uns



Impressum

Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden

Konzept und Gestaltung

visàvis Kommunikation AG

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpplipartners AG

Gesamtauflage

39'600 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Oktober 2026

KLIMANEUTRAL | In der Schweiz
produziert und kompensiert.
100% rezykliertes Altpapier, FSC- und
Blauer-Engel-zertifiziert.

Zusatzversicherungen: Prämien 2027

Für das Jahr 2027 sind bei den Zusatzversicherungen von Aquilana mehrheitlich keine generellen Prämienanpassungen vorgesehen. Vorbehaltlich der Genehmigung durch die Aufsichtsbehörde FINMA ist jedoch im Bereich der Spitalpflege, Leistungsstufe Privat, eine Tarifiereduktion geplant. Damit sollen die Prämien noch attraktiver ausgestaltet und die positive Schadenentwicklung berücksichtigt werden. Über die definitiven Tarife und allfällige Änderungen werden unsere Kundinnen und Kunden mit der entsprechenden Deckung rechtzeitig informiert.

Kündigungsfristen bei Zusatzversicherungen

Die Vertragsbedingungen und Kündigungsfristen bei Zusatzversicherungen können je nach Versicherer unterschiedlich ausgestaltet sein. Bei Aquilana beträgt die Mindestvertragsdauer ein Jahr. Wird der Vertrag nicht gekündigt, verlängert er sich jeweils automatisch um ein weiteres Jahr.

Die ordentliche Kündigung ist jeweils drei Monate vor Jahresende möglich, frühestens nach einem Jahr ununterbrochener Versicherungsdauer. Da eine spätere Wiederaufnahme – sei es bei Aquilana oder nach einem Wechsel zu einem anderen Versicherer – nicht garantiert werden kann, empfehlen wir, diesen Entscheid sorgfältig zu bedenken. Dabei können insbesondere der Gesundheitszustand, das Alter oder bereits bestehende Erkrankungen eine Rolle spielen. Detaillierte Informationen zu Kündigungsfristen und Vertragsbestimmungen finden Sie im Download-Bereich auf unserer Website.

Aquilana ausgezeichnet

Aquilana wurde von der «Handelszeitung», von «PME» sowie von HZ Insurance und Statista als eine der «Top Versicherungen 2026» der Schweiz ausgezeichnet, und zwar in der Kategorie «Vorsorge und Gesundheit», Unterkategorie «Krankenversicherung».

Diese Anerkennung bestätigt einmal mehr unsere konsequente Ausrichtung auf Qualität, Verlässlichkeit und Kundennähe. Sie ist zugleich Ansporn, unseren Versicherten auch künftig attraktive Versicherungslösungen und einen überzeugenden Service zu bieten.



Wechseln zu Aquilana leicht gemacht

Sie möchten Ihre Zusatzversicherung überprüfen oder optimieren? Aquilana unterstützt Sie unkompliziert beim Wechsel oder bei der Anpassung Ihrer bestehenden Deckung. Persönlich, telefonisch oder online.

Das sind Ihre Vorteile bei Aquilana

- ✓ Attraktive und bezahlbare Prämien auch im hohen Alter
- ✓ Keine Prämienunterschiede zwischen den Geschlechtern und unabhängig vom Wohnort
- ✓ Herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis branchenübergreifend (SIQT-Auszeichnungen im «Schweizer Branchenmonitor 2024»)
- ✓ Versicherungsabschluss bis zum 65. Altersjahr möglich
- ✓ Überschaubares und verständliches Versicherungsangebot für alle



Weitere Infos finden Sie auf unserer Website:
www.aquilana.ch/zusatzversicherung-finden



Buchtipp

Dr. Becca Levy, «Du bist so alt, wie du dich denkst»

Ein kluger Perspektivenwechsel aufs Älterwerden: Die Psychologin Becca Levy zeigt, wie stark unsere Haltung zum Alter unsere Gesundheit und Lebensdauer beeinflusst. Anhand fundierter Studien und Beispiele – etwa aus Japan – macht sie deutlich, warum ein positives Altersbild zu mehr Lebensqualität führt und wie wir der Diskriminierung von Menschen ihres Alters wegen (Ageismus) aktiv entgegenwirken können.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.orellfuessli.ch/shop/home/artikel-details/A1066698211

Gesund altern statt nur älter werden

Was bringt ein langes Leben, wenn es sich nicht gut anfühlt?

Die Menschen in der Schweiz leben so lange wie noch nie und erreichen ein Alter von 80, 90 oder sogar über 100 Jahren. Was nach einer Erfolgsgeschichte klingt, bringt neue Herausforderungen mit sich. Denn: Die zusätzliche Lebenszeit ist nicht automatisch gleichbedeutend mit mehr gesunden Jahren.

Die Forschung spricht deshalb zunehmend von der sogenannten Healthspan – also der Zeit, in der wir gesund, selbstständig und aktiv leben.

Altern ist vielfältig

Betrachten wir zuerst das Alter: Ab wann ist man eigentlich alt? In der Schweiz spricht man gerne schon mit 60 bis 65 Jahren vom «Übergang ins Alter». Die Jahre ab 65 als einheitliche Lebensphase zu betrachten, wäre allerdings ein Irrtum. «Wir sprechen hier über zwei bis vier Jahrzehnte Lebenszeit – das ist keine homogene Phase», unterstreicht Frau Dr. Röcke, Co-Direktorin des Healthy Longevity Center an der Universität Zürich (UZH).

Besonders das sogenannte dritte Alter (zwischen 65 und 80 Jahren etwa) ist häufig geprägt von Aktivität, Selbstständigkeit und hoher Lebenszufriedenheit. Erst im sehr hohen Alter (ab 80 Jahren) steigt das Risiko für Einschränkungen deutlich.



Was bedeutet «gesund» im Alter überhaupt?

Die Antwort ist komplexer, als man denkt. Denn viele ältere Menschen leben mit einer oder mehreren Krankheiten – und fühlen sich trotzdem gesund.

Im Zentrum der aktuellen Forschung steht die Frage, wie sich diese gesunden Lebensjahre verlängern lassen. Das UZH Healthy Longevity Center untersucht genau diesen Zusammenhang und zeigt: Gesundes Altern ist kein Zufall und auch kein rein genetisches Schicksal. Natürlich spielen genetische Faktoren und äussere Umstände eine Rolle – doch die Forschung zeigt, dass der Lebensstil mehr Einfluss hat, als lange angenommen. Gesundes Altern kann man sich als Folge des Zusammenspiels biologischer, sozialer und psychologischer Faktoren vorstellen.

Auch die «Swiss100 Study» der Universität Lausanne liefert konkrete Erkenntnisse. Die Studie untersucht über 100-jährige Menschen in der Schweiz und zeigt unter anderem:

- viele Hundertjährige leiden zwar an Krankheiten, bleiben aber lange funktional unabhängig
- Resilienz und Anpassungsfähigkeit sind zentrale Faktoren für ein hohes Alter
- soziale Einbindung und Lebenszufriedenheit sind oft stärker ausgeprägt als erwartet

Diese Ergebnisse relativieren ein verbreitetes Bild: Gesund altern bedeutet nicht zwingend, komplett krankheitsfrei zu sein – sondern möglichst lange selbstbestimmt leben zu können.

Der Longevity-Trend

Parallel zur Forschung hat sich Langlebigkeit (Longevity) zu einem Lifestyle-Trend entwickelt. Ob Anti-Aging-Produkte, Eisbäder oder Nahrungsergänzungsmittel – das Angebot rund um ein langes, gesundes Leben wächst stetig.

Doch nicht alles, was ein längeres Leben verspricht, ist wissenschaftlich belegt. Für viele der aktuell beworbenen Methoden fehlen klare klinische Nachweise zur Wirksamkeit und sicheren Anwendung beim Menschen, wie Dr. Christina Röcke betont. Einige Ansätze können sogar kontraproduktiv sein.

Entscheidend ist ein nüchterner Blick: Statt Trends zu folgen, lohnt es sich, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und auf fundierte Massnahmen zu setzen – etwa einfache Checks wie Bluttests oder Gesundheitsabklärungen, besonders ab 50.



«Sich sozial eingebunden zu fühlen, ist mit der wichtigste Faktor für Gesundheit.»

Dr. Christina Röcke, Co-Direktorin des UZH Healthy Longevity Center

Was wirklich zählt

Das UZH Healthy Longevity Center und das Bundesamt für Gesundheit sind sich einig: Es sind grundlegende Lebensstilfaktoren, die den grössten Unterschied machen – keine Wundermittel, keine Extremmassnahmen.



Soziale Kontakte

Einsamkeit ist so schädlich wie Rauchen – das klingt übertrieben, ist aber gut belegt. Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen weisen nicht nur eine höhere Lebenszufriedenheit auf, sondern auch messbar bessere körperliche Gesundheitswerte.



Bewegung

Wer täglich moderate Bewegung in den Alltag integriert, reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhält Muskelkraft und Mobilität – unabhängig vom Fitnesslevel. Langzeitstudien zeigen: Regelmässigkeit wirkt stärker als Intensität.



Ernährung

Kurzfristige Diäten bringen wenig. Entscheidend ist eine langfristig ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln – sie wirkt sich über Jahre positiv auf Entzündungen und Stoffwechsel aus.



Mentale Gesundheit und Resilienz

Wer flexibel mit Veränderungen umgeht, bleibt nachweislich länger stabil – körperlich wie geistig. Die Fähigkeit, den Fokus auf das zu legen, was noch möglich ist, statt auf das, was wegfällt, gilt

in der Alterspsychologie als einer der zentralen Resilienzfaktoren.



Schlaf

Oft unterschätzt: Guter Schlaf stärkt Immunsystem, Regeneration und Denkfähigkeit. Schlechter Schlaf dagegen fördert die Alterung und erhöht das Krankheitsrisiko.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.aquilana.ch/blog/schlaf



Prävention

Viele altersbedingte Erkrankungen entwickeln sich still über Jahre. Regelmässige Abklärungen – etwa ein Gesundheitscheck ab 50 oder ein einfacher Bluttest – erlauben es, Veränderungen früh zu erkennen, bevor sie den Alltag einschränken.

Perfektion ist dabei nicht nötig: Die Glace zwischendurch oder eine weggelassene Sportrunde ändern nichts an der langfristigen Wirkung guter Gewohnheiten.

Gesundes Altern beginnt nicht erst im Alter

Die Grundlagen für gesundes Altern werden bereits früh gelegt. Lebensstil, Gewohnheiten und soziale Faktoren in der Lebensmitte haben einen grossen Einfluss auf die spätere Gesundheit.

Das bedeutet auch: Es ist nie zu früh – und selten zu spät –, um aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Bereits kleine, konsequente Veränderungen im Alltag können langfristig eine grosse Wirkung entfalten.

Die steigende Lebenserwartung ist eine der grossen Errungenschaften unserer Zeit. Doch sie stellt uns auch vor eine neue Aufgabe: Diese zusätzlichen Jahre so zu gestalten, dass sie lebenswert bleiben.

Gut zu wissen

Mit der Zusatzversicherung Krankenpflege TOP beteiligt sich Aquilana an präventiven Massnahmen und ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen.



Weitere Informationen zu unseren Leistungen finden Sie über den QR-Code oder auf www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

133. Generalversammlung vom 8. Mai 2026

Vertrauen, Strategie und ein solides Jahresergebnis

Am 8. Mai 2026 durfte Aquilana rund **730 Mitglieder, Gäste und Partnerorganisationen** zur **133. ordentlichen Generalversammlung** im Kongresszentrum «Trafo» in Baden begrüßen. Der erfreuliche Besucherandrang unterstreicht das grosse Vertrauen, das Aquilana bei ihren Kundinnen und Kunden sowie im Partnerumfeld geniesst. Aufgrund der hohen Beteiligung wurde die Versammlung erneut in zwei Sälen durchgeführt und per Bild und Ton übertragen. Der offizielle Teil des Anlasses wurde durch musikalische Beiträge stilvoll umrahmt. Nach dem statutarischen Teil boten Apéro und Nachtessen Gelegenheit für persönliche Begegnungen und den direkten Austausch.

Im Zentrum des Eröffnungsreferats von Verwaltungratspräsident **Dieter Boesch** stand das Thema **«Die Strategie von Aquilana 2026–2029»**. Er zeigte auf, dass sich das Umfeld der Krankenversicherung durch zunehmende Regulierung, steigende Anforderungen, Digitalisierung und neue Tarifstrukturen laufend verändert. Gerade in diesem anspruchsvollen Umfeld setzt Aquilana bewusst auf Kontinuität, Glaubwürdigkeit, Qualität und nachhaltiges Handeln. Ziel bleibt es, die langfristige Eigenständigkeit des Unternehmens zu sichern und für die Kundinnen und Kunden auch künftig ein verlässlicher Gesundheitspartner zu sein. Aquilana begegnet diesen Herausforderungen auf strategischer wie auch auf operativer Ebene mit vielen erfahrenen und motivierten Mitarbeitenden. Klare Prioritäten, kurze Entscheidungswege und eine gezielte Qualitätssicherung etwa mittels Schulung oder intensiver Führung dienen der kontinuierlichen Weiterentwicklung des Unternehmens.

Zu den wichtigsten strategischen Leitlinien der neuen Amtsperiode zählen ein kundenorientiertes Dienstleistungsverständnis, ein bedarfsgerechtes Angebot in Grund- und Zusatzversicherungen, die gezielte Weiterentwicklung digitaler Services wie myAquilana, kurze Entscheidungswege als schlankes KMU sowie eine solide Kapitalbasis nach dem

Grundsatz **«Sicherheit vor Rendite»**. Ebenso will Aquilana den Bekanntheitsgrad in den Stammkantonen Aargau und Zürich hochhalten und auf Wachstum mit Augenmass setzen.

Ein weiterer Schwerpunkt der Generalversammlung war der **Geschäftsbericht 2025**. Er steht unter dem Motto **«Perspektiven»** und stellt erneut die Menschen in den Mittelpunkt – ganz im Sinn einer Unternehmung, die ihre strategischen und operativen Ziele mit Beharrlichkeit, Engagement und Verlässlichkeit verfolgt. Zugleich betonte Dieter Boesch, dass Vertrauen, Nähe, Geborgenheit und Solidarität gerade in unsicheren Zeiten besonders an Bedeutung gewinnen.

Zur Generalversammlung durfte Aquilana zudem **Ständerat Peter Hegglin** begrüßen, den Präsidenten des RVK (Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer), der eine kurze Grussbotschaft an die Anwesenden richtete. Seitens der Mitglieder gingen fristgerecht keine Anträge ein. Die statutarischen Traktanden liessen sich reibungslos und in gewohnt konstruktiver Atmosphäre behandeln. Der Jahres- und Lagebericht 2025 sowie die transparente und aussagekräftige Jahresrechnung wurden von den anwesenden Mitgliedern mit grossem Interesse zur Kenntnis genommen und mit überwältigender Mehrheit genehmigt.

Die Décharge wurde erteilt, und das Mandat der unabhängigen externen Revisionsstelle, PricewaterhouseCoopers AG, Zürich, wurde gemäss Antrag des Verwaltungsrats bestätigt. Ihr Engagement und ihre Expertise tragen massgeblich zur Qualitätssicherung und Transparenz bei, die Aquilana ihren Mitgliedern schuldet. Die Mitglieder unterstrichen mit ihren deutlichen Voten das grosse Vertrauen in die Führung der Organisation.

Mit einem Dank an die Mitglieder für ihr Vertrauen und an alle Mitwirkenden für ihren Einsatz wurde die Versammlung geschlossen.

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlich für ihr Erscheinen und das uns entgegengebrachte Vertrauen. Die Generalversammlung 2026 hat einmal mehr eindrucksvoll gezeigt, dass Aquilana auch in anspruchsvollen Zeiten auf eine starke Gemeinschaft zählen kann. Umso mehr freuen wir uns bereits heute auf die nächste ordentliche Generalversammlung, die am **21. Mai 2027 um 17 Uhr** wiederum im **«Trafo» in Baden** stattfinden wird.



Mehr Informationen finden Sie
im Geschäftsbericht 2025.

Jahresrechnung 2025: Rückkehr in die Gewinnzone

Nach dem ausserordentlichen Wachstum der Vorjahre stand das Geschäftsjahr 2025 im Zeichen der Konsolidierung. Der Bestand in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) reduzierte sich planmässig um rund 7,2% auf etwa 61'400 Versicherte. Damit verbunden gingen die Prämieinnahmen gegenüber dem Vorjahr zurück. Gleichzeitig entlastete der tiefere Versichertenbestand die finanzielle Situation spürbar.

Aquilana erzielte 2025 wieder ein positives Unternehmensergebnis: Es betrug CHF 18,2 Mio. Massgeblich dazu beigetragen haben die deutlich gesunkene Abgabe in den gesamtschweizerischen Risikoausgleich von nur noch CHF 1,9 Mio. sowie die Auflösung von Schadenrückstellungen in der Grundversicherung von CHF 5,2 Mio. Damit konnte die ausserordentliche Belastung der Vorjahre klar reduziert werden.

«Aquilana erzielte 2025 wieder ein positives Unternehmensergebnis: CHF 18,2 Mio.»

Erfreulich entwickelte sich auch das Finanzergebnis: Dank einer starken Performance an den Kapitalmärkten erreichte Aquilana auf ihren Kapitalanlagen eine Rendite von 6,7% und damit ein deutlich besseres Resultat als im Vorjahr. Dies stärkte die Bilanz, die Reserven und die finanzielle Stabilität zusätzlich.

Die Bilanzsumme blieb auf solidem Niveau, ebenso das Eigenkapital. Aquilana verfügt weiterhin über eine gesunde Kapitalbasis und erfüllt die regulatorischen Anforderungen. Der Verwaltungskostensatz (KVG/VVG) lag mit 5,5% leicht über dem Vorjahreswert von 4,9%, bewegt sich aber weiterhin in einem branchenüblichen Rahmen. In der OKP betrug der Verwaltungskostensatz 4,7% (Vorjahr 4,3%).

Die Jahresrechnung 2025 zeigt deutlich: Durch vorausschauende Steuerung, Kostenbewusstsein und eine nachhaltige Prämiapolitik konnte Aquilana ihre finanzielle Lage stabilisieren und die Grundlage für Eigenständigkeit und Verlässlichkeit auch in der Zukunft stärken.

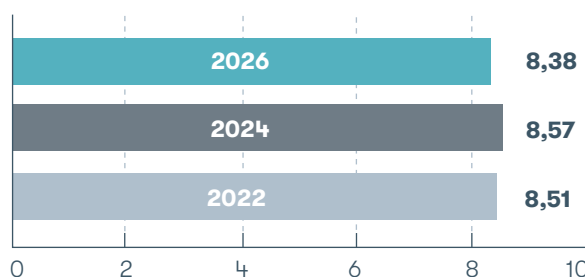
15. Kundenumfrage: wertvolle Impulse unserer Versicherten

Alle zwei Jahre führt Aquilana eine eigene Kundenumfrage durch, um die Bedürfnisse, Erwartungen und Erfahrungen der Versicherten besser zu verstehen. Im Frühjahr 2026 wurden rund 2'000 zufällig ausgewählte Kundinnen und Kunden zur Teilnahme eingeladen. Insgesamt 362 Versicherte haben an der Online-Befragung teilgenommen – dies entspricht einer erfreulichen Rücklaufquote von rund 19%.

Schlüsselergebnisse

Aquilana erreichte in der diesjährigen Kundenumfrage eine Gesamtzufriedenheit von 8,4 Punkten auf einer Skala von 0 bis 10. Auch die Weiterempfehlungsbereitschaft von 8,2 Punkten bestätigt das hohe Vertrauen unserer Versicherten in unsere Dienstleistungen. Besonders geschätzt werden die persönliche Betreuung, die gute Erreichbarkeit sowie verständliche Informationen.

Gesamtzufriedenheitsnote



Positiv beurteilt wurden auch die neu gestalteten Dokumente. Die Übersichtlichkeit wurde mit 7,5 Punkten bewertet, während 75% der Antwortenden mit den neuen Unterlagen zufrieden bis sehr zufrieden sind. Weitere 22% äusserten sich neutral. Als passend empfunden wurden auch die Schriftgrösse (von 89%) und die Schriftfarbe (von 83%).

Die zahlreichen positiven Rückmeldungen und konstruktiven Hinweise motivieren uns, für unsere Kundinnen und Kunden auch künftig ein kompetenter, verlässlicher und serviceorientierter Gesundheitspartner zu sein.

Wir danken allen Teilnehmenden herzlich für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und die zahlreichen Anregungen.



Für weitere Informationen zur Kundenumfrage 2026:
www.aquilana.ch/ueber-aquilana/Kundenzufriedenheit

Warum Menschen in den Blue Zones länger leben ...

... und was wir von ihnen lernen können

In bestimmten Regionen der Welt werden die Menschen nicht nur überdurchschnittlich alt – sie bleiben dabei oft bis ins hohe Alter gesund und aktiv. Wissenschaftler bezeichnen diese Gebiete als Blue Zones. Zu den fünf ursprünglichen Zonen zählen:

- die sardische Bergregion Barbagia
- die griechische Insel Ikaria
- die japanische Insel Okinawa
- die Halbinsel Nicoya in Costa Rica
- die Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten in Loma Linda, Kalifornien

Was verbindet diese Menschen, die ein so hohes Alter erreichen, auch wenn sie Tausende von Kilometern voneinander entfernt leben?

Die Antwort liegt im Alltag

Wer eine Pille erwartet, die langes Leben verspricht, wird enttäuscht. Die Gemeinsamkeiten der Blue-Zone-Bewohnerinnen und -Bewohner sind erstaunlich bodenständig. Keine Wunderkost, kein extremes Sportprogramm. Stattdessen: Bewegung, die ganz selbstverständlich in den Alltag eingebettet ist. Menschen in Okinawa sitzen kaum auf Stühlen – sie stehen oder setzen sich auf den Boden, was allein schon Muskulatur und Balance trainiert. Sardische Hirten legen täglich grosse Strecken zu Fuss zurück, ohne es «Sport» zu nennen.

Auch die Ernährung folgt ähnlichen Mustern: viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, wenig Fleisch, kaum verarbeitete Lebensmittel. In Okinawa gilt die Regel «Hara hachi bu» – man isst, bis man zu 80% satt ist. Das entlastet den Körper über Jahrzehnte.

Gemeinschaft als Medizin

Doch die vielleicht wichtigsten Faktoren sind sozialer Natur. Starke familiäre Bindungen, ein aktives Gemeinschaftsleben und das Gefühl, gebraucht zu werden, prägen das Leben in allen Blue Zones. Auf Okinawa gibt es das Konzept der «Moai». Dies sind kleine, lebenslange

Freundesgruppen, die sich gegenseitig unterstützen. In Ikaria ist das gemeinsame Mittagsschlöfchen keine Faulheit, sondern Teil einer gelebten Entschleunigung.

Hinzu kommt ein klarer Lebenssinn, auf Japanisch «ikigai» genannt: der Grund, morgens aufzustehen. Wer weiss, wozu er oder sie gebraucht wird, lebt nachweislich länger und gesünder – das belegen zahlreiche Studien der modernen Altersforschung.

Was wir daraus lernen können

Die Blue Zones zeigen: Ein langes, gesundes Leben ist selten das Ergebnis von Disziplin und Verzicht, sondern von einer Lebensweise, die sich im Lauf von Generationen bewährt hat: Bewegung im Alltag statt im Fitnessstudio, echte Verbindungen statt digitaler Kontakte, Mahlzeiten in Gesellschaft statt vor dem Bildschirm.

Diese Erkenntnisse decken sich mit dem, was die Gesundheitsforschung seit Jahren empfiehlt. Man muss nicht nach Sardinien auswandern, um Aussicht auf ein langes, gesundes Leben zu haben, aber ein Blick dorthin lohnt sich.

