

Lebenserwartung in Japan – Warum werden Japaner so alt?

Japan hat eine Lebenserwartung von 84,2 Jahren. Das ist höher als in Deutschland mit 80,6 Jahren. Auf der Insel Okinawa liegt die Lebenserwartung bei den Frauen sogar noch höher bei 86 Jahren.

Liegt es an der Genetik der Japaner, dem japanischen Gesundheitssystem oder an der Lebensweise?



Ernährung in Japan – viel frische Nahrung und kleinere Portionen

Wohingegen in den USA und Europa Fettleibigkeit ein immer größeres Problem wird, waren in Japan 2015 nur 3,7 % der Bevölkerung betroffen.

Man geht davon aus, dass die japanischen Ernährungsgewohnheiten eine Rolle bei der Lebenserwartung spielen. In Japan gibt es das Sprichwort „Hara Hachi Bu“, das bedeutet, dass man so viel essen sollte, bis man zu 80 % satt ist. In Deutschland hat man früher Kindern beigebracht, den Teller aufzuessen egal ob sie noch Hunger haben oder nicht, damit „morgen die Sonne scheint“.

Auch sind japanische Portionen in der Regel kleiner als im Westen. Eine japanische Pizza Größe M zum Beispiel würde in Deutschland eher einer Größe S entsprechen.

Beim japanischen Starbucks ist die größte Größe eines Getränks 590 ml, während es in den USA auch Getränke in der Größe 917 ml gibt.

Dazu kommt, dass in Japan mehr frisch gekocht wird als in westlichen Ländern, wo man viele Fertiggerichte konsumiert. Die japanische Ernährung enthält auch traditionell viel Fisch und Gemüse.

Bewegung ist in Japan trotz langen Arbeitszeiten ein Thema

Japaner sind dafür bekannt, lange im Büro zu sitzen. Doch in einigen Firmen wird jeden Morgen eine kleine Gymnastikrunde eingelegt, bei der alle Mitarbeiter mitmachen müssen. Größere Firmen haben teilweise firmeneigenen Fitnessstudios und Sportvereine oder bieten Mitarbeitern Vergünstigungen für Fitnessstudios oder Sportvereine an.

Ein körperlich aktiver Mitarbeiter ist weniger krank und kann Stress besser abbauen, sodass sich diese Investitionen auch für die Firmen lohnen. Auch viele ältere Menschen, die bereits im Ruhestand sind, treffen sich gerne morgens in Parks, um gemeinsam Gymnastik zu machen.



Schon in der Schulzeit spielt Sport in Japan eine große Rolle. Neben den Sportunterricht sind viele junger Japaner und Japanerinnen außerhalb der Schulzeit in Sportvereinen aktiv.

[Im Jahr 2016 waren mehr als 65 % der Japaner sportlich aktiv.](#)

Eine Studie der Universität Tsukuba fand heraus, dass in den japanischen Präfekturen, wo man sehr sportlich aktiv ist, die Lebenserwartung am höchsten ist. Im Besten ist es dabei, wenn der Sport mit Familie und Freunden zusammen ausgeübt wird.



Das japanische Gesundheitssystem setzt auf Früherkennung

In Japan gibt es nur drei verschiedene Krankenkassen, eine für Angestellte, eine für Selbstständige oder Nichtberufstätige und eine für ältere Menschen. Die Mitgliedschaft ist für alle Einwohner, die langfristig in Japan leben, verpflichtend. Die Krankenkassen übernehmen 70 % der Kosten für Behandlungen, die von der Krankenkasse anerkannt sind. Für Kinder, Ältere und Menschen mit geringem Einkommen gibt es weitere Vergünstigungen.

Für Angestellte gilt außerdem, dass der Arbeitgeber einmal im Jahr die Kosten für eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung tragen muss, die der Arbeitnehmer auch verpflichtend durchführen muss.

Für Selbstständige, die keine Mitarbeiter haben und Einwohner, die nicht berufstätig sind, gilt diese Regelung nicht. Es gibt aber gewisse Vergünstigungen, wenn man die Vorsorgeuntersuchung selbständig angeht.

So kann man früh erkennen, wenn sich der körperliche Zustand verschlechtert und entsprechend durch Behandlung oder Änderung des Lebensstils entgegenwirken. Vielleicht wirkt sich so eine jährliche Untersuchung auf positiv auf das eigene Gesundheitsbewusstsein der Japaner aus.

Wie man sieht, ist der japanische Lebensstil wahrscheinlich ein wichtiger Faktor für die lange Lebenserwartung. Zusätzlich versucht man Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, um zu behandeln, bevor es schlimmere Folgen gibt. Genetische Faktoren und Standortfaktoren tragen wahrscheinlich auch positiv dazu bei, dass man in Japan so lange lebt.

Was ist nach Ihrer Ansicht der Grund für die lange Lebenserwartung in Japan?