

Leben in Luxemburg | Nr. 37/2019

Télécran

Mit Ihrem Fernsehprogramm für die Woche vom 7.9. bis 13.9.2019

Erste-Hilfe-Kurs

**Handgriffe, die
Leben retten**

Liebe ist...

**Heiratsantrag
aus Traktoren**

Schmalspurbahn Charly

**Relikt
vergangener
Zeiten**

Pilgern in Norwegen

**Geheimtipp
Olavsweg**



Zum Schulanfang

**Knabberspaß
für die Pause**

**„Ich bereue
nichts“**

**Die 100-jährige Autorin
Finny Cazzaro verrät
ihr Geheimnis für
ein erfülltes Leben.**

3,20 €



Bilanz einer 100-jährigen

„Ich bereue nichts“

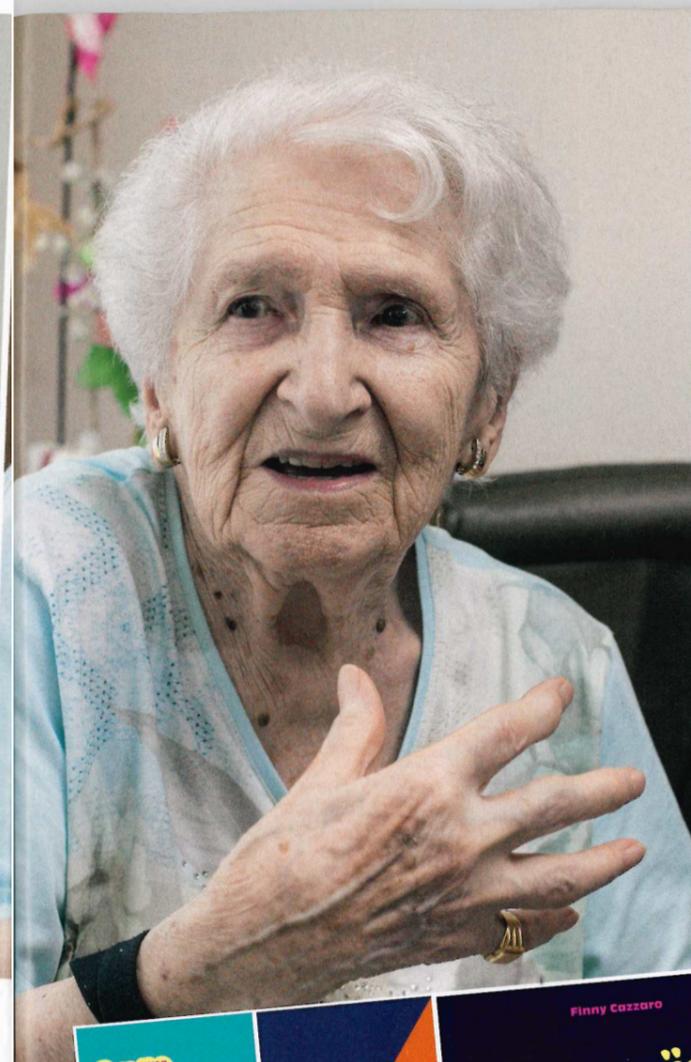
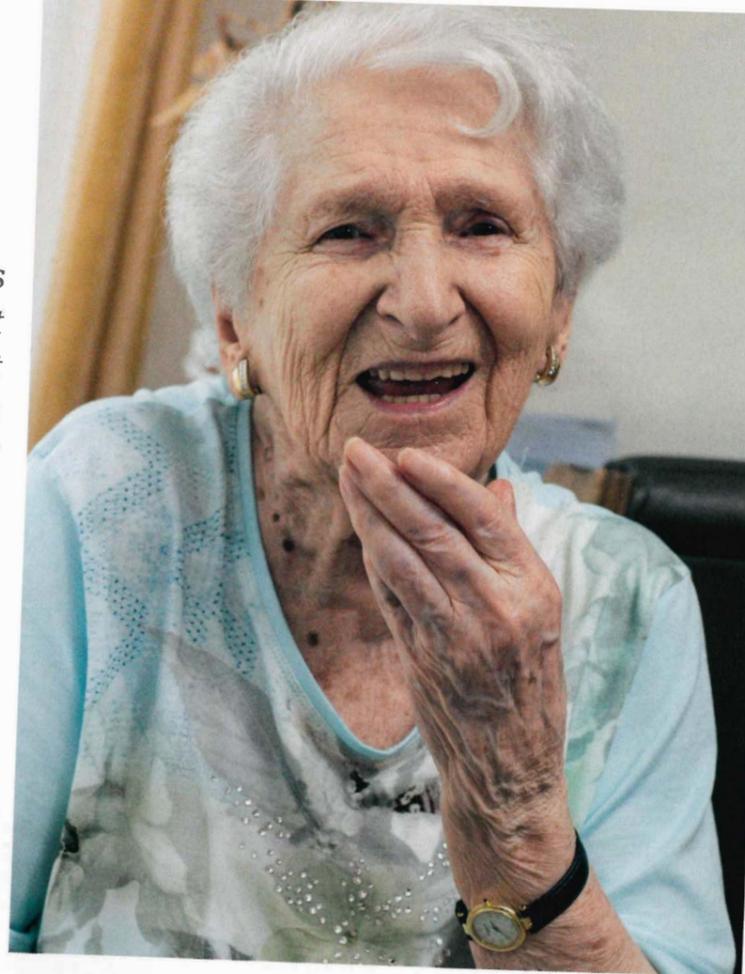
17 Hundertjährige zählt Luxemburg. Finny Cazzaro aus Esch/Alzette ist eine von ihnen. Sie ist sich sicher, dass neben den Genen vor allem der familiäre Zusammenhalt für ihr langes Leben verantwortlich ist. Zuletzt hat die rüstige Seniorin sogar drei Bücher veröffentlicht.

Text: Hülya Atasoy • Fotos: Guy Jallay



„Das Beste, was jemals erfunden wurde, ist die Schrift. Denn damit kann man Geschichten niederschreiben.“

Finny Cazzaro über ihre Leidenschaft fürs Schreiben



Finny Cazzaro trägt ein hellblaues Shirt, eine graue Stoffhose und Sandalen, als sie uns zum Gespräch empfängt. Es ist ein sehr warmer Sommertag. Die betagte Seniorin erhebt sich langsam aus ihrem Fernsehsessel und reicht uns die Hand. Sie lächelt, obwohl ihr das Aufstehen offensichtlich nicht leicht fällt. Vor wenigen Monaten stürzte sie und brach sich dabei die Hüfte. Seither geht alles ein wenig langsamer.

Finny Cazzaro, deren Vorname eigentlich Joséphine lautet, kommt am 1. Juni 1919 als Tochter einer Italienerin und eines Luxemburgers in Esch/Alzette zur Welt. Sie ist eine von insgesamt 69 Bewohnern über 100 Jahre, die das Großherzogtum aktuell zählt. Und es werden immer mehr – sowohl hierzulande als auch weltweit. „Interessant ist hierbei, dass die maximale Lebenserwartung nicht gestiegen ist und zwischen 105 bis 110 Jahren liegt“, merkt Professor Rudi Balling vom „Luxembourg Centre for Systems Biomedicine“ an. Der deutsche Genetiker forscht auf dem Gebiet der neurodegenerativen Alterserkrankungen.

Doch zurück zur hochbetagten Seniorin aus Esch/Alzette. „Ich wurde an einem Sonntag geboren – ich bin ein richtiges Sonntagskind“, beginnt Cazzaro zu erzählen. Was sie damit meint, wollen wir von ihr wissen. Sie überlegt kurz und antwortet dann: „Sonntagskinder haben vielleicht mehr

Glück im Leben.“ Wie Recht sie damit hat, wird im Laufe des Gesprächs wiederholt deutlich.

Ausbildung zur Modistin

Finny Cazzaro wächst wohlbehütet in der Minettstadt auf. Nach ihrem Schulabschluss absolviert sie in dem Hutladen ihrer Tante eine Ausbildung zur Modistin. Mehrere Jahre arbeitet sie in dem Beruf – zunächst in einem Modehaus in Luxemburg-Stadt und später in einem Damenhutgeschäft in ihrer Heimatstadt Esch. Während dieser Zeit macht sie auch ihren Meister. Doch dann beschließt sie, sich lieber ihrer kleinen Familie, also ihrem Mann Nicolas, mit dem sie von 1945 bis zu dessen Tod im Jahr 1996 verheiratet war, und ihrem Sohn Jean zu widmen. Dies tut sie mit viel Liebe, Herz und voller Überzeugung. „Ich hatte ein gutes Leben. Ich bereue nichts“, sagt die Hundertjährige.

Sie wirkt sehr optimistisch, und ist damit offenbar nicht allein. Das Leben positiv wahr zu nehmen, ist im Alter keine Sel-

tenheit. Betagte Menschen sind häufig sehr glücklich – trotz ihrer gesundheitlichen Beschwerden! Bei einer repräsentativen Studie aus Deutschland aus dem Jahr 2013 (Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie von der Robert-Bosch-Stiftung), die sich mit den Herausforderungen und Stärken des Lebens von 100-Jährigen auseinandersetzt, kam etwa heraus, dass die Mehrheit der 112 Befragten in unterschiedlichem Maß mit ihrem Leben zufrieden ist. Doch nur eine einzige Hundertjährige gab an, nicht zufrieden zu sein.

Wenn man Finny Cazzaro nach ihrem Leben fragt, betont sie, sehr zufrieden damit zu sein. Es sei gemütlich gewesen, nicht so gehetzt. Früher, da ist sich die Seniorin sicher, habe man „viel mehr gelebt“. Heute sei dies anders. Da müsse man zusehen zu überleben. Es werde auch mehr gefordert in vielerlei Hinsicht, etwa im Beruf. „Und wer dem nicht nachkommt, bleibt auf der Strecke.“ Allerdings hätten sich auch die Ansprüche geändert. „Damals war man nicht so verwöhnt. Heutzutage will jeder ein schi-



Finny Cazzaros erster Roman heißt „Bonz ënnen, Bonz uewen“ und ihr zweites Werk „Licht und Schatten“. In diesem Jahr erschien „Was wäre wenn?“. Die ersten beiden Bücher sind bei Servior (www.servior.lu) und in ausgewählten Servior-Seniorenheimen erhältlich. „Was wäre wenn“ kann auch im Buchhandel erworben werden (ISBN 978 9995936 747).

ckes Auto, ein neues Mobiltelefon und mehrmals jährlich in Urlaub fahren. Ist doch klar, dass da nicht viel Geld übrig bleibt.“

Dass sie so alt geworden sei, verstehe sie manchmal selbst nicht. Doch es mache sie froh, sagt sie. „Als ich an meinem 100. Geburtstag aufwachte, klopfte ich mir auf die Beine und sagte mir: So, das ist jetzt auch geschafft“, erzählt sie lachend. Vielleicht hänge ja ihr

Alter mit den „guten Genen“ zusammen, mutmaßt sie. Ihr Großvater sei ebenfalls 100 Jahre alt geworden, dessen Schwester sogar 103.

Altwerden ist multifaktoriell

Dass die Gene eine Rolle spielen, haben inzwischen viele Studien belegt. Doch sie sind nicht der alleinige Grund für ein langes

Gut zu wissen

In Luxemburg leben dem Statec zufolge 69 Menschen (59 Luxemburger und zehn Ausländer), die 100 Jahre sind oder älter (Stand 1. Januar 2019). Die meisten von ihnen sind Frauen (54). Insgesamt sind 54 verwitwet, drei geschieden und zehn alleinstehend. Und zwei sind noch verheiratet. Der älteste Luxemburger ist übrigens 111 Jahre alt.

Seit vielen Jahren steigt der Anteil der Hochbetagten. 2001 wurden bei der Volkszählung lediglich 20 Menschen über 100 Jahre gezählt, 2011 waren es 67.

Weltweit gibt es 533 000 Menschen, die hundert Jahre oder älter sind. Besonders viele leben auf der japanischen Insel Okinawa, die auch bekannt ist als die „Insel der Unsterblichen“. Ende 2018 waren in Japan knapp 70 000 Menschen über 100 Jahre oder älter, meist Frauen. Altersforscher führen die Langlebigkeit der Japaner neben den Genen unter anderem auf die besonders gesunde Ernährung und Bewegung zurück. Auch in Vilcabamba in Ecuador werden die Bewohner besonders alt. In Europa gibt es in Bulgarien sowie auf Sardinien verhältnismäßig viele Hundertjährige. Auch in dem süditalienischen Dorf Acciaroli in der Region Kampanien leben viele Hochbetagte. Jeder zehnte Einwohner wird dort 100 Jahre oder älter.

Leben. Rudi Balling sagt, dass das Altwerden mit mehreren Faktoren zusammen hänge: „Nicht ein einzelner Grund, sondern mehrere in Kombination sind dafür verantwortlich.“ Vor allem eine hypokalorische, also eine energiearme aber dennoch ausgewogene Ernährung, bei der man zehn bis 20 Prozent unterhalb der empfohlenen Kalorienmenge bleibt, sei förderlich für ein hohes Alter. Mit einer Kalorienreduktion können offenbar gesundheitsfördernde Prozesse angestoßen werden. Daneben spielt die Bewegung eine wichtige Rolle: „Es muss kein Hochleistungssport sein. Es genügt schon, täglich ein paar Schritte zu gehen – sei es ums Haus, ins Dorf oder in die Stadt. Jeder Schritt hält fit. Fakt ist: Die, die sich bewegen, brauchen im Alter nur die Hälfte an Medikamenten. Und sie leben länger.“ Finny Cazzaro ist

diesbezüglich wohl eine Ausnahme, denn die Seniorin geht überhaupt nicht gerne spazieren. Das ist ihr zu langweilig. Weitere Schlüssel für ein langes Leben seien laut Balling die soziale Integration sowie schlicht und ergreifend Glück.

Familiärer Rückhalt

Die rüstige Buchautorin hat scheinbar dieses Glück. Seit 2008 lebt sie in der Escher Seniorenresidenz „Op der Léier“. Ihr Zimmer hat sie abgesehen vom Pflegebett mit Möbeln aus ihrem früheren Zuhause eingerichtet. Gemütlich ist es dort – wie in einer heimeligen Wohnstube. Rechts steht ein großer Holzschrank, links ein Sideboard und ihr Schreibtisch. Auf dem Boden liegt ein schwerer, roter Teppich mit Blumenmotiv und die Wände zieren zwei selbstgeknüpfte Bilder sowie ein Porträt ihrer Familie.

Familie ist der 100-Jährigen sehr wichtig, denn die bringe Sicherheit und Freude. Es sei wichtig, dass man nicht alleine sei im Leben und Menschen um sich habe, denen man vertrauen könne und die einem auch in schwierigen Zeiten den Rücken stärken würden: „Ich habe die 100 Jahre so gut überstanden, weil ich mich immer auf meine Familie verlassen konnte“, ist sich die inzwischen zweifache Ur-Oma sicher und bestätigt damit die von Rudi Balling erwähnte Bedeutsamkeit der sozialen Integration. Vor allem zu ihrem Sohn Jean, der übrigens auch der Präsident des Fußballklubs Jeunesse Esch ist, hat sie ein inniges Verhältnis. Er kommt sie mindestens einmal wöchentlich besuchen und unterstützt sie in vielerlei Hinsicht. Da verwundert es auch nicht, dass sie auf die Frage, welches der schönsten Momente ihres Lebens gewesen sei, ohne zu zögern und mit einem Lächeln auf den Lippen die Geburt ihres Sohnes nennt.

Vielleicht ist auch ihre Kreativität einer der Gründe, war-

um sie so glücklich ist. Finny Cazzaro hat den Kopf seit jeher voller Geschichten. Mehr als 100 Kurzgeschichten sowie Dutzende Gedichte hat sie bereits verfasst. Und in ihrer Autobiografie „Mei Liewe gëschter an haut“, die sie mit 88 Jahren zu Papier brachte, blickt sie auf ihr langes Leben zurück. Doch damit nicht genug. Inzwischen kann sie sich auch Romanautorin nennen. So hatte es sich ihr Vater auch immer für sie gewünscht. Oft habe der gesagt, dass sie gute

Geschichten erzähle und diese aufschreiben solle. Gesagt, getan – wenn es auch etwas länger gedauert hat. Ihren ersten Roman „Bonz ënnen, Bonz uewen“ veröffentlichte sie im stolzen Alter von 96 Jahren. Darin geht es um die Zwillinge Pierre und Paul, die in Los Angeles ihr Glück versuchen – und zunächst auch finden. Doch nach einem schweren Autounfall verändert sich alles. Die Freundschaft der Brüder wird auf eine harte Probe gestellt. Der zweite Roman

„Licht und Schatten“ folgte drei Jahre später. Er handelt von zwei Familien, deren Lebenswege durch ihre Kinder Lis und Jacques untrennbar miteinander verbunden sind. Und in diesem Jahr erschien ihr drittes Buch unter dem Titel „Was wäre wenn?“. Es ist ein packender Kriminalroman, der sich um eine doppelte Kindesentführung dreht.

„Buch schreiben ist Stress“

Die Idee für die Geschichte entstand rein zufällig während einer Alltagssituation: „Ich begleitete eine Freundin zum Einkaufen. Ich ging jedoch nicht mit ihr in den Supermarkt, sondern blieb im Auto sitzen und wartete auf sie“, erzählt Finny Cazzaro. Dabei beobachtete sie eine junge Mutter, die den Einkaufswagen zurück zur Untertaststation brachte, dabei jedoch den Autoschlüssel stecken ließ. Ihre Kinder, die auf der Rückbank saßen, ließ sie

währenddessen für einen kurzen Moment aus den Augen. Es ist diese Szene, die die Seniorin als Einstieg für ihr Buch wählte und auf der sie ihren Krimi aufbaute.

Ein weiteres, viertes Buch wird es allerdings nicht geben, versichert Finny Cazzaro. Ein Buch zu schreiben bedeute schließlich Stress. „Ständig denkt man darüber nach und überall entstehen neue Ideen.“ Außerdem hat sie die Manuskripte allesamt handschriftlich notiert. Von einer entspannenden Freizeitbeschäftigung könne also keine Rede sein. Andererseits mag sie das auch irgendwie. Sie sei schon immer ein sehr spontaner, von Ungeduld getriebener Mensch gewesen. „Langeweile habe ich nicht gerne.“

Ihre Zeit vertribt sich Finny Cazzaro lieber mit historischen Dokumentarfilmen und Krimis. Aber auch Bücher und Hörbücher mag sie gerne. Ihre Lieblingsautoren sind Fjodor Dostojewski und Franz Kafka. Und sie liebt Gespräche mit anderen

Menschen – philosophiert gerne über Gott, die Welt und das Universum. „Politisch bin ich aber auch interessiert“, betont Cazzaro. „Ich möchte gerne wissen, wohin die Welt driftet.“

Was sie gerne der Jugend von heute mitgeben möchte? „Die jungen Menschen sollen sich einen guten Beruf suchen, der ihnen Spaß bereitet.“ Und sie sollen „lesen, lesen und nochmals lesen“. Bildung sei unheimlich wertvoll, betont sie. Schon ihr Vater habe ihr beigebracht, dass Wissen Macht sei. Sie selbst sei als Kind ein regelrechter Bücherwurm gewesen. „Immer, wenn meine Mutter mich rief, damit ich die Betten machte, verkroch ich mich und steckte meine Nase in die Bücher“, witzelt sie.

Ob sie noch einen Wunsch habe, wollen wir zum Abschluss wissen? Für sich selbst nicht, sagt Finny Cazzaro, denn sie habe ein erfülltes, glückliches Leben gehabt. Doch sie wünsche sich Frieden auf der Welt. „Und das gefälligst schnell, sonst ist es zu spät.“



Am 1. Juni feierte Finny Cazzaro ihren 100. Geburtstag mit ihrer Familie und Freunden in der Escher Seniorenresidenz „Op der Léier“.

Finny Cazzaro ist eine kreative Person, deren Kopf voller Geschichten ist. Neben den drei Büchern hat sie auch schon Dutzende Gedichte und mehr als 100 Kurzgeschichten verfasst.

Buchtipps

Kulinarische Entdeckungsreise



„Blue Zones“ heißen die Regionen auf der Welt, in denen die Menschen besonders alt werden. Doch was ist eigentlich das Geheimnis der Bewohner? Worin steckt der Schlüssel für ein glückliches und gesundes Altwerden? Die beiden Autoren Niklas Ekstedt und Henrik Ennart haben sich auf die Suche gemacht und sind dafür durch die „Blue Zones“ von Japan, Italien, Schweden, Griechenland und Costa Rica gereist. Ihre Ergebnisse stellen sie in dem Buch „Das Kochbuch der 100-Jährigen“ vor. Der Leser findet darin insgesamt 50 regionale Rezepte – von Lasagne mit Pecorino, Kartoffeln und Salbei bis hin zu Rostbraten mit Topinambur, Apfel und geriebenem Meerrettich. Außerdem liefert das Buch wertvolle Fakten über die jeweilige Region und ihre Besonderheiten.

Das Kochbuch der 100-Jährigen. Rezepte für ein langes, glückliches Leben. Von Niklas Ekstedt und Henrik Ennart. Edition Fackelträger. 166 Seiten. ISBN 978-3-7716-4663-9. Preis 20 Euro.



Professor Dr. Rudi Balling vom „Luxembourg Centre for Systems Biomedicine“ sagt, dass abgesehen von den Genen vor allem die Ernährung sowie Bewegung für ein langes Leben verantwortlich sind.