

Hier leben die fittesten Menschen der Welt

Nordpakistan Nirgends altern die Leute besser als dort, wo Pakistan an China grenzt. Woran liegt's? Unsere Autorin ist in das mythenumwobene Hunza-Tal gereist, um dem Geheimnis auf die Spur zu kommen.

Tanja Polli

Ist es die dünne Luft, die einen schwindeln lässt, hier auf 2500 Meter über Meer? Ist es der atemberaubende Blick auf die Achttausender, vor diesem fast schon schmerzhaft blauen Himmel? Wer im Hunza-Tal frühmorgens einen Blick aus dem Hotelfenster wirft, muss sich – ergriffen von so viel naturgeschaffener Schönheit – erst einmal setzen.

Das malerische Hochtal liegt im Norden Pakistans, nahe der Grenze zu China, und ist gesäumt von glitzernd schneebedeckten Bergkuppen und rauen Gletschern. Der 7788 Meter hohe Rakaposhi gehört dazu, ebenso der sagenumwobene Nanga Parbat, an dem der Bruder von Reinhold Messner sein Leben verlor. Uns verschlagen die wolkenlosen Gipfel lediglich die Sprache.

«Das Volk, das keine Krankheiten kennt»

Hinter uns liegen zwei Tage Busfahrt. Zwei Tage entlang steiler Bergflanken auf der einen Seite und tiefer Flusstäler auf der anderen. Von der pakistanischen Hauptstadt Islamabad schlängeln wir uns Richtung Norden. Die Fahrt auf dem Karakorum Highway, eine der höchstgelegenen asphaltierten Strassen der Welt, ist spektakulär: Landschaften wie Gemälde, ein ständiges Spiel von Licht und Schatten, immer wieder ein Blick auf die höchsten Gipfel der Welt.

Noch mehr als die Berge hatte uns freilich der Traum vom ewigen Leben in den Himalaja gelockt. Denn die Bewohnerinnen und Bewohner des Tales, die Hunzakuts, hüten ein Geheimnis: Sie sollen bis zu 140 Jahre alt und die Frauen bis ins hohe Alter Mütter werden.

Der Ruf des Tales erreichte die Schweiz früh. Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts erlag Maximilian Bircher-Benner, der Erfinder des Birchermüeslis, der Faszination des kleinen, zähen Bergvolkes. Obwohl er selbst die Hunzakuts nie besucht hatte, waren sie für ihn der lebende Beweis dafür, dass der Mensch, wenn er sich von Rohkost ernährt, nicht krank wird. Sein Sohn Ralph veröffentlichte drei Jahre nach seinem Tod das Buch «Hunza, das Volk, das keine Krankheiten kennt».

Zurück in die Gegenwart: Als Landsleute von Bircher-Benner wundern wir uns nicht, als wir an der Reception unseres Hotels in Karimabad, dem Hauptort des Hunza-Tals, mit einem Saft aus Dörraprikosen und Nüssen begrüsst werden. «Alles bio», erklärt uns der Manager, der die Gäste aus der Schweiz – sie sind selten – persönlich begrüsst. Uns stellt sich derweil die Frage, ob es wirklich so einfach ist: Müesli futtern – und lange leben? Wir wollen es genauer wissen.

Am nächsten Morgen auf dem Dorfplatz finden wir sie: die alten Frauen mit zerfurchten Gesichtern und wachem Blick, die im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Nach ihrem Alter gefragt, schütteln sie lächelnd den Kopf. «Schon wieder!» Alle kämen sie hierher und wollten es wissen. Fast entschuldigend antworten sie, sie seien noch jung, «erst zwischen 70 und 90 Jahre alt». Zu verdanken hätten sie ihre Gesundheit wahlweise den lokalen Walnüssen, dem schmackhaften Aprikosenöl, das man hier mit Fladenbrot zu sich nimmt, oder dem reinen Gletscherwasser.

Also vielleicht einfach Gletscherwasser trinken, um 140 zu werden? Zurück im Hotel fragen wir nach. Negativ. Uns wird geraten, lieber beim Mineralwasser aus der Flasche zu bleiben.

Apropos Hotels: Die gibt es hier zuhauf und in hoher Qualität. Einige der Häuser zeugen von der grossen touristischen Vergangenheit des Tales, andere wurden erst kürzlich erbaut. Wir übernachten in wunderschönen Boutique-Hotels, hier in Karimabad mit Blick auf die Berggipfel, später auf unserer Reise im Shigartal im liebevoll restaurierten, 400 Jahre alten ehemaligen Palast des Rajas von Shigar.

Im hippen Café de Hunza in der Altstadt von Karimabad, wo italienischer Cappuccino und lokale Nusstorte serviert werden, treffen wir einen jungen Mann, der aufs Gletscherwasser schwört. Überzeugt habe ihn seine Grossmutter, die im Alter von 75 Jahren noch ihre Periode bekomme und quatschfidel sei.

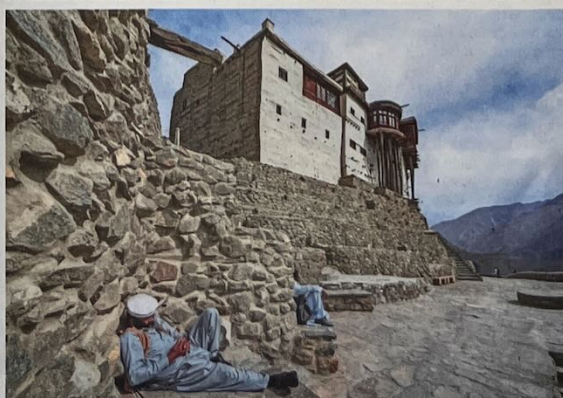
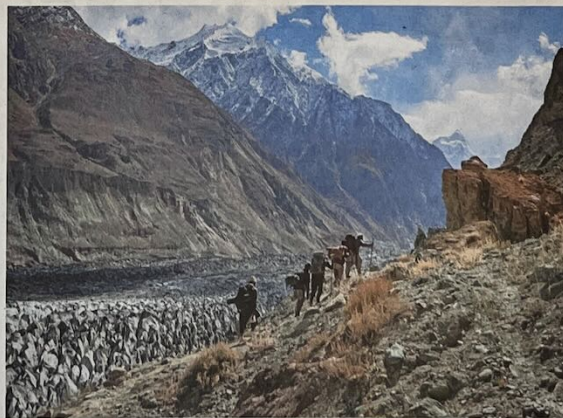
Keine Strasse, keine Fremden, kein Pepsi

Momin Sha, unser Tourguide und selbst stolzer Hunzakut, verdreht ob solcher Geschichten die Augen. Die Menschen seien fasziniert vom Geheimnis um das lange Leben, dabei lägen die Gründe dafür doch auf der Hand: Wo es keine Einflüsse von aussen gebe, da würden auch keine Krankheiten eingeschleppt, wo kein künstlicher Dünger verwendet würde, da sei halt viel körperliche Arbeit gefragt. Sagts – und nimmt uns mit in die Vergangenheit, sprich: in die beiden Festungen der Stadt.

Das tiefer gelegene Altit-Fort thront direkt über unserem Hotel. Es wurde im 11. Jahrhundert auf einem Felsvorsprung erbaut, 350 Meter über dem Fluss Hunza. Der Blick in die Tiefe lässt uns schwindeln. Ein kurzer, steiler Spaziergang führt uns danach hoch ins Baltit-Fort; ein schmucker Holzpalast, der dem Potala in Lhasa nachempfunden scheint und von der buddhistischen Vergangenheit der Region zeugt. Vor ein paar Jahren war King Charles, damals noch Prinz, zu Gast; Fotos an der Wand bezeugen es.



«Wir sind noch jung – erst zwischen 70 und 90 Jahre alt»: Frauen auf dem Dorfplatz von Karimabad.



Gletscherwanderungen haben es in sich. Mancher Einheimische lässt da den Touristen den Vortritt und gönnt sich lieber ein Nickerchen vor dem Baltit-Fort. Fotos: Hans Wettstein

Für uns von grösserer Relevanz: Ejaz Ullah Beg, Kurator des Museums und Dorfgelehrter. Der Mann mit dem eleganten Schnurrbart und der traditionellen Wollweste hat in Karachi studiert und sich in München weitergebildet. Auch er tippt, was die Langlebigkeit seiner Landsleute betrifft, auf die Abgeschlossenheit: «Bis in die Sechzigerjahre führte keine Strasse hierher. Keine Strasse, keine Fremden, keine Viren, kein Pepsi.» Alkohol trinkt im muslimischen Pakistan sowieso kaum jemand, auch hier im Norden nicht, wo der Glaube liberal ist. «Und: Wer schwach war, überlebte die ersten Winter seines Lebens nicht», fügt Beg an. Natürliche Selektion also?

Wir schlendern durch die engen Gassen der Altstadt zurück, vorbei an Restaurants, die Pizza mit Yakfleisch feilbieten und Hoilo Garma, eine Art Pastagericht mit Spinat, Kartoffeln und Käse. Später, im Hotel, bewundern wir den Vollmond über dem Rakaposhi. Und beginnen allmählich zu erkennen, dass das ewige Leben frostig und karg ist – und auch das etwas kürzere seine Qualitäten hat: ein warmes Bett und die Vorfreude auf den nächsten Tag, der uns zur spektakulärsten Hängebrücke des Tales führen wird.

Bei der Wanderung auf dem zwischen schroffen Bergen eingebetteten Passu-Gletscher mit seinem blauen Eis wird die Magie dieses Tals noch einmal intensiv spürbar: Hier gibt es noch Pflanzen und Tiere, die andernorts längst der Zivilisation Platz machen mussten. Etwa den Schneeleoparden. Nein, gesehen haben wir ihn nicht – ein Grund mehr, in dieses vielleicht schönste Hochtal der Welt zurückzukehren. Etwas Zeit bleibt uns ja noch.

Die Reise wurde unterstützt von Insight Reisen, Zürich

Noch Fragen?



Wie sicher ist Pakistan als Reiseland?

Die Sicherheitslage im Land hat sich stark verbessert. Organisierte Touren durch spezialisierte Anbieter gelten als sicher. Alleinreisende sollten die Sicherheitshinweise des EDA beachten.

Wann hinreisen?

Am besten April bis Oktober.

Wie hinkommen?

Ab Zürich mit Etihad (via Abu Dhabi) oder mit Qatar Airways (via Doha, auch ab Genf) nach Islamabad, weiter mit Pakistan International oder Air Blue nach Skardu.

Wo buchen?

Insight Reisen in Zürich bietet organisierte Touren durch Pakistan an. Arrangement: 15 Tage inkl. An- und Rückreise, Unterkunft in guten Mittelklasse-Hotels, Vollpension, privatem Fahrzeug und persönlichen Guides ab 5850 Fr. pro Person (bei 2 Personen). www.insight-reisen.com

Braucht es ein Visum?

Ja. Es kann unkompliziert über die Website des pakistanischen Innenministeriums beantragt werden: visa.nadra.gov.pk

Mehr erfahren?

Offizielle Website des Fremdenverkehrsamts: tourism.gov.pk