

Abo [Im Norden von Pakistan](#)

# Hier leben die fittesten Menschen der Welt

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. Gefunden hat sie ein Stück vom Paradies – und einen Link zur Schweiz.

---

Tanja Polli

Publiziert: 09.12.2023, 09:00



Auf dem Karakorum Highway: Die Gipfel des Karakorum-Gebirges spiegeln sich in der regennassen Strasse.

Foto: Hans Wettstein

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.



Ein Sonnenuntergang, den man nie vergisst: Abendstimmung im Hunza-Tal.

Foto: Walter T. Vogel

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 schlängelten 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.

### **«Das Volk, das keine Krankheiten kennt»**

Noch mehr als die Berge hatte uns der Traum vom ewigen Leben in den Himalaja gelockt. Denn die Bewohnerinnen und Bewohner des Tales, die Hunzakutz, hüten ein Geheim-

nis: 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 20. Jahrhunderts erlag Maximilian Bircher-Benner, der Erfinder des Birchermüeslis, der Faszination des kleinen, zähen Bergvolkes. Obwohl er selbst die Hunzakutz 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».



Schneegipfel, soweit das Auge reicht: Jene unter 6000 Metern Höhe gelten als «Babyberge» und erhalten nicht einmal einen Namen.

Foto: Walter T. Vogel



Bis in die Sechzigerjahre führten keine Strassen ins Hunza-Tal.

Foto: Walter T. Vogel

Doch zurück in die Gegenwart: Als Landsleute von Bircher-Benner wundern wir uns nicht, als wir an der Réception unseres Hotels in Karimabad, dem Hauptort des Hunza-Tals, mit einem Saft aus getrockneten Aprikosen und Nüssen begrüsst werden. «Alles bio», erklärt uns der Hotelmanager, der die Gäste aus der Schweiz – sie sind selten – persönlich begrüsst.

Für uns stellt sich derweil die Frage, ob es wirklich so einfach ist: Müesli futtern und gesund bleiben? Wir wollen es genauer wissen.

## **Sind es die Nüsse? Ist es das Wasser?**

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.



Sie seien noch jung, finden diese Frauen – «erst zwischen 70 und 90 Jahren».

Foto: Hans Wettstein

Dann 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 er-

baut. 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 quietschfidel sei.

## **King Charles war auch schon hier**

Momin Sha, unser Tourguide und selbst stolzer Hunzakutz, 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. Hier oben ist es der Blick in die Tiefe, der uns schwindeln lässt.

Ein kurzer, steiler Spaziergang führt uns danach hoch ins Baltit-Fort; ein schmucker hölzerner Palast, 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; mehrere Fotos an der Wand bezeugen es.



King Charles war auch schon hier oben im Baltit-Fort. Das scheint den Herrn im Bildvordergrund freilich nicht gross zu kümmern.

Foto: Hans Wettstein





Auch Tourguide Momin Sha ist nicht so leicht zu beeindrucken. Statt die Legenden, worauf das lange Leben der Menschen hier im Tal zurückzuführen sei, interessiert ihn eher die Geschichte der Gegend.

Foto: 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 verweist auf die Vergangenheit: «Bis in die Sechzigerjahre führte keine Strasse hierher – keine Strasse, keine Menschen, keine Viren, kein Pepsi und kein Seven Up.» Alkohol trinkt im muslimischen Pakistan sowieso kaum jemand, auch hier im Norden nicht, wo die Frauen unverschleiert sind und der Glaube liberal. «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 Spezialitäten wie Hoilo Garma, eine Art Pastagericht mit Spinat, Kartoffeln und Käse.



Blick aufs Altit-Fort in Karimabad. Auf den Dächern der Häuser werden Früchte getrocknet.

Foto: Hans Wettstein



Ejaz Ullah Beg, Kurator des Museums im Baltit-Fort, tippt im Bezug auf die weit verbreitete Langlebigkeit in seiner Heimat auf die Tatsache, dass es hier kein Fast Food gibt. Und auf natürliche Selektion.

Foto: Hans Wettstein

Später, im geheizten Hotelzimmer, schwindeln wir noch einmal ob der Aussicht auf 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 schroffe Berge eingebetteten Passu-Gletscher mit seinem kristallklaren, blauen Eis wird die Magie dieses Tales noch einmal intensiv spürbar: Hier gibt es noch Pflanzen und Tiere, die andernorts längst der Zivilisation Platz machen mussten. Unter anderem der Schneeleopard. Nein, gesehen haben wir ihn nicht – ein Grund mehr, in dieses vielleicht schönste Hochtal der Welt zurückzukehren. Etwas Zeit bleibt uns ja noch.

*Die Recherche für diesen Artikel wurde unterstützt von Insight Reisen, Zürich.*



Da ist man froh, hat man beim Frühstücksmüesli ordentlich zugelangt:  
Wanderungen auf den hiesigen Gletschern haben es in sich.

Foto: Hans Wettstein



---

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

**30 Kommentare**