

# Das Geheimnis für ein aktives Leben

Text ✍️ Ursula Vybiral

Die „Blue Zones“ umfassen bestimmte geografische Regionen auf der Welt, in denen Menschen signifikant länger leben und eine deutlich höhere Lebensqualität haben. Vieles davon steht im Gegensatz zu dem, was unser forderndes Berufsleben ausmacht – dennoch ist es selbst in einen stressigen Berufsalltag leichter integrierbar, als wir meinen würden. Was wir von den Bewohner:innen in den „Blue Zones“ lernen können.

**D**er Begriff „Blue Zone“ wurde von dem amerikanischen Autor und Forscher Dan Buettner geprägt, der gemeinsam mit National Geographic und einem Team von Forschern fünf Regionen auf der Welt identifizieren konnte, in denen das Geheimnis für ein längeres, aktives Leben liegt. Die Farbe Blau ist hier deshalb zu besonderer Prominenz gekommen, weil die Wissenschaftler während der ursprünglichen Untersuchung die Dörfer mit langlebiger Bevölkerung mit einem blauen Stift markierten. Vorgestellt wurden die Ergebnisse erstmals 2005 in einem Artikel des National

Geographic mit dem hoffnungsvollen Titel: „The Secrets of a Long Life“. Doch hier erstmal die Gegenden, um die es sich handelt:

**Sardinien, Italien:** Insbesondere die Region Barbagia, wo die Männer eine außergewöhnlich hohe Lebenserwartung haben. Ihre Ernährung ist reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Milchprodukten wie Käse und Joghurt und einem Glas Rotwein pro Tag. Starke soziale Bindungen und ein starkes Familienleben sind hier besonders wichtig. Alte Menschen werden respektiert und sind aktive Mitglieder der Gemeinschaft.

**Okinawa, Japan:** Heimat der ältesten lebenden Frauen der Welt. Die Ernährung ist hauptsächlich pflanzlich und enthält viele grüne und gelbe Gemüsesorten, Tofu, Sojaprodukte und Fisch. Fleisch wird nur selten konsumiert. Ein Prinzip namens „Hara Hachi Bu“ wird befolgt, bei dem die Menschen aufhören zu essen, wenn sie zu etwa 80 Prozent satt sind. Die Menschen in Okinawa praktizieren regelmäßig Tai-Chi und andere sanfte Bewegungsformen.

**Ikaria, Griechenland:** Die Inselbewohner:innen haben eine der weltweit höchsten Lebensspannen und bemerkenswert niedrige Raten von Demenz. Die Ikarianer folgen einer mediterranen Diät, die reich an Olivenöl, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln ist. Fleisch wird selten gegessen, dafür gibt es viel Fisch und Schafmilchprodukte. Kräutertees aus einheimischen Pflanzen wie Salbei und Rosmarin sind sehr beliebt und werden oft getrunken.

**Nicoya-Halbinsel, Costa Rica:** Eine Region, die sich durch eine hohe Lebensqualität und Langlebigkeit auszeichnet. Die Ernährung ist einfach und basiert auf Mais, Bohnen, tropischen Früchten und einer kleinen Menge tierischer Proteine. Wasser wird oft aus kalzium- und magnesiumreichen Quellen getrunken. Starke familiäre Bindungen und eine enge Gemeinschaft fördern das psychische Wohlbefinden. „Plan de Vida“ - der Lebensplan - gibt den Menschen einen Sinn und eine Richtung im Leben. Sie haben auch starke familiäre Bindungen und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

Die Bewohner:innen der griechischen Insel Ikaria werden uralt und kennen keine Demenz. Das Gleiche gilt für vier andere Regionen der Welt.



### Loma Linda, Kalifornien, USA:

Eine Gemeinschaft von Siebentags-Adventisten, die eine vegetarische Ernährung befolgen und sich strikt an ihren Glauben halten, was regelmäßige Bewegung und einen rauch- und alkohol-freien Lebensstil umfasst. Regelmäßige körperliche Bewegung ist integraler Bestandteil des täglichen Lebens. Spiritualität und Glaube spielen eine große Rolle, und das wöchentliche Feiern des Sabbats fördert Ruhe und Gemeinschaft. Die Menschen in Loma Linda leben in etwa zehn Jahre länger als der amerikanische Durchschnitt.

Diese Gemeinschaften teilen trotz ihrer geografischen Unterschiede bestimmte Lebensgewohnheiten, die von Dan Buettner in „The Power of 9“ zusammengefasst wurden.

### THE POWER OF 9: DIE NEUN GEHEIMNISSE DER LANGLEBIGKEIT

#### 1. Natürliche Bewegung („Move naturally“)

Menschen in den Blue Zones integrieren Bewegung ganz natürlich in ihren Alltag, statt gezielt Sport zu treiben. Ihre Lebensumstände erfordern regelmäßige körperliche Aktivität, sei es durch Gehen, Gartenarbeit oder andere physische Tätigkeiten.

Beispiele: Die Hirten in Sardinien gehen lange Strecken durch bergiges Gelände, während die Bewohner:innen von Okinawa häufig in ihren Gärten arbeiten. Diese natürliche Bewegung hält ihre Muskeln und Gelenke fit und fördert die allgemeine Gesundheit.

#### 2. Sinn („Know your purpose“)

Einen klaren Lebenssinn zu haben, kann nachweislich die Lebensdauer verlängern. In Okinawa wird dies als „Ikigai“ bezeichnet, was „Grund zum Aufstehen am Morgen“ bedeutet, und in Nicoya als „Plan de Vida“, was „Lebensplan“ bedeutet. Menschen in den Blue Zones haben oft das Gefühl, gebraucht zu werden, sei es durch Familie, Gemeinschaftsarbeit oder persönliche Projekte. Dieser Sinn gibt ihnen Antrieb und Zufriedenheit.

#### 3. Stressabbau („Slow down“)

Stress kann chronische Entzündungen fördern, die mit vielen Alterskrankheiten

verbunden sind. Menschen in den Blue Zones haben tägliche Routinen, die ihnen helfen, Stress abzubauen. Beispiel: Die Okinawaner praktizieren täglich Rituale wie Ahnenverehrung. Ikarianer nehmen sich Zeit für ein Schläfchen, und die Adventisten in Loma Linda begehen jeden Samstag einen Ruhetag.

#### 4. 80-Prozent-Regel („Hara Hachi Bu“)

Diese Regel besagt, dass man zu essen aufhören sollte, wenn man zu etwa 80 Prozent satt ist. Dieser bewusste Umgang mit Essen hilft, Überessen zu vermeiden und ein gesundes Körpergewicht zu halten. Beispiel: Die Menschen in Okinawa praktizieren dies als Teil ihrer Kultur. Diese Zurückhaltung hilft ihnen, Kalorien zu reduzieren und das Risiko von Fettleibigkeit und damit verbundenen Krankheiten zu senken.

#### 5. Pflanzenbasierte Ernährung („Plant-based“)

In den Blue Zones ist die Ernährung hauptsächlich pflanzenbasiert, reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen, während Fleisch und tierische Produkte nur in Maßen konsumiert werden. Bohnen, Linsen und Erbsen sind Hauptnahrungsmittel in allen Blue Zones. Beispiele: In Nicoya ist Mais ein Grundnahrungsmittel, während in Ikaria viel Gemüse und Hülsenfrüchte verzehrt werden. Fleisch wird selten und in kleinen Mengen konsumiert, oft nur zu besonderen Anlässen.

#### 6. Moderater Alkoholkonsum („Less is more“)

Menschen in den Blue Zones konsumieren Alkohol, aber sehr reduziert. Insbesondere Rotwein wird oft getrunken und in kleinen Mengen als gesundheitsfördernd angesehen. Beispiel: In Sardinien wird oft ein spezieller Rotwein, der Cannonau, getrunken, der reich an Antioxidantien ist. Wichtig dabei ist, dass der Konsum in einem sozialen Kontext stattfindet – und dann eben nur in geringen Maßen.



### BUCHTIPP

„easy eating – Keine Angst vor den Wechseljahren“  
Amalthea Verlag,  
240 Seiten, € 34,-

#### 7. Glaube & Spiritualität („Belong“)

Eine starke religiöse oder spirituelle Gemeinschaft zu haben, ist in den Blue Zones weit verbreitet und mit einer längeren Lebensdauer verbunden.

Beispiele: In Loma Linda spielen der Glaube und die Praxis des Sabbats eine zentrale Rolle im Leben der Siebentags-Adventisten. Auch in Ikaria und Sardinien sind religiöse Feste und Rituale ein fester Bestandteil des Alltags, der den Gemeinschaftssinn stärkt und sozialen Rückhalt bietet.

#### 8. Familie zuerst („Loved ones first“)

Die Familie hat in den Blue Zones Priorität. Alte Menschen werden respektiert und in das tägliche Leben integriert, und die Menschen investieren viel Zeit in ihre Familienbeziehungen. Beispiele: In Nicoya leben oft mehrere Generationen unter einem Dach. In Sardinien und Ikaria sind Großeltern oft in die Kindererziehung und das Familienleben eingebunden, was sowohl den Alten als auch den Jungen zugutekommt.

#### 9. Soziale Netzwerke („Right tribe“)

Sich mit einem sozialen Kreis von Freund:innen und Verwandten zu um-

geben, die gesunde Gewohnheiten teilen, ist ein weiterer wichtiger Faktor für Langlebigkeit. Beispiel: In Okinawa gibt es das Konzept des „Moai“, einer Gruppe von Freund:innen, die sich gegenseitig unterstützen und für das ganze Leben zusammenhalten. Solche sozialen Netzwerke bieten emotionalen Rückhalt und fördern ein gesundes Verhalten.

#### Was wir von den Bewohner:innen der Blue Zones lernen können

Der Lebensstil in den Blue Zones bietet eine ganzheitliche Perspektive auf Gesundheit und Langlebigkeit, die weit über einfache Ernährungstipps oder Trainingspläne hinausgeht. Dieses Konzept zeigt, dass es möglich ist, durch einfache und nachhaltige Lebensgewohnheiten nicht nur länger, sondern auch besser zu leben. Wer diese Prinzipien in sein eigenes Leben integriert, kann also sein Risiko für chronische Krankheiten senken und seine eigene Lebensqualität bis ins hohe Alter erheblich verbessern. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um kleine, nachhaltige Veränderungen, die im Laufe der Zeit große Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit haben können. Einem gesunden, erfüllten und langen Leben steht nun nichts mehr im Wege. Außer vielleicht wir selbst. ●



#### Über die Autorin:

In ihrem jüngsten Buch „Easy eating – keine Angst vor den Wechseljahren“ widmet Ernährungsberaterin **Ursula Vybiral**, gleich ein ganzes Kapitel den „Blue Zones“ und dem Thema Langlebigkeit.

[www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)