

Gebiete, in denen die Menschen sehr alt werden



Was sind die **Blauen Zonen** („Blue Zones“)? Gebiete, in denen die Menschen statistisch sehr alt werden. Wo befinden sich die Blauen Zonen? Wissenschaftler haben auf unserer Erde fünf Regionen gefunden: **Griechenland** - Ikaria, **Italien** - Sardinien, **Kalifornien** - Loma Linda, **Costa Rica** - Halbinsel Nicoya, **Japan** - Okinawa-Inseln

Eine eindeutige Erklärung für so hohes Alter gibt es nicht. Ein Mensch aus diesem Gebiet bewegt sich viel und mit anderen, trinkt wenig und ausgewählt Wein und isst nicht übermäßig viel; davon vor allem Pflanzen, Hülsenfrüchte und Fisch. Gerade der Verzehr von Hülsenfrüchten und Fisch ist gesund, denn Fisch enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die gegen Schlaganfälle und Arterienverkalkung helfen. Ganz wichtig ist die regelmäßige Mittagssiesta, ganz besonders bei älteren Menschen. Das soziale Leben im Kreis der Familie und Freunde führt zudem seltener zu Depressionen, die sich auch körperlich äußern.

Was ist allen „Blauen Zonen“ gemeinsam? 1. natürliche Bewegung, 2. Siesta – Mittagsschläfchen, 3. ein Gläschen Wein, 4. gesunde Ernährung, 5. **Zugehörigkeit** - ist vielleicht der wichtigste Faktor der Langlebigkeit, 6. Lebensperspektive. Alle diese Faktoren prägen die Menschen und bescheren ihnen noch heute ein gesundes und erfülltes langes Leben. Sie sind Ausdruck der Verbundenheit, der Zusammengehörigkeit und der gemeinsamen Lebensfreude in der Dorfgemeinschaft!

“Blue Zones” und die legendäre Langlebigkeit der Ikarioten. 29. Juni 2012. [on-line]. [Abfragedatum: 28. 03. 2014]. Zugänglich von: < <http://news.ikaria.ch/2012/06/29/blue-zones-und-die-legendare-langlebigkeit-der-ikarioten/> >.
K. Niebuhr. Die blaue Zone: Gesunde Griechen in Europa. 5. November 2012. [on-line]. [Abfragedatum: 28. 03. 2014]. Zugänglich von: < <http://gesundheithalle.wordpress.com/2012/11/05/blue-zone-gesunde-griechen-lebensfuhrung-gesundheithalle/> >.
Bild: <http://blog.stuttgarter-zeitung.de/leute/2010/07/09/eine-alte-dame-raucht/>

Podívejte se na video (0:00 – 0:34) a zodpovězte následující otázky:

<http://www.youtube.com/watch?v=OHfcDTZfeQ>

1. Was ist diese Frau?
2. Welchen Geburtstag hat sie gefeiert?
3. Was belegt das?
4. Aus welchem Jahr stammen die Dokumente?
5. Was für ein Jahr ist das?
6. Wo und wie lange lebt Juana?
7. Was gab es nicht als sie geboren wurde und was kam gerade in Hafen von New York an?
8. Ohne was verbrachte sie mehr als die Hälfte ihres Lebens?

e Freiheitsstatue – Socha svobody, ohne Strom und fließendes Wasser – bez proudu a tekoucí vody,