



Online Workshop  
**Blue Zones**

In Kooperation mit move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

## Blue Zones.

Das Geheimnis eines langen Lebens

- Blue Zones sind demografische und geografische Gebiete der Welt, in denen Menschen deutlich länger leben
- Studie durch **Dan Buettner** zur Lebensweise in den Blue Zones
- Alle 5 Regionen weisen Gemeinsamkeiten auf: **Power 9**



Was könnten die Power 9 sein? Warum leben Menschen in den Blue Zones länger?

# Blue Zones.

Das Geheimnis eines langen Lebens

Loma Linda: Kalifornien  
Nicoya: Costa Rica  
Sardinien: Italien  
Ikaria: Griechenland  
Okinawa: Japan

# Blue Zones.

Was können wir lernen?



Soziale Netzwerke



Family first



Spiritualität und Religion



Keine Drogen, außer Wein



Regelmäßige natürliche Bewegung



Sinn des Lebens



Umgang mit Stress



Weniger essen - 80%



Pflanzenbasierte Ernährung mit frischen Zutaten

**Power 9**

## Blue Zones.

Was können wir lernen – Ernährung

### Täglich Nüsse essen

Pflanzliche Proteine,  
wichtige Fettsäuren,  
wertvolle Vitamine &  
Mineralien

### Auf Fleisch verzichten

95-100% pflanzliche  
Ernährung, geringe  
Mengen an frischem  
Fisch

### Auf Zucker verzichten

Frische und natürliche  
Produkte statt industriell  
verarbeitete  
Lebensmittel

### Wasser und ungesüßten Tee trinken

Zuckerhaltige Getränke  
wie Softdrinks und Säfte  
meiden

# Blue Zones.

Was können wir lernen – Erfüllter Lebensstil

## Familie & Freunde

Starke Verbindung zu Familie und Freunden macht glücklich und zufrieden

## Engagement in Gruppen

Verbindung mit Gleichgesinnten sorgt für Input, Austausch und Inspiration

## Sinn des Lebens

Entdecken wir Sinn in unserem Tun, fließt Liebe und Leidenschaft in unser Handeln

## Tägliche Rituale

Kleine, regelmäßige Auszeiten geben Struktur und schaffen wertvolle Ruheinseln

## Bewegung an der frischen Luft

Spazieren, Gartenarbeit, etc. hält körperlich fit und lindert Stress

## Blue Zones.

Und dann?

- Forschung: Menschen verbringen 90% ihres Lebens innerhalb von 8 km um Wohnort
  - → Life Radius
- Blue Zones arbeitete mit Forschern, um Life Radius zu **optimieren**
- Start 2008 in Albert Lea, Minnesota
  - Nach 1,5 Jahren:
    - **3,2 Jahre** höhere Lebenserwartung
    - **3300kg** abgenommen
    - Kosten für Gesundheitswesen **sanken um 40%**
- 27 Städte in den USA