EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 10.06.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Blue Zones

Nicoya, Sardinien und Okinawa. Drei Orte, die auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun haben. Und doch gibt es da eine besondere Gemeinsamkeit. In diesen Gebieten erreichen überdurchschnittlich viele Menschen ein rekordverdächtiges Alter.
Aber woran liegt das?

Ich muss euch enttäuschen:
DAS eine Geheimrezept für ein langes, gesundes Leben gibt es nicht. Forschende vermuten, dass es an einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren lieg. Unter anderem an viel Bewegung im Alltag, engen sozialen Bindungen und einem klaren Lebenssinn. Auch die Ernährung spielt wohl eine wichtige Rolle: wenig verarbeitete Lebensmittel, viel frisches Obst und Gemüse, und gegessen wird nur so viel, bis man angenehm satt ist.

Klingt eigentlich nicht so kompliziert. Und gesund leben und uns gut fühlen möchten wir alle – unterstelle ich mal. Das Gute ist, dafür müssen wir nicht nach Sardinien oder Okinawa ziehen.
Wir können uns kleine Elemente dieses Lebensstils in unseren Alltag holen.

Vielleicht bedeutet das, öfter mit Freunden zu kochen, mehr zu Fuß zu gehen oder mir einfach mal bewusst Zeit für Entspannung zu nehmen. Denn manchmal liegt das Geheimnis eines langen Lebens nicht in medizinischen Wundern, sondern in den kleinen, täglichen Entscheidungen.

Quellen:
(1) https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/blaue-zonen-100.html
(2) https://www.age.mpg.de/was-sind-blaue-zonen

Alle zuletzt abgerufen am: 21.05.25

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel