

## THEMENANGEBOT

### PRESSEKONTAKT

PRESSESTELLE EY ALTER  
c/o textpr<sup>+</sup>

CHRISTINA MÜLLER | CHRISTINE PETERS

✉ Contrescarpe 8  
28203 Bremen

@ presse@eyalter.com

☎ +49 (0) 421. 56 517 -27

WWW.EYALTER.COM/PRESSE

10. Mai 2016

## THEMENSERVICE 2: BLUE ZONES – WO DIE LANGLEBIGKEIT WOHNTE

### Wo leben Menschen besonders lange und warum ist das so? Demografieforscher sind den Blue Zones auf der Spur.

Alt werden wollen die meisten. Doch an manchen Orten scheint Langlebigkeit leichter zu gelingen als anderswo. Was kann – ortsunabhängig – jeder für sich tun, um in guter körperlicher und geistiger Verfassung ein möglichst stattliches Alter zu erreichen?

### Wo lebt es sich besonders lang?

Die Orte, an denen Menschen messbar älter werden, nennen sich **Blue Zones**. Das Konzept der Blue Zones geht auf die empirischen Gerontologen Gianni Pes und Michel Poulain zurück und wurde von Dan Buettner in die öffentliche Diskussion eingebracht.<sup>1</sup>

Eine dieser Blue Zones befindet sich in Griechenland. In **Icaria** ist die Zahl der über 90-Jährigen zehnmal höher als der europäische Durchschnitt. Vielleicht eine Folge des gesunden Speiseplans. Es kommen Hülsenfrüchte, Gemüse, Kräuter, Fisch, Oliven, Früchte, Schafskäse, Ziegenmilch und Tee mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien auf den Tisch.

Besonders Männer im hohen Alter finden sich in den Bergdörfern der Provinzen **Ogliastra und Nuoro** auf der italienischen Halbinsel Sardinien. Eine Genvariation ist wohl für die überdurchschnittlich vielen 100-Jährigen verantwortlich.

Die japanische Insel Okinawa ist auch bekannt als „Insel der Hundertjährigen“ – und das nicht grundlos. Im Dorf **Ogimi** sind von 3.500 Einwohnern 15 zwischen 100 und 109 Jahre alt. Vor allem der Anteil an älteren Damen ist hier groß. Ob das hohe Lebensalter mit der Kombination von der Gurkensorte „Goya“, Ingwer und Seetang in Verbindung steht, ist ungewiss.

Auf der Halbinsel **Nicoya** (Costa Rica) sollen das Grundwasser mit hohem Magnesium- und Kalziumgehalt und die gesunde traditionelle Küche für eine lange Lebensspanne sorgen.

Auch in den Vereinigten Staaten von Amerika gibt es eine Blue Zone. Bei den Anhängern der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in **Loma Linda** (Kalifornien) gilt der Körper als Tempel Gottes und wird darum mit vegetarischer Ernährung und sportlicher Betätigung gehegt und gepflegt.<sup>2</sup>

Die Blue Zones geben Erkenntnisse preis, die auch andernorts für ein gesundes und vielleicht auch längeres Leben nützlich sind.

<sup>1</sup> Siehe <https://www.bluezones.com>

<sup>2</sup> [http://www.ted.com/talks/dan\\_buettner\\_how\\_to\\_live\\_to\\_be\\_100?language=de](http://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=de)

Eine Idee von



Partner der Ausstellung



Unterstützt von



WWW.EYALTER.COM

23.10.2015 – 31.08.2016  
IM UNIVERSUM® BREMEN

# EY ALTER

Du kannst dich mal kennenlernen.

## THEMENANGEBOT

### PRESSEKONTAKT

PRESSESTELLE EY ALTER  
c/o textpr<sup>+</sup>

CHRISTINA MÜLLER | CHRISTINE PETERS

✉ Contrescarpe 8  
28203 Bremen

@ presse@eyalter.com

☎ +49 (0) 421. 56 517 -27

WWW.EYALTER.COM/PRESSE

### Die eigene Blue Zone gestalten

Eine Universallösung für das Erreichen eines hohen Lebensalters ist noch nicht in Sicht. Faktoren, die ein langes Leben begünstigen, werden allerdings bereits seit einiger Zeit erforscht.

Es gibt einige Eckpfeiler, die ein langes Leben unterstützen. So spielt das soziale Umfeld eine große Rolle. **Familie, Verwandte und Freunde** – in einer guten Gemeinschaft lebt es sich länger.

Tägliche Bewegung ist wichtig. Es muss nicht gleich ein Marathon sein, aber moderate **körperliche Aktivität** ist sehr förderlich. Ebenso wie eine bewusste **Ernährungsweise** mit frischer Kost.

Vieles ist auch **eine Sache der Einstellung**. Wenn man morgens einen Grund hat aufzustehen, gelassen mit Schwierigkeiten umgeht und einen Glauben pflegt – der nicht religiöser Natur sein muss –, ist man mental weit vorne mit dabei.<sup>3</sup> Körper und Geist wollen eben gleichermaßen gepflegt werden – bis ins hohe Alter.

Mehr Wissenswertes zu Blue Zones, Alter, Alltag und Arbeitswelt gibt es in der Ausstellung „EY ALTER – Du kannst dich mal kennenlernen“ im Universum® Bremen zu entdecken oder im Newsblog [http://eyalter.com/#\\_Newsblog](http://eyalter.com/#_Newsblog)

### Die Ausstellung „EY ALTER – Du kannst dich mal kennenlernen“

Die interaktive Sonderausstellung „EY ALTER – Du kannst dich mal kennenlernen“ ist bis zum 31. August im Universum® Bremen zu sehen. Sie entstand auf Initiative und nach einer Idee des Mercedes-Benz Werkes Bremen und wurde in Kooperation mit dem Universum® Bremen als Veranstalter und der Jacobs University als wissenschaftlichem Partner konzipiert. Die Ausstellung ist Teil der Demografie-Initiative „Y.E.S. – Young and Experienced together Successful“, die einen Kulturwandel im Unternehmen anstoßen und die Zusammenarbeit von jungen und erfahrenen Mitarbeitern in der Pkw-Produktion fördern soll.

Mit dem **Themenservice** möchten die Projektverantwortlichen die Inhalte der Ausstellung einem breiten Publikum zugänglich machen und zur Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex Alter, Alltag und Arbeitswelt anregen.

<sup>3</sup> [http://www.ted.com/talks/dan\\_buettner\\_how\\_to\\_live\\_to\\_be\\_100?language=de](http://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=de)

Eine Idee von



Partner der Ausstellung



Unterstützt von



WWW.EYALTER.COM

23.10.2015 - 31.08.2016  
IM UNIVERSUM® BREMEN



Du kannst dich mal kennenlernen.

## THEMENANGEBOT

## PRESSEKONTAKT

PRESSESTELLE EY ALTER  
c/o textpr<sup>+</sup>

CHRISTINA MÜLLER | CHRISTINE PETERS

✉ Contrescarpe 8  
28203 Bremen

@ presse@eyalter.com

☎ +49 (0) 421. 56 517 -27

[WWW.EYALTER.COM/PRESSE](http://WWW.EYALTER.COM/PRESSE)

Mehr Informationen unter:

[www.eyalter.com](http://www.eyalter.com)

<https://www.facebook.com/EYALTERofficial>

<https://twitter.com/EYALTERofficial>

[www.universum-bremen.de/](http://www.universum-bremen.de/)

Eine Idee von



Partner der Ausstellung



Unterstützt von

