

# **Von den Orten der Langlebigkeit**

Univ. Ass. Prof. Dr. Markus Metka

# Sardinien

- Ernährung pflanzenbasiert
  - ungesäuertes VK-Weizenbrot - *Notamusica*
- Käse der von Weidevieh stammt
  - reich an Omega-3-FS
  - Käse v. mit Mais gefüttertem Vieh: reich an Omega-6 FS
- Rotwein mit 3-mal soviel Polyphenolen wie gewöhnlich - *Cannonau*



# Sardinien

- Organisation der Gesellschaft
- Stellung der Alten
- „Großmutter-Effekt“
  - gesündere Kinder
  - < Kindessterblichkeit



# Okinawa

- langlebigste weibliche Bevölkerung
- leben 7 Jahre länger
- nur 1/5 Darm- u. Brustkrebsfälle
- nur 1/6 d. kardiovaskulären Erkrankungen

# Okinawa

- **Low Carb**  
*Sears, Montignac...*
- **Quality of Fat**  
*AA/EPA*
- **Low Salt**  
*Yamori et al.*
- **Vegetables/fruit**  
*phytosubstances*



# Okinawa

- keine Völlerei!
- essen, bis man zu 80% voll ist  
(Konfuzius)

# Okinawa

- *Moai*=soziales Netzwerk
- kein Wort für Ruhestand
- *igikai*=Grund warum man morgens aufsteht



# Loma Linda (Kalifornien)

- Adventisten
  - konservative Methodisten
  - Sabbat
  - 5 kleine Gebräuche
  - sehr gemischte Gesellschaft (Weiße, Schwarze, Asiaten, Latinos)



# Loma Linda (Kalifornien)

- höhere Lebenserwartung, vor allem Männer



# Loma Linda (Kalifornien)

- Ernährung
  - gemäß einiger Bibelstellen: Hülsenfrüchte u. Samen, grüne Pflanzen
- Bewegung
  - regelmäßig lange Spaziergänge in der Natur

# Zusammenfassung

- keine Ausübung von intensivem Sport
- Alltag in welchem viel Bewegung enthalten ist
- Gartenarbeit
- Abschalten (Gebete...)
- Worte, die den Sinn des Daseins beschreiben
- Spiegelneuronen – die Gesellschaft mit der man sich umgibt
- 2 gefährlichsten Jahre des Lebens:
  - Geburt
  - Eintritt in die Pension