

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