



# Auf der Suche nach dem Jungbrunnen

## #01 Die Challenge

### Story

- die Suche nach dem Lifestyle, der Gesundheit bis ins hohe Alter garantiert.
- Wissenschaftlich fundiert, jedoch praktisch orientiert mit persönlichen Challenges.
- Sara & David wollen gemeinsam 200 werden
- Sie haben ein Naturkosmetik-Startup : reemedee

### Kontakt

<https://reemedee.com>

Instagram: [@reemedee\\_](#)

E-Mail: [podcast@reemedee.com](mailto:podcast@reemedee.com)

### Weitere Infos

- Den National Geographics Artikel über die Bluezones: [https://bluezones.com/wp-content/uploads/2015/01/Nat\\_Geo\\_LongevityF.pdf](https://bluezones.com/wp-content/uploads/2015/01/Nat_Geo_LongevityF.pdf)
- Mehr über Dan Buettner: <https://www.bluezones.com/dan-buettner/>
- Die aktuellen Daten zur Lebenserwartung in Deutschland :  
[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/\\_inhalt.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/_inhalt.html)
- Mehr über die Adventist Health Studies aus Loma Linda:  
<https://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies>
- Deutsche Zusammenfassung über die Blue Zones auf Utopia:  
<https://utopia.de/ratgeber/blue-zones-das-geheimnis-eines-langen-lebens/>

## Bluezones

- Regionen auf der Welt, wo besonders viele Menschen über 100 werden.
- erstmals veröffentlicht in National Geographics von Dan Buettner



### Sardinien, Italien

- generationenübergreifendes Zusammenleben
- ältere Menschen sind Teil der Gesellschaft

### Ikaria, Griechenland

- Ein Drittel der Menschen wird mindestens 90.
- Mediterrane Ernährung, trinken gern Kräutertees
- regelmäßige Entspannungszeit

### Okinawa, Japan

- „Ikigai“ - Wissen warum, sie morgens aufstehen
- lebenslange Freundschaften (Moai)

## Nicoya, Costa Rica

- „Plan da vida“, - kennen ihr „Lebensziel“
- Sonne, körperliche Arbeit
- einfache Ernährung
- starkes soziales Netzwerk

## Loma Linda, Südkalifornien

- Bluezone im Land des FastFoods
- Glaubensgemeinschaft bekannt für gesunden Lifestyle und feste Auszeiten
- ausgewogene Ernährung, trinken viel Wasser, moderate Bewegung

## 9 Bluezone Lektionen von Dan Buettner

1. Regelmäßige körperliche Aktivität.
2. Lebensinhalt definieren
3. Aktiver Stressausgleich
4. Mäßige Kalorienzufuhr.
5. Vorrangig Pflanzenbasierte Ernährung
6. Mäßigkeit bzw. Abstinenz von Alkohol und Drogen
7. Die Meisten haben eine Form von Spiritualität oder Religion
8. Haben generationsübergreifendes Familienleben
9. Setzen sich für das gesellschaftliche Leben ein