

VIVO Coach und die „Blue Zones“!

Wie schon in der letzten Ausgabe von „StarkVital“ angekündigt startet im September die erste Ausbildung zum VIVO-Coach. Gesundheitsinteressierte Personen über 60 können sich ausbilden lassen um über 60jährige, aber natürlich auch Jüngere, bei ihrem Training zu begleiten und zu betreuen. Voraussetzungen sind Freude am aktiven Lebensstil und Freude am Umgang mit Menschen.

Da der VIVO-Coach auch eine Vorbildfunktion hat, ist ein gesunder Lebensstil und was dazu zählt von Bedeutung. Und da sind wir nun bereits mitten im Thema „Blue Zones“. Denn jeder möchte gerne älter werden, aber nicht alt. Da man alt immer mit Leiden, mit chronischen Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Demenz und Alzheimer verbindet. Es gibt Gegenden da ist es anders – in den „Blue Zones“ ist es anders.

Mit „Blue Zones“ oder Blaue Zonen werden Regionen auf unserer Welt bezeichnet, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt - GESUND – leben. Diese Regionen befinden sich in Okinawa – Japan, Sardinien – Italien, der Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria – Griechenland und unter den Siebenten-Tags-Adventisten in Loma Linda – Kalifornien. Basierend auf Daten und Beobachtungen gibt es Erklärungen warum gerade diese Bevölkerungsgruppen gesünder und länger leben.

Der Begriff „Blue Zones“ erschien erstmals im November 2005 im Magazin National Geographic. Dan Buettner erwähnte diesen Begriff in seiner Titelgeschichte „The Secrets of a Long Life“. Er erzählte darin von diesen 5 Regionen und liess sich den englischen Begriff „Blue Zones“ schützen.

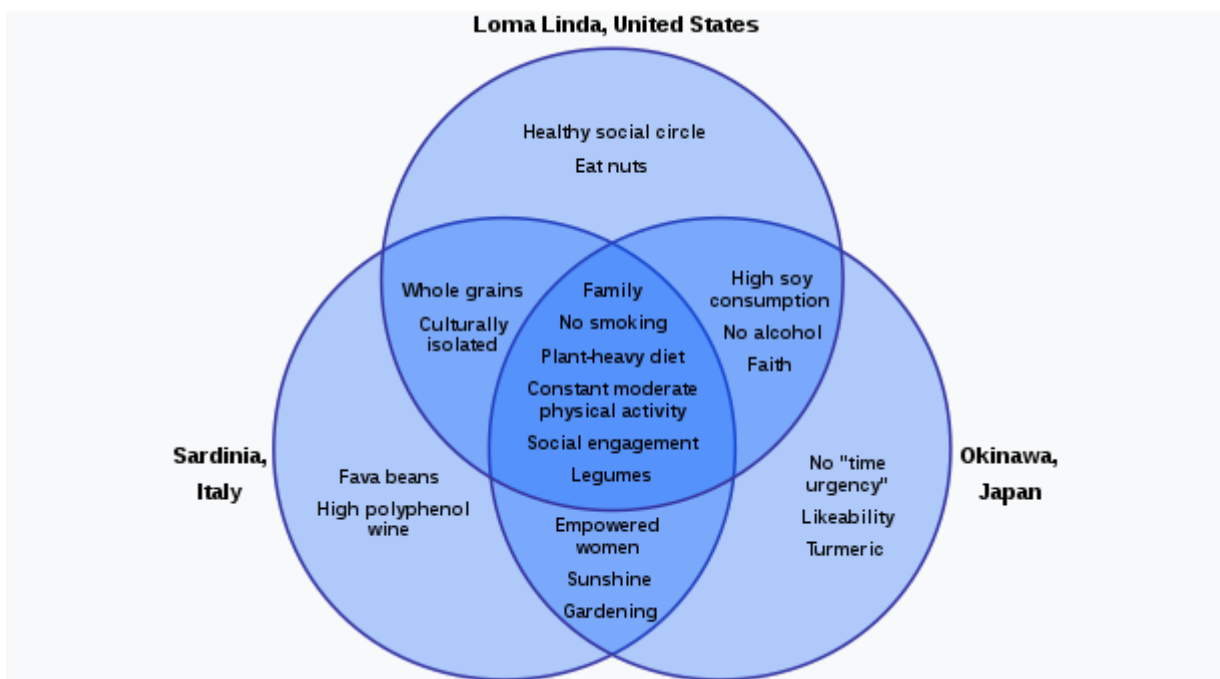
Mittlerweile wird dieser Begriff auch für Gegenden verwendet, deren heimische Flora unter speziellen Bedingungen wächst und somit dem Alterungsprozess effektiv entgegenwirken kann. Diese Gegenden wurden aufbauend auf Forschungsergebnissen in den Bereichen Biogerontologie, Epigenetik und Naturheilkunde ausgewählt und sind zumeist hochgelegene Gebiete, die sich etwa in Nepal, Bhutan und Tibet befinden. Dabei spielen die sekundären Pflanzenstoffe aus solchen Gebieten eine wichtige Rolle und deren Nutzen im Bereich Anti-Aging, neurodegenerativen Erkrankungen und Alterskrankheiten wird erforscht.

1998 befasste sich bereits eine Schweizer Forschungsgruppe mit den Essgewohnheiten der Bevölkerung von Yuzurihara in Japan. In dieser Gegend wird die Bevölkerung bei bester Lebensqualität sehr alt. Die Bevölkerung zeichnet sich durch ihr junges Erscheinungsbild der Haut, dem gesunden Haar und grosser Beweglichkeit aus. Die Bevölkerung lebt auch länger ohne Anzeichen von Alter, wie es sonst üblich ist. Viele der Personen welche achtzig und neunzig sind haben ein weitaus jüngerer Aussehen.

Zurück zu den fünf erforschten Regionen der „Blue Zone“ – Die Menschen in diesen Regionen leben völlig unabhängig von geografischer Lage – manche leben in Städten, manche im Bergland und andere am Meer. Auch die Klimazone ist nicht die gleiche und auf den ersten Blick erscheint einem auch die Ernährungsweise unterschiedlich.



Die Forscher haben bei genaueren Untersuchungen doch Gemeinsamkeiten gefunden – wie das nachstehende Diagramm aufzeigt, das einen Vergleich der drei Zonen Loma Linda, Sardinien und Okinawa darstellt.



Die Menschen haben sehr wohl Gemeinsamkeiten und dies ist im Lebensstil. Dieser Lebensstil trägt zu ihrer gesunden Langlebigkeit bei. Und dabei ist die Betonung auf GESUND – denn Langlebigkeit haben wir in den Nicht-Blauen-Zonen auch, dank einer Medizin, die uns am Leben hält. Nur um welchen Preis?

Gemeinsamkeiten der Menschen der „Blue Zones“ finden wir in der Lebensweise und in der Ernährungsweise.

LEBENSWEISE:

- Viel Bewegung

Die Menschen hier gehen viel zu Fuss und dies oft im hügeligen Gelände. Sie arbeiten viel im Garten oder am Feld und auch das Brot wird noch von Hand geknetet. Also man braucht die Muskulatur. Ausserdem sind diese Menschen viel in der Natur und in der Sonne (unser Sonnenhormon Vit. D).

- Das Stress-Management

Das Mittagsschläfchen ist Gang und Gebe. Man kennt keinen Zeitdruck. Mit dem Pappbecher Kaffee in der Hand zum nächsten Termin zu eilen oder die schnelle Take-Away Ernährung kennt man nicht. Aber man genießt schon mal ein Gläschen Wein mit Freunden am Nachmittag.

- Der Sinn im Leben

Die Menschen in diesen Zonen sehen einen Sinn in ihrem Leben. Sie haben entweder eine erfüllende Arbeit oder ein erfüllendes Hobby. Das Wort Ruhestand (Ruhe ? und Stand? = nicht leben) kennt man nicht.

- Die Familie

Familie ist wichtig. Dank den Ritualen in Familien und bei Festen wird auch die Tradition hochgehalten. Mehrere Generationen leben in einer Gemeinschaft oder nahe zusammen. Grosseltern und Enkel sehen sich nahezu täglich. Investition von Zeit und Liebe wird in die Familie und in die Kinder getätigt.

- Soziale Netzwerke / die Gesellschaft

Soziale Netzwerke und Freundschaften, Einbezug in die Gesellschaft sind wichtig, denn es wirkt unterstützend, ausgleichend und lebensverlängernd. Einsamkeit wirkt sich psychosomatisch aus und daher ist eine generationenübergreifende Gesellschaft wichtig für die Gesundheit. Der Kontakt mit Menschen, welche ähnliche Werte und Lebensweisen aufweisen, wirkt positiv auf die Vitalität und Gesundheit.

ERNÄHRUNGSWEISE

- Ausgewogen und nicht übermässig

Man isst sich nicht voll. Eine japanische Regel lautet: Wenn der Magen zu 80% voll ist, hört man zu essen auf. Kleinere Teller und Schüsseln sind ein Hilfsmittel dazu.

- Überwiegend pflanzliche Kost

90 – 95% besteht die Ernährung aus pflanzlicher Kost. Es wird wenig Fleisch gegessen. Fisch wird bevorzugt und auch Algen. Ausserdem enthält die Nahrung nur sehr wenig Zucker.

- Frisch gekocht

Man verbraucht zum grössten Teil saisonale und regionale Lebensmittel und bevorzugt eine gesunde traditionelle Küche. Beim Kochen findet man Tofu, Algen, Süsskartoffeln, Olivenöl, viel Gemüse, Käse, Bohnen, Fisch.

- Hauptmahlzeit immer mittags

Während das Frühstück und das Abendessen eher klein sind, wird die Hauptmahlzeit immer mittags eingenommen.

- Hülsenfrüchte

Auf dem täglichen Speiseplan stehen Hülsenfrüchte, in Japan z.B. der Tofu und auf Sardinien die Fava Bohnen.

- Keine Softdrinks oder zuckerhaltige Getränke

Solche Getränke sind unbekannt.

Es klingt im Prinzip alles ganz einfach um auch im Alter glücklich und vital zu bleiben. Es ist nichts Neues – wir kennen alles und DOCH! Haben wir Krankheiten, die als Alterskrankheiten eingestuft sind obwohl es diese eigentlich gar nicht gibt. Diese sogenannten Alterskrankheiten sind das Resultat unseres Lebensstils, zumeist basierend auf chronischen Entzündungen - und ja, sie manifestieren sich im Alter. Doch wieso sind das Alterskrankheiten, wenn bereits Jugendliche die Diagnose Diabetes Typ-2, Osteoporose, rheumatischen Beschwerden, Krebs usw. erhalten.

Dieses Wissen setzen wir nicht wirklich um, denn es ist möglich unsere eigene „Blue Zone“ zu erschaffen. Dazu müssen wir uns im Tempo und Rhythmus ein wenig der Natur anpassen, unsere Ernährung verändern, das Leben vereinfachen und entschleunigen. Aber auch die Gesellschaft und die Menschen um uns wahrnehmen, achten und unterstützen. Und natürlich wieder auf unseren Körper achten, die Eigenverantwortung für uns ergreifen.

Da wäre so ein 5-Punkte Plan sinnvoll:

- Die Familie sollte wieder wichtig sein
- Die Ernährung saisonal, regional und zum grössten Teil pflanzlich. Wenn Fleisch, dann von „glücklichen“ Tieren, keine Zuchtfische. Der Verzehr von Hülsenfrüchten.
- Ständige, moderate Bewegung und gezieltes, individuelles Muskeltraining. Das ist ein Bestandteil des Lebens, den man nicht trennen kann. Denn Bewegung ist Leben und unser Leben ist ständige Bewegung – auch die Erde dreht sich.
- Einen Lebensinhalt haben, sozial aktiv sein und mit unserer Umwelt verantwortungsvoll umgehen.
- Weniger oder gar nicht rauchen. Alkohol mässig und überwiegend Wein. Süssgetränke und Energy Drinks meiden.

In der Ausbildung zum VIVO-Coach befassen wir uns auch mit dem Thema Lebensstil und der „Blue Zone“. Kein kompliziertes Fachwissen wird dazu gelehrt, aber das Verständnis, dass man mit einfachen Mitteln unsere Gesundheit und die Geschwindigkeit des Alterns selbst in der Hand haben. Bei der Betreuung kann man dann im „Small Talk“ einfach ein paar Tipps zum Lebensstil geben und natürlich mit Besten Beispiel vorangehen.

Nicht dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben – das sollte die Zielsetzung sein. Der Einfluss dieser Einstellung zum Leben wird sich auch auf unser Immunsystem auswirken und damit sind wir gewappnet für Corona 20, 21 oder welcher Virus auch immer kommen mag.