

Ulla Rahn-Huber

So werden Sie 100 Jahre

Das Geheimnis von Okinawa
mit Fotos von Eva Huber

mvgverlag 

京 Inhalt

Danksagung	11
Ode an Oma – Warum ich mit acht Jahren beschloss, sehr, sehr alt zu werden	12



TEIL 1

Die Inseln der Hundertjährigen	17
Okinawa: Ein Archipel stellt sich vor	19
Wirklich ein Wunder? Shangri-La und andere Legenden	26
Alt werden: Auf Okinawa-Art	29
Tradition und Moderne: Warum das Okinawa-Wunder nicht in den Genen liegt	36
Ogimi: Das Dorf der Hundertjährigen	38
Guter Rat: Empfehlungen aus erster Hand	45



TEIL 2

Die fünf Säulen der Langlebigkeit	49
Ernährung: Deine Nahrung soll dein Heilmittel sein	52
Lebensaufgabe: Leben aus Leidenschaft	103
Bewegung: Wer rastet, der rostet	111
Gemeinschaft: Das Netzwerk der Superalten	123
Spiritualität: Der Draht ins Paradies	131



TEIL 3

Das Okinawa-Wochenend-Programm	137
Übersicht: Das Okinawa-Wochenende auf einen Blick	140
Wider die Einsamkeit: Geteilter Spaß ist doppelter Spaß	144
Lecker und gesund: Essen auf Okinawa-Art	147
Bewegung ohne Hetze: Das entspannte Aktivitätsprogramm	170
Mit Plan und Ziel: Der Ikigai-Baukasten	177
Anhang	183
Register	187