

Ulla Rahn-Huber

# Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien

Wie auch Sie mit mediterraner Lebensweise  
gesund und glücklich alt werden

**mvg**verlag 

# Inhalt

Danksagung 9

Vorwort 11

## Teil I

**Insel der Methusalems 17**

S'Imprenta de Déus: Fußabdruck der Götter 19

Unter die Lupe genommen: das sardische Langlebigkeitsphänomen 24

Ursachenforschung: Blick in die Geschichte 32

Blaue Zone: wo die Ältesten der Alten leben 43

Den Frauen sei Dank: über das biblische Alter sardischer Männer 51

A kent' annos: viele gute Jahre gewinnen 56



## Teil II

<b>Die fünf sardischen Geheimnisse</b>	<b>59</b>
Kraftquell für ein langes Leben	61
Ernährung: schlicht und gesund	62
Charakter: zufrieden lebt sich's länger	101
Aktivität: im Rhythmus von Bergen und Schafen	112
La Famiglia: treu bis in den Tod	122
Tradition: vom Wert der Rituale	133
Überblick: Was Sarden und Okinawer gemeinsam haben	145

## Teil III

<b>Schaffen Sie sich Ihre eigene Blaue Zone</b>	<b>153</b>
Kurskorrekturen mit Langzeitwirkung	155
Einfach selbstgemacht: <i>tutto genuino</i>	157
Aktiv im Alltag: mit Bewegung Jahre gewinnen	166
Sag mir, mit wem du gehst: Familienbande und Wahlfamilien	169
Voll bei der Sache: Leben aus Leidenschaft	174
In aller Stille: Schafe zählen, Wolken schieben, träumen	178
Anhang	185
Literatur	188

