

# MIT EINER INNEREN KULTUR „JEDES ZIEL“ ERREICHEN – UNTER ANDEREM 100 WERDEN

DIE „BLUE ZONES“ SIND REGIONEN, IN DENEN MENSCHEN BESONDERS LANGE UND GESUND LEBEN. FORSCHER HABEN HIER GEMEINSAME MERKMALE ENTDECKT, DIE SICH LEICHT IN DEN EIGENEN ALLTAG INTEGRIEREN LASSEN.

## #1 NATÜRLICHE BEWEGUNG UND FRISCHE LUFT

HALTE DICH TÄGLICH AN DER FRISCHEN LUFT AUF UND BEWEGE DICH NATÜRLICH – DURCH GEHEN, GARTENARBEIT ODER KLEINE KÖRPERLICHE TÄTIGKEITEN.

## #2 ZIELBEWUSSTSEIN UND EINE AUFGABE HABEN

FINDE EINE AUFGABE ODER EIN ZIEL, DAS DEINEM LEBEN SINN GIBT. FRAGE DICH: „WARUM STEHE ICH MORGENS AUF?“

## #3 ABSCHALTEN UND PAUSE MACHEN

NIMM DIR BEWUSST ZEIT FÜR RUHE UND ENTSPANNUNG. RITUALE WIE EIN SPAZIERGANG, MEDITATION ODER EIN KURZES NICKERCHEN HELFEN, STRESS ABZUBAUEN.

## #4 NICHT BIS ZUM PLATZEN ESSEN

ISS NUR, BIS DU ETWA ZU 80 % SATT BIST. DIESES PRINZIP DER „HARA HACHI BU“ AUS OKINAWA FÖRDERT DIE VERDAUUNG UND VERMEIDET ÜBERESSEN.

## #5 PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

SETZE AUF GEMÜSE, OBST, HÜLSENFRÜCHTE UND VOLLKORNPRODUKTE. FLEISCH UND ZUCKER SOLLTEN NUR IN KLEINEN MENGEN KONSUMIERT WERDEN.

## #6 ALKOHOL IN MAßEN GENIEßEN

EIN GLAS ROTWEIN ODER EIN ANDERES ALKOHOLISCHES GETRÄNK SIND IN EINIGEN BLUE ZONES EIN BESTANDTEIL DES GESELLIGEN LEBENS – IN MAßEN UND ZUR ENTSPANNUNG.

## #7 EIN STARKES SOZIALES NETZWERK

PFLEGE REGELMÄßIGEN KONTAKT ZU FAMILIE UND FREUNDEN. EIN STABILES UMFELD STÄRKT DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

## #8 LIEBEN UND GELIEBT WERDEN

PARTNERSCHAFTEN UND ENGE BEZIEHUNGEN SIND EIN ZENTRALER BESTANDTEIL EINES ERFÜLLTEN LEBENS.

## #9 ZUGEHÖRIGKEIT ZU EINER GEMEINSCHAFT

OB DORF, NACHBARSCHAFT ODER GLAUBENSGEMEINSCHAFT – EINE ZUGEHÖRIGKEIT STÄRKT DAS GEFÜHL VON SICHERHEIT UND IDENTITÄT.

DIESE AUS DEN „BLUE ZONES“ ABGELEITETEN VERHALTENSWEISEN ZEIGEN, DASS WENN MAN GANZHEITLICH UND KONSEQUENT HANDELT, ALSO EINER INNEREN KULTUR FOLGT, MAN ALLES ERREICHEN KANN – UNTER ANDEREM 100 WERDEN.

DER WEG VON DER INNEREN KULTUR ZU EINER STRATEGIE KANN JE NACH LEBENSBEREICH UND ZIELORIENTIERUNG ABER AUCH GEPLANT UND SYSTEMATISCH ERFOLGEN. DIESE ERKENNTNIS KANN MAN AUF SÄMTLICHE LEBENSBEREICHE ÜBERTRAGEN: OB IM SPORT, IN DER ERNÄHRUNG, IN DER ARBEIT ODER IM ALLGEMEINEN LEBENSSTIL.

WENN MAN GEMÄß EINER STRATEGIE HANDELT UND DIESE NACHHALTIG VERFOLGT, WIRD DAS IRGENDWANN FRÜCHTE TRAGEN, EIN ERGEBNIS ZEIGEN ODER EINEN ANS ZIEL BRINGEN!