

# Werde dank fittem Lifestyle 100 Jahre alt

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:59 Uhr -

---



Auf der Insel Okinawa im chinesischen Meer bleiben die Menschen gesünder und werden älter als nirgendwo sonst auf der Welt.

Mehr als 25 Jahre lang untersuchte ein Forscherteam Gesundheit und Lebensstil der Bewohner. Als Resultat daraus erhalten wir eine detaillierte Jungbrunnen-Anleitung.

Auf Okinawa leben etwa 400 Menschen die älter als 100 Jahre sind – 4% mal mehr als in westlichen Kulturen. Noch beeindruckender ist die Gesundheitsstatistik: 80% weniger Herzinfarkte, Brust- und Prostatakrebs als in Amerika, 50% weniger Darmkrebsfälle und bessere Cholesterinwerte im Blut. Und im Vergleich zu Amerikanern, haben sie viel höhere Hormonwerte an DHEA, Testosteron, und Östrogen.

Das Geheimnis dieser gesunden Langlebigkeit liegt weniger in den Genen als viel mehr am Lebensstil: Auf Okinawa trinkt man wenig Alkohol, raucht kaum, meditiert viel, arbeitet im Garten, praktiziert Tai-Chi, isst selten Fleisch, dafür aber Fisch, Gemüse, Früchte und vor allem Soja.

Isoflavone in Soja und Tee sollen als östrogenähnliche Stoffe zum Teil für den Okinawa-Effekt verantwortlich sein.

Isoflavone sind demnach ein probates Mittel um Alterung vorzubeugen.