

# Die 9 Schlüssel

## der Hundertjährigen



Jutta Schumacher

Happy Aging  
Akademie

# Happy Aging Akademie

Ich bin weder Ärztin noch Heilpraktikerin und biete diese Informationen nicht als gesundheitliche Beratung an. Die Informationen stellen keine Beratung des einzelnen Benutzers und keine medizinischen Fachinformationen dar. Die dargestellten Informationen können daher den individuellen Rat oder Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Es wird dringend davon abgeraten, die angebotenen Informationen als Selbstbehandlungshinweise zu benutzen. Im Erkrankungsfall ist auf alle Fälle ein Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen.

Copyright © 01.01.2015 by Jutta Schumacher

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei der Autorin, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet. Nutzung in irgendeiner Form, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet

Bildquelle Titelseite: © Andrea Danti - Fotolia.com



## Inhaltsverzeichnis

I.	Hundert werden – oder mehr.....	5
	Wie es für Sie sein könnte.....	6
	Die Realität.....	7
	Die gute Nachricht.....	8
	Die schlechte Nachricht.....	9
II.	Die 9 bedeutendsten Geheimnisse der Hundertjährigen.....	10
	1. Essen, was wirklich gut tut.....	10
	2. Wissen, wann es genug ist.....	12
	3. Ohne Wasser kein Leben.....	13
	4. Bewegung macht Spaß.....	15
	5. Arbeit macht zufrieden.....	17
	6. Sex hält jung.....	18
	7. Schlafzeit ist Reparaturzeit.....	20
	8. Nahrung für die Seele.....	22
	9. Train the brain.....	24
III.	Epilog	

## ***1. Hundert werden – oder mehr?***

Alt = krank, gebrechlich, vielleicht arm, im Kopf nicht mehr klar und auch sonst nicht mehr ganz dicht, für die Mitmenschen nur noch eine Last? Halten Sie das für normal? Die meisten Menschen glauben das, immer noch. Aber: Wird etwas wahr, nur weil viele es glauben?

Es ist längst bewiesen: Wir sind dem Altern nicht hilflos ausgeliefert, wir können es tatsächlich beeinflussen, wie und wann wir altern.

Auch Sie können jung, gesund, fit und fröhlich bleiben bis hundert oder mehr. Also die jungen, aktiven Jahre verlängern, statt „nur“ sehr alt zu werden. Denn nur am hintersten Ende der Lebensspanne noch etliche Jahre dranzuhängen, das kann es doch eigentlich nicht sein, oder? Das schafft man auch mit reiner Symptombekämpfung, mit Medikamenten wie Blutdrucksenkern, ACE-Hemmern, Statinen, Neuroleptika und notfalls Opioiden usw. Nur – wo, bitte, bleibt da der Spaß am Leben, das Gefühl, wirklich lebendig zu sein?

Wenn jetzt jemand käme und Ihnen zeigen würde, wie auch Sie die Erfahrung machen können, gesund, fit und fröhlich den hundertsten Geburtstag zu feiern – oder gar den hundertzwanzigsten... Das wäre doch wundervoll, oder?

## ***Wie es für Sie sein könnte***

Sich am Arbeitsplatz geistig und körperlich genau so fit zeigen wie die Jungen, eine Reise um die Welt mit 90, immer noch Ski laufen wie mit 50, jedes Jahr eine neue Fremdsprache lernen, eine gefragter Beraterin, ein gefragter Berater in seinem Fachgebiet zu sein, Volkshochschulkurse zu geben, den Jakobsweg zu gehen und vielleicht ab und zu auch mal so richtig auf den Putz zu hauen... Einfach das Leben zu genießen mit all seinen Facetten, so dass die gezählten Jahre zweitrangig sind, das ist es, was ich mir für meine zweite Lebenshälfte vorstelle. Und ehrlich – mit 40 fühlte ich mich so manches Mal älter als heute mit 68.

Es geht mir nicht um Jugendlichkeit bzw. jugendliches Aussehen um jeden Preis. Das wäre lächerlich. Es geht um die Power, um die Ausstrahlung, um die seelische und körperliche Kraft. Es geht um – Alterslosigkeit.

Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 93. Geburtstag und fühlen sich immer noch genau so fit und gesund wie 40 oder gar 50 Jahre früher...

## ***Die Realität***

Rund jeder 5. über 65 leidet an Diabetes Typ II, einer Krankheit, die ausnahmslos viele weitere der sogenannten Alterskrankheiten nach sich zieht. 60 – 80 % haben eine Hypertonie (Bluthochdruck). 62 % der Menschen über 65 sind nicht nur chronisch krank, sie leiden darüber hinaus nicht nur an einer, sondern an mindestens 3 Krankheiten gleichzeitig.

In den Medien erhalten Sie Unmengen von Informationen über den befürchteten rasanten Anstieg der Zivilisations- bzw. Alterskrankheiten und über die damit verbundene Herausforderung für die medizinische Versorgung.

Über die Möglichkeiten, alle diese Krankheiten erst gar nicht zu bekommen, müssen Sie sich die Informationen mühsam zusammensuchen. Logisch – meiner Meinung nach. Denn wenn Sie sich selbst darum kümmern, gar nicht erst krank zu werden, wenn Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen und mit 80, 90 noch immer fit, gesund und fröhlich sind, verdienen weder Ärzte noch Krankenhäuser oder die Pharmaindustrie.

## ***Die gute Nachricht***

Es gibt sie, diese Hundertjährigen, die noch genau so am Leben teilnehmen wie in ihren jüngeren Jahren. Und es gibt 5 besondere Orte in der Welt, an denen es ein auffällig viele Menschen leben, die hundert Jahre alt sind oder älter. Menschen, die weder krank noch schwach oder sonst wie gebrechlich sind.

Campodimele, ein Ort im südlichen Italien

Symi, eine griechische Insel in der südlichen Ägäis

Hunza, ein Tal im Nordwesten Pakistans

Bama, eine Region in der chinesischen Provinz Guangxi.

Okinawa, eine südjapanische Inselgruppe

sind weltweit die Hot Spots der Langlebigkeit, über die auch am meisten berichtet wird. Wobei ich bei Hunza allerdings einige Zweifel habe, echte Fakten fehlen. Aber auch auf Ikaria, einer weiteren Insel in der Ägäis, auf der chinesischen Insel Hainan, auf Kuba, auf einer Halbinsel in Costa Rica und in Ecuador gibt es überdurchschnittlich viele Hundertjährige.

Überall auf der Welt ist die Zahl der alten Menschen angestiegen. Es gibt aber einen großen Unterschied zwischen den Alten in Europa, den USA usw. und denen an den oben genannten Plätzen. Der liegt darin, wie diese fitten Alten ihr Leben jetzt im hohen Alter leben. Sie leben es nämlich noch immer genau so wie die Jahrzehnte zuvor, aktiv ihren Alltag gestaltend und eingebunden in die Gemeinschaft. Sie arbeiten, sind fit, gesund und guter Dinge.



## **Die schlechte Nachricht**

Die Menschen, die an diesen Orten leben und heute 30 oder 40, 50 Jahre alt sind, sind leider kein bisschen gesünder als ihre Altersgenossen an all den anderen Plätzen rund um den Globus, an denen der Fortschritt zusammen mit dem modernen Lebensstil angekommen ist, mit Stress, zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung und schlechter Ernährung.

Altern hängt also direkt mit unserem Lebensstil zusammen. Im Leben dieser glücklichen Alten sind ein paar Dinge völlig anders als heute bei uns. Und die Prinzipien dahinter sind bei allen Superalten rund um den Globus gleich. Diese Geheimnisse wollen wir in den folgenden Kapiteln lüften.

- Ende der Leseprobe –

Lust auf mehr? Melden Sie sich unverbindlich und kostenlos zu unserem Newsletter an.

Als Dankeschön erhalten Sie kostenlos das gesamte E-Book.

Außerdem erhalten Sie so ständig die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung, allgemeinverständlich erklärt und mit Tipps, die Sie sofort ohne großen Aufwand in Ihrem Alltag umsetzen können. Ohne Fachchinesisch, einfach und für jeden anwendbar.

Wir sehen uns – auf Ihrem Weg in ein fittes, gesundes, glückliches und langes Leben...

Klicken Sie dazu diesen Link: [http:// www.happy-aging-akademie.de/newsletterbonus](http://www.happy-aging-akademie.de/newsletterbonus)



