

# INHALT

## EINFÜHRUNG

7

## KAPITEL 1

### WARUM, WAS, WO, WER, WIE

13

## KAPITEL 2

### BLUE ZONES – ORTE DES LANGEN LEBENS

27

## KAPITEL 3

### AUF ZUR CHALLENGE!

57

## KAPITEL 4

### DREI WEITERE WOCHEN

129

## KAPITEL 5

### NACHHALTIG GESUND

193

## QUELLENANGABEN

250

## WIDMUNG & DANK

253