

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

Die fünf sardischen Geheimnisse	59
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

Schaffen Sie sich Ihre eigene Blaue Zone	153
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