



LOMA LINDA BLUE ZONE

FAKTOREN EINER HOHEN
LEBENSERWARTUNG



Video zu Loma
Linda Blue Zone



LOMA LINDA
UNIVERSITY
MEDICAL CENTER

Loma Linda University Health Medical Center & Children's Hospital

Dennis and Carol Troesh Medical Campus



LOMA LINDA
UNIVERSITY
CHILDREN'S
HOSPITAL

Immer wieder weisen Medien auf die «Blue Zones» hin – also die Gebiete der Erde, in denen die Menschen deutlich länger leben. Eine dieser Blue Zones ist die südkalifornische Stadt Loma Linda, in der die Bewohner eine besonders hohe Lebenserwartung aufweisen. Die meisten von ihnen gehören zur weltweiten protestantischen Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, einer Gemeinschaft, die grossen Wert auf die Gesundheit legt.

National Geographic führt sie als Beispiel für eine gesunde Lebensweise an. In einem Artikel über die «Blue Zones» wird die Kleinstadt Loma Linda als eines dieser Zentren der Langlebigkeit identifiziert. Der Autor Dan Buettner hat diese Stadt besucht und die Menschen sowie ihren Lebensstil studiert. In seinem National-Geographic-Buch «The Blue Zones» schreibt er Folgendes über die Einwohner von Loma Linda: **«Ergebnisse von Studien zeigen, dass sie als Gruppe in puncto längste Lebenserwartung derzeit an der Spitze der Vereinigten Staaten stehen.»**¹

In einem Artikel der Zeitschrift Newsweek «11 Habits To Live To 100» – 11 Gewohnheiten, um 100 Jahre alt zu werden – zählt die Autorin Deborah Kotz die entscheidenden Prinzipien auf, um ein gesundes, langes Leben zu führen². Eine der Empfehlungen lautet: «Leben Sie wie ein Siebenten-Tags-Adventist.» Deborah Kotz schreibt: «Siebenten-Tags-Adventisten haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 89 Jahren, also

ungefähr zehn Jahre mehr als der amerikanische Durchschnitt. Eine ihrer Glaubensgrundsätze ist die Wertschätzung des Körpers ..., was konkret bedeutet, dass auf Tabak, Alkohol und den übermässigen Genuss von Süssem verzichtet wird. Typischerweise machen die Mitglieder viel Sport, sind Vegetarier und haben Familie und Gemeinschaft im Fokus.»

Bei einem gesunden, langen Leben geht es nicht nur um die Anzahl der Jahre, es geht auch um die Qualität dieser Jahre.

Wer Gesundheit verstehen will, braucht eine ganzheitliche Sicht des Menschen. Ausgeglichene Emotionen, richtige Gedanken und Überzeugungen, solide Werte, gesunde Beziehungen oder Glaube gehören genauso zu unserer Gesundheit wie unsere körperliche Verfassung. Das Ziel ist letztlich Wohlbefinden und damit Lebensqualität. Wer will schon lange leben, wenn er die letzten 20 oder 30 Jahre seines Lebens krank und unglücklich ist?

DIE SCHLÜSSEL ZU EINEM LANGEN, GESUNDEN LEBEN

Wie in allen anderen «Blauen Zonen» der Welt hängt die aussergewöhnlich hohe Lebenserwartung in Loma Linda mit Lebensstilfaktoren zusammen.

1. Die Gesundheit ist ganzheitlich zu sehen

Ein guter Gesundheitszustand kann dann erreicht werden, wenn die körperlichen, mentalen, sozialen und geistlichen Dimensionen des Lebens in ausgewogener Art und Weise zusammenwirken.

Folglich ist es wichtig, sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer und geistiger Ebene gesunde Gewohnheiten anzueignen. Ganzheitliche Gesundheit beinhaltet: gesunde Ernährung, ausreichende körperliche Bewegung, Ruhe und Entspannung, eine gesunde Umwelt, Hoffnung und Optimismus, regelmässige medizinische Versorgung, Dankbarkeit sowie den Aufbau guter Beziehungen.

2. Gesunde Entscheidungen treffen

Wenn man regelmässig Entscheidungen trifft, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, verbessert sich die Lebensqualität und die Chancen für ein längeres Leben steigen. Gesund zu sein hat

viele Vorteile und befähigt jeden einzelnen dazu, für andere da zu sein und an seinen eigenen Zielen zu arbeiten. **Auch wenn wir unsere genetische Veranlagung nicht ändern können, ist es doch möglich, die Aktivierung bestimmter Gene durch tägliche Lebensstilentscheidungen zu beeinflussen.** Der Spruch: «Was der Mensch sät, das wird er ernten» spiegelt sich in den Entscheidungen und den entsprechenden Folgen wider, die Menschen im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit erleben.

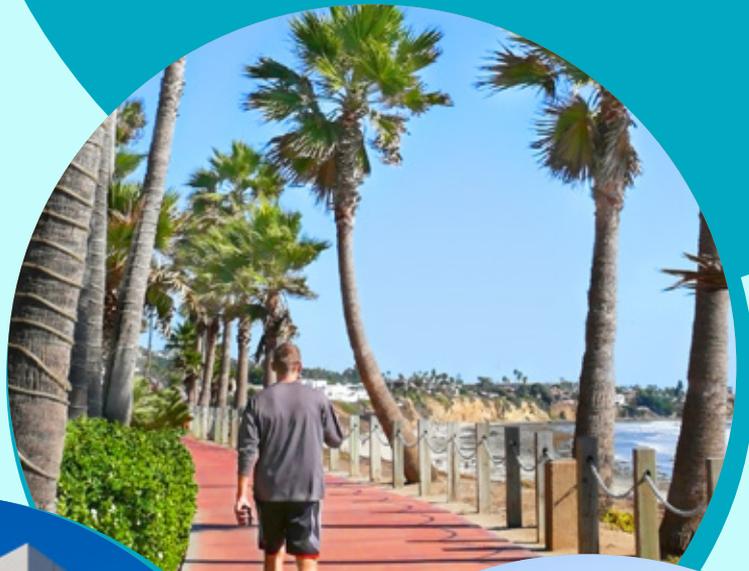
3. Pflanzenbasierte Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus hochwertigen Lebensmitteln, liefert die wesentlichen Nährstoffe, damit der Körper wachsen kann, gesund bleibt und über ausreichend Energie verfügt. Minderwertige Lebensmittel, unzureichende Nahrungsaufnahme sowie übermässiges Essen führen dazu, dass die Körperfunktionen leiden. Eine gesunde Ernährung besteht zu einem grossen Teil aus vollwertigen, naturbelassenen, pflanzenbasierten Lebensmitteln.

Diese Aussage von Ellen G. White – eine der Mitbegründer dieser Gemeinschaft – gibt die Gründe für die pflanzenbasierte Ernährung in der Loma Linda Blue Zone

Gesundheit bekommt man
nicht im Handel, sondern
durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp



Heilung ist eine Frage
der Zeit. Manchmal ist es
aber auch eine Frage der
günstigen Gelegenheit.

Hippokrates



wieder: «Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse sind die Lebensmittel, die unser Schöpfer für uns vorgesehen hat. Diese Lebensmittel sind, wenn sie so einfach und natürlich wie möglich zubereitet werden, am gesündesten und nahrhaftesten.»³

Im Einzelnen empfehlen Adventisten hinsichtlich einer gesunden Ernährung folgende Prinzipien:

- Viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, vorzugsweise frisch essen oder Tiefkühlprodukte verwenden. Eine vegetarische Ernährung wird empfohlen, aber jedes Mitglied kann sich diesbezüglich selbst entscheiden. Manche Adventisten essen Fleisch, wie es in 3. Mose beschrieben wird (d. h. Fische, die Flossen und Schuppen haben, Geflügel, Rind und Lamm). Viele Adventisten sind Vegetarier und integrieren Fleischersatzprodukte zu ihren Mahlzeiten wie zum Beispiel pflanzliche Burger, Tofu und andere eiweisshaltige Lebensmittel auf Basis von Hülsenfrüchten (Soja, Erbsen usw.) oder Nüsse. Eine wachsende Anzahl von Adventisten praktiziert eine vegane, also rein pflanzliche Ernährung. Diese ist nicht nur gesund für den Einzelnen, wenn sie ausgewogen ist, sondern nach heutigen Erkenntnissen auch gesünder für die Umwelt.
- Vollkorngetreide wählen: Vollkornbrot anstelle von Weissbrot, brauner Reis anstelle von weissem Reis, usw. Weitere Beispiele für Vollkornprodukte sind Haferflocken, Granola, Vollkorn-Teigwaren, Mais, Hirse, Buchweizen oder Quinoa.
- Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen, Bohnen, Erbsen, Lupinen, Soja, Tofu und Kichererbsen regelmässig essen.
- Nüsse und Samen häufig in moderaten Mengen verwenden. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Erdnüsse, Mandelmus und Erdnussbutter stellen hier nur ein paar von vielen Möglichkeiten dar.
- Ein üppiges Frühstück und ein kalorienarmes Abendessen.
- Beim Verzehr von Milchprodukten und Eiern sollte auf einen mässigen Gebrauch geachtet werden. Viele Leute entscheiden sich für pflanzliche Milch-Alternativen auf der Basis von Soja, Mandeln, Reis oder Hafer (möglichst mit Kalzium und B12 angereichert).
- Den Konsum von Zucker, süssen Getränken und Süssigkeiten begrenzen. Empfehlenswert sind die Süssigkeiten der Natur wie frisches und getrocknetes Obst. Smoothies oder Fruchtsäfte anstelle von Soda und Soft-Drinks bevorzugen.

- Mässiger Gebrauch von Salz und natriumreichen Lebensmitteln. Das mag für viele ein neues Konzept sein; bei Menschen, die eine optimale Ernährungsweise anstreben, gewinnt es aber zunehmend an Beliebtheit.

4. Natürliche Bewegung

Körperliche Aktivität und Gesundheit hängen untrennbar zusammen. Zu den zahlreichen Möglichkeiten, die sich hier anbieten, gehören beispielsweise schnelles Gehen, Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Aktivsport, Krafttraining und Arbeiten im Garten. In Loma Linda, wie auch in den anderen «Blue Zones», gibt es viele, die bis in ihre 90^{er} oder 100^{er} Jahre hinein gärtnern. Ein Garten lädt dazu ein, sich regelmässig zu bewegen, und die Ernte ist eine hervorragende Quelle für frisches Obst und Gemüse.

Die folgende Aussage in Bezug auf körperliche Aktivität dient der Gemeinde seit über 100 Jahren als Orientierung: «Wenn es das Wetter erlaubt, sollte jeder, dem es möglich ist, täglich an der frischen Luft spazieren gehen, Sommer wie Winter».⁴ Heute empfehlen auch die Gesundheitsbehörden der Bevölkerung, sich täglich zu bewegen.

5. Freiheit geniessen – Ohne Sucht leben

Adventisten meiden **Dinge, die die Gesundheit offensichtlich zerstören,**

zum Beispiel das Rauchen. Das Gleiche gilt für Substanzen, die sich negativ auf den Verstand oder das Urteilsvermögen auswirken, wie Drogen oder Alkohol. Von Koffein wird ebenfalls abgeraten, da es abhängig macht und in mancher Hinsicht gesundheitsschädlich ist. Gesundere Alternativen zu Aufputzmitteln in Form von koffeinhaltigen Energydrinks sind zum Beispiel Smoothies oder Kräutertees.

Zum Masshalten gehört, dass man Dinge vermeidet, die schädlich sind, und mässig mit Dingen umgeht, die gut sind. Wie? Indem man eine gesunde Anzahl von Stunden arbeitet, ohne ein Workaholic zu werden. Indem man sich Zeit zum Entspannen nimmt, ohne die ganze Zeit mit Unterhaltungsaktivitäten zu verbringen. Indem man sich gesund ernährt und sich an gesunde Portionen hält. Indem man sich bewegt, ohne es zu übertreiben. Indem man zu viel Sitzen vermeidet und man lange Sitzperioden mit kürzeren Perioden körperlicher Aktivität abwechselt. **Maßhalten in allen Dingen hält das Leben im Gleichgewicht.**

6. Zeiten zum Ausruhen

Um körperlich und geistig gesund zu sein, **braucht jeder Mensch Ruhe und Entspannung sowie eine angemessene Menge Schlaf** – Erwachsene mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht, Kinder noch mehr. Für ein ausgeglichenes



Der Grund, warum
ich trainiere, ist die
Lebensqualität,
die ich genieße.

Kenneth H. Cooper

Gesundheit ist nicht
alles, aber ohne
Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer



Leben ist es erforderlich, sich mindestens einen Tag pro Woche freizunehmen, um auszuruhen und sich zu erholen. Zum adventistischen Glauben gehört, dass der Sabbat jede Woche gefeiert wird. Von Freitagabend bis Samstagabend lassen Adventisten alle Arbeit beiseite und geniessen einen freien Tag. Diese wöchentliche Pause vom stressigen Alltag bietet Zeit, sich auf die Familie zu konzentrieren, die Kirche zu besuchen, Zeit in der Natur zu verbringen und das soziale Netz zu stärken. Es ist eine Quelle der Entspannung, der Verjüngung und des Stressabbaus.

7. Naturnahes Leben

Eine wichtige Überzeugung in der Loma Linda Blue Zone ist in folgendem Zitat zu finden: «Die Natur ist Gottes Arzt. Die reine Luft, der schöne Sonnenschein, die Blumen und Bäume, die Obst- und Weingärten, und die Bewegung im Freien dort, verleihen Gesundheit und Leben... Umgebt den Patienten mit den herrlichen Dingen der Natur, bringt ihn dorthin, wo er die Blumen wachsen sieht und die Vögel singen hören kann, und sein Herz wird harmonisch in den Gesang der Vögel einstimmen. Körper und Geist werden dadurch erleichtert sein. ...In jedem Zimmer des Hauses sollte ausreichend Luft und viel Licht vorhanden sein.»⁵

8. Glaube und Verbundenheit

Mehrere Mechanismen wurden identifiziert, durch die der Glaube mit der Gesundheit in Verbindung steht. Religiöse Überzeugungen regen zur Mässigkeit an. Sie verleihen auch Sinn und Kraft, um mit Widrigkeiten umgehen zu können. Christliche Gemeinschaften bieten soziale Unterstützung, ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit sowie Netzwerke, die als eine Art erweiterte Familie dienen können.

9. Ehrenamtliche Tätigkeiten

Wie in anderen Denominationen gibt es bei Adventisten weltweite karitative Organisationen, die ihren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Indem sie sich darauf fokussieren, anderen zu helfen, finden Freiwillige auch in höherem Alter Sinn und Erfüllung.

10. Ärztliche Fürsorge

Selbst wenn es so aussieht, als hätte man alles richtig gemacht, kann es trotzdem passieren, dass sich ein chronisches Gesundheitsproblem entwickelt. Sich regelmässig in ärztliche Fürsorge zu begeben und auch Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, stellt einen wichtigen Aspekt einer gesunden Lebensweise dar.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Um die Geheimnisse der Langlebigkeit in Loma Linda wissenschaftlich zu untersuchen, hat das Nationale Institut für Gesundheit der USA (NIH) finanzielle Mittel für die Erforschung des Gesundheitsverhaltens dieser Gruppe bereitgestellt. Dadurch war die Loma Linda Universität in der Lage, eine der grössten von der NIH geförderten prospektiven Gesundheitsstudien durchzuführen, an der mehr als 90.000 Adventisten in ganz Nordamerika teilnahmen.

Die ersten Studien zeigten, dass Adventisten als Gruppe weniger Herzleiden haben, viele Krebsarten bei ihnen seltener vorkommen und sie erheblich länger leben als die Allgemeinbevölkerung. Die **erste Adventistische Gesundheitsstudie** brachte zusätzlich bedeutende Erkenntnisse:

- Adventistische Frauen leben durchschnittlich 4,4 Jahre länger und adventistische Männer 7,3 Jahre länger als ihre nicht-adventistischen Nachbarn.
- Die Forscher identifizierten bei Adventisten fünf

Lebensgewohnheiten, die die Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre verlängern: Verzicht auf das Rauchen, pflanzenbasierte Ernährung, Verzehr von Nüssen an den meisten Tagen der Woche, regelmässige körperliche Aktivität und Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts.⁶ Bei der **zweiten Adventistischen Gesundheitsstudie** wurden weitere gesundheitliche Vorteile einer hauptsächlich pflanzenbasierten Ernährung festgestellt. Im Vergleich zu Nicht-Vegetariern ist bei adventistischen Vegetariern Folgendes zu beobachten:

- weniger Fettleibigkeit (sie wiegen durchschnittlich ca. 13,6 kg weniger als Nicht-Vegetarier),
- weniger Diabetes (ca. 55% niedrigere Quote),
- weniger Bluthochdruck (42% niedrigere Quote),
- niedrigere Cholesterinwerte (ca. 55% niedrigere Quote),
- weniger Krebs (ca. halb so viele Fälle von Darmkrebs),

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führt mich zum frischen Wasser.
Er erquickt meine Seele.

Psalm 23





Ein
fröhliches Herz
fördert die Gesundheit;
doch ein bedrücktes Gemüt
zehrt den Körper aus.

König Salomo

- weniger Herzleiden (30–50% niedrigere Herzinfarkt-Quote),
- geringere Gesamtmortalität (auf Grundlage der jüngsten Forschung ein 12% niedrigeres generelles Sterberisiko).

Einem Bericht über die Lebenserwartung von Adventisten in den «Archives of Internal Medicine» zufolge werden nur ca. 20 Prozent der amerikanischen Männer 85 Jahre alt oder älter.⁷ In Japan, dem Land mit der höchsten Lebenserwartung weltweit, sind es 23,6 Prozent. Aber unter Adventisten insgesamt erreichen 41 Prozent ein Alter von 85, und von den vegetarisch lebenden Männern wird fast die Hälfte 85. Die National-Geographic-Studie über die Blue Zones ergab, dass in Loma Linda, Kalifornien, zehnmal mehr Menschen leben, die 100 Jahre alt werden, als im Rest der Nation.⁸

Diese Studien bestätigen, dass der adventistische Lebensstil, der schon seit über 150 Jahren innerhalb dieser Gemeinschaft praktiziert wird, viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

Als sich diese Ideen in der Adventgemeinde am Ende des 19. Jahrhunderts verbreiteten, befanden sich einige Naturwissenschaften wie die Ernährungswissenschaft noch in der Anfangszeit. Erst nach 1926 wurden zum Beispiel Vitamine nach und nach

isoliert und chemisch definiert. Auch die Epidemiologie, die sich mit der Entstehung, Verbreitung und Verteilung von Krankheiten befasst, war noch wenig entwickelt.

In den letzten Jahrzehnten sind diese Gesundheitsprinzipien und ihre Zusammenhänge mit Langlebigkeit erforscht und bestätigt worden. **Sie stimmen mit der aktuellen wissenschaftlichen Gesundheitsforschung überein und haben Menschen und Generationen geprägt, die dadurch erhebliche gesundheitliche Vorteile haben.**

Referenzen:

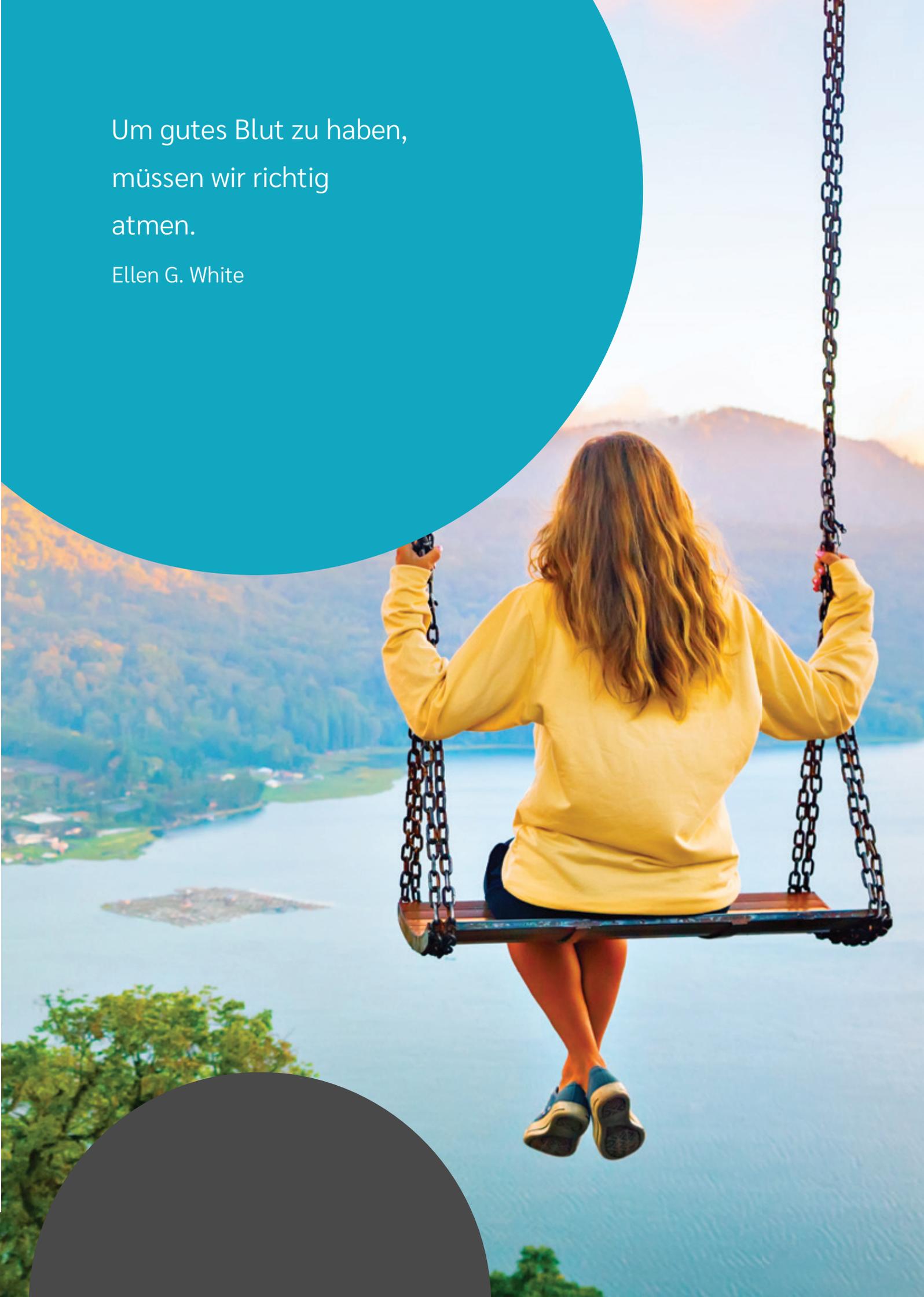
1. Dan Buettner, National Geographic Society, *The Blue Zones* (<http://travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-californiaphotos/>)
2. U.S. News and World Report, 100 werden: *Diese 11 gesundheitsrelevanten Gewohnheiten helfen Ihnen dabei* (<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/slideshows/in-pictures-11-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>)
3. Ellen G. White , *Bewusst essen – Bewusst leben*, S. 296
4. Ellen G. White , *Counsels on Health*, S. 52
5. Ellen G. White, *Der Weg zur Gesundheit*, S.215
6. Gary Frazer et al., *Archives of Internal Medicine* 161:1645-1652
7. Gary Frazer, Adventist Health Study 2, 6th International Conference of Vegetarian Nutrition, Feb. 24, 2013
8. Dan Buettner, National Geographic Society, *The Blue Zones*

WAS KÖNNEN SIE TUN?

1. Betrachten Sie die Gesundheit ganzheitlich.
2. Entscheiden Sie sich für einen gesunden Lebensstil.
3. Essen Sie gesunde Mahlzeiten, in denen vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel den Schwerpunkt bilden (Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Hülsenfrüchte), und begrenzen Sie Ihren Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln und Lebensmitteln, die viel gesättigtes Fett und Cholesterin enthalten.
4. Seien Sie möglichst jeden Tag körperlich aktiv.
5. Gutes massvoll geniessen, Schädliches meiden. Meiden Sie Tabak, Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Erholungsdrogen und andere schädliche Substanzen.
6. Schlafen Sie ausreichend – als Erwachsener sieben bis acht Stunden pro Nacht; Kinder und Jugendliche brauchen noch mehr – und nehmen Sie sich einen Tag pro Woche von der Arbeit frei, um auszuruhen und familiäre sowie geistliche Beziehungen zu stärken.
7. Nehmen Sie Sonnenlicht, sauberes Wasser und frische Luft in angemessenen Mengen auf und geniessen sie die Schätze der Natur, ohne diese zu beeinträchtigen.
8. Nehmen Sie eine positive Lebenseinstellung an, seien Sie dankbar und optimistisch. Stärken Sie Ihre Hoffnung und Ihren Glauben, zum Beispiel mithilfe der Bibel.
9. Bemühen Sie sich um gesunde Beziehungen. Zeigen Sie sich im Alltag liebevoll und hilfsbereit.
10. Lassen Sie sich regelmässig ärztlich und zahnmedizinisch untersuchen und nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Um gutes Blut zu haben,
müssen wir richtig
atmen.

Ellen G. White





LANDHAUS
DIE ARCHE

Zentrum für Lebensstil-Medizin

Deutschland



GESCHICHTLICHE HINTERGRÜNDE

Seit ihrer Gründung im Jahr 1863 hat die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten die Bedeutung der ganzheitlichen Gesundheit beleuchtet und sich aktiv im Bereich der Prävention und Heilung engagiert. Die erste medizinische Einrichtung der Adventisten, das «Battle Creek Medical and Surgical Sanitarium» öffnete 1866 seine Türen. Dieses Sanatorium praktizierte sowohl kurative als auch präventive Medizin. Menschen kamen, um durch Behandlungen oder Operationen geheilt zu werden. Den Patienten wurde auch beigebracht, wie man Krankheiten vorbeugt und die Gesundheit erhalten kann. Dr. John H. Kellogg, medizinischer Leiter, bemerkte oft, dass das «Battle Creek Sanitarium» eher eine «Gesundheitsuniversität» als ein Krankenhaus sei.

Seit dieser Zeit und bis heute hat diese Kirche, deren Mitgliederzahl auf über 20 Millionen angewachsen ist, 681 Gesundheitseinrichtungen auf der ganzen Welt gegründet.

Neben diesen 681 kircheneigenen Einrichtungen gibt es eine grosse Anzahl Mitglieder, die als medizinische Fachkräfte tätig sind – in Privatpraxen, Lebenshilfezentren oder Waisenhäusern. Diese medizinische Versorgung findet in Städten sowie ländlichen Gebieten statt und wird in den entlegensten Winkeln der Welt per Flugzeug oder Schiff durchgeführt.

Die adventistische Gesundheitsarbeit ist die moderne Fortführung des Dienstes Jesu durch die Gläubigen. Diese Arbeit besteht darin, die Kranken zu pflegen, die Nackten zu bekleiden, die Hungrigen zu speisen und den Entmutigten Hoffnung zu geben.

ADVENTISTISCHE GESUNDHEITSINSTITUTIONEN

681

KRANKENHÄUSER UND GESUNDHEITZENTREN	198
ALTERSHEIME	133
KLINIKEN	329
WAISENHÄUSER	21



DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
Baden-Württemberg

www.bwv-gesundheit.de


BLUEZONE