L'OFFICIEL

REISE

Ab ins Blaue

Als Blue Zones Retreat werden im Borgo Egnazia Glück, Ausgeglichenheit und Gesundheit groß geschrieben

09.06.2020
von L'Officiel Germany

Im Jahr 2005 veröffentlichte der amerikanische Autor Dan Buettner einen Artikel unter dem Titel »The Secret of a Long Life« im National Geographic. Grundlage war eine demografische Studie der Wissenschaftler Gianni Pes und Michel Poulain. Sie fanden heraus, dass Sardinien einen der weltweit höchsten Anteil von Menschen hat, die 100 Jahre oder älter werden. Die betreffenden Gebiete markierten sie auf der Karte mit blauen Kreisen. Fortan wurden diese als »Blaue Zonen« bezeichnet. Auf Basis dessen machte Dan Buettner weitere Orte auf der Welt ausfindig, an denen die Menschen besonders alt werden und deklarierte diese zu *BLUE ZONES*. Es stellte sich heraus, dass die Einwohner von Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (Kalifornien) ein besonders langes und gesundes Leben führen.

Als erstes Hotel weltweit lädt das **Borgo Egnazia** in Apulien zu *BLUE ZONES Institute* zertifizierten Retreats ein. Damit unterstreicht das luxuriöse Haus seine Vorreiterrolle als Reiseziel, an dem Glück und Wohlbefinden nicht nur naturgegeben sind, sondern regelrecht kultiviert und gelebt werden. Sei es bei einem entspannten Spaziergang in der Morgensonne, bei der Erkundung der landschaftlichen Schönheit auf einer Fahrradtour oder einfach bei einem Glas Wein am Meer. Jeder Gast darf hier inmitten jahrtausendealter Olivenhaine seinen persönlichen Neigungen entsprechend seine innere Mitte finden, sich auf den Rhythmus Apuliens und seiner herzlichen, lebensbejahenden Menschen einlassen.

Mithilfe von den *BLUE ZONES Prinzipien* entsprechend ausgebildeten Spezialisten im Borgo Egnazia tauchen die Teilnehmer in die Traditionen und Geheimnisse der langlebigsten Kulturen der Welt ein. Dabei wird davon ausgegangen, dass das Rezept für ein langes Leben im Wesentlichen auf neun Grundsätzen beruht. Diese Säulen, welche das Leben in sämtlichen Blue Zones nachweislich prägen, werden als the Power 9 zusammengefasst.

Natürliche Bewegung: Die ältesten Menschen sind in einer Umgebung zu finden, die natürlicherweise zu Bewegung anregt.

Zweck und Sinn: Morgens mit dem Bewusstsein über den eigenen Zweck und Sinn des Lebens aufzuwachen, erhöht die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre.

Einen Gang runterschalten: Stress wird mit vielen, vor allem altersbedingten Erkrankungen in Verbindung gebracht. Die am längsten lebenden Menschen schaffen sich regelmäßig stresslösende Situationen.

80% Regel: »Hara hachi bu«– Mit diesem Mantra erinnern sich die Bewohner Okinawas vor jeder Mahlzeit selbst daran bei einem Sättigungsgefühl von 80 % mit dem Essen aufzuhören.

Grüne Einstellung: Grünblättriges Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Rübenblätter oder Mangold ist Nahrung für ein langes Leben.

Wein um Fünf: Wer in Maßen trinkt und in Gesellschaft, lebt länger als ein Nichttrinker

Zugehörigkeit: Wer vier Mal im Monat am Gottesdienst oder einer vergleichbaren Zusammenkunft teilnimmt - unabhängig von der Konfession -, stockt seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre auf.

Die Lieben an erster Stelle: Bei den Menschen, die am ältesten werden, nimmt die Familie erwiesenermaßen den höchsten Stellenwert ein. Sie umgeben sich mit ihren alternden Eltern und Großeltern, legen sich auf einen Lebenspartner fest und investieren in ihre Kinder.

Soziales Umfeld: Die am längsten lebenden Menschen entfalten sich in Gemeinschaften, die gesunde Lebensweisen und -entscheidungen fördern.

Wem die speziellen Menüs, Naturspaziergänge, Workshops und Anwendungen noch nicht genug sind muss sich im Borgo Ignazia einfach nur zurückziehen und die umwerfende Landschaft genießen. Dann stellt sich ganz schnell Ruhe ein.

1 / 11

2 / 11

3 / 11

4 / 11

5 / 11

6 / 11

7 / 11

8 / 11

9 / 11

10 / 11

11 / 11