

**Unit 12**



**B1a Gesunder Lebensstil**

Wussten Sie, dass es eine Insel gibt, wo die Bevölkerung überdurchschnittlich alt wird und dabei noch rüstig und aktiv bleibt? Das ist die japanische Insel Okinawa. Von 1.3 Millionen Einwohnern waren dort im Jahre 2005 knapp 600 Menschen bereits über 100 Jahre alt. Seit den siebziger Jahren untersuchen Wissenschaftler den Lebensstil der Inselbewohner, um die außergewöhnlich hohe Lebenserwartung auf Okinawa zu erklären. Sie sind dabei auf drei Hauptfaktoren gestoßen: Ernährung, Bewegung und psychische Faktoren. Die traditionellen Speisen sind Fisch, Obst, Gemüse, Seetang und Sojaprodukte. Außerdem praktizieren die Inselbewohner „Hara hachi bu“, was bedeutet, etwas weniger zu essen, als man braucht, um völlig satt zu sein. Des Weiteren bauen sie Bewegung in ihren Tagesablauf ein: Tanzen, Spazieren gehen und Gartenarbeit sind regelmäßige Beschäftigungen. Und sicher ist auch von Bedeutung, dass alte Menschen dort in die Gemeinschaft eingebunden sind und noch wichtige Aufgaben in der Familie haben. Möchten Sie mehr darüber erfahren?

<http://www.geo.de/GEO/kultur/gesellschaft/4767.html>  
<http://www.okinawa.com/>



**Rauchverbot in Irland**

Nach dem generellen Rauchverbot an Arbeitsplätzen und in Restaurants und Bars, das seit dem Jahr 2003 in der Stadt New York herrscht, führte Irland 2004 als erstes Land der Welt ein generelles, flächendeckendes Rauchverbot am Arbeitsplatz ein. Damit ist es auch verboten, in Restaurants und Pubs zu rauchen, weil auch dies Arbeitsplätze sind. Wer gegen das Gesetz verstößt, muss mit hohen Geldbußen rechnen – auch Restaurant- und Pubbesitzer, die das Rauchverbot in ihrem Lokal nicht durchsetzen. Die BBC berichtete, dass bereits im ersten Jahr seit dem Verbot 7.000 Raucher ihr Laster aufgaben und viele andere ihren Zigarettenkonsum reduzierten. Und Umfragen zufolge heißen 82% der Bevölkerung das Rauchverbot gut.

Meinungen und Reaktionen darauf können Sie unter folgenden Link lesen und anhören:

<http://ict.tippinst.ie/~bgoldbach/ws/activities/smoking/smoking.htm>

Auch in den USA werden die Raucher immer stärker eingeschränkt:

<http://www.usa.de/Magazin/Archiv/index-b-84-2287.html>

**D2a/D3a Yoga**

Wenn wir Europäer von Yoga sprechen, denken wir meist an körperliche Übungen, die uns fit halten sollen. Dabei trainieren wir Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Gelenkigkeit und Flexibilität und lernen Stressabbau und Entspannen.

Diese körperlichen Übungen sind aber nur ein Teilaspekt des eigentlichen Yoga, das in Indien seit ca. 3.500 Jahren bekannt ist und im Buddhismus und Hinduismus wurzelt: Dazu gehören außerdem Atmung, Meditation und geistige Reinheit. Mehr über Yoga und seine Geschichte können Sie erfahren unter

[www.yoga.de](http://www.yoga.de)  
<http://www.yoga.com>

