

# Leib und Speise: Die „Blue Zones“

<https://www.youtube.com/watch?v=7VbaAgyiyhk>

In dieser Episode von 'Leib und Speise' wird das Konzept der 'Blue Zones' diskutiert, in denen Menschen außergewöhnlich lange leben. Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knob hinterfragt die wissenschaftlichen Grundlagen und die Mythen, die mit diesen Zonen verbunden sind, und stellt fest, dass viele der angeblichen Geheimnisse für Langlebigkeit eher spekulativ sind. Zudem wird die Bedeutung von Lebensstilfaktoren wie Stressabbau und sozialer Integration hervorgehoben.

## Stichpunkte:

- Diskussion über die sogenannten 'Blue Zones' und deren Einfluss auf die Langlebigkeit.
- Ernährungswissenschaftler Uwe Knob hinterfragt die wissenschaftlichen Belege für die Mythen der Blue Zones.
- Hervorhebung der Rolle von Lebensstilfaktoren wie Stressabbau und sozialer Integration.
- Kritik an der Vermarktung von Langlebigkeitskonzepten als Geschäftsidee.
- Betonung der individuellen Verantwortung für ein gesundes und erfülltes Leben.

**Quelle:** Kontrafunk - Die Stimme der Vernunft

**Einstelldatum:** 2025-09-03

---

Revision #1

Created 9 May 2026 20:19:15 by Admin

Updated 9 May 2026 20:19:15 by Admin