

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Insel, auf der die Menschen vor lauter Lebensfreude zu sterben, vergessen!



Die Wunder-volle Geschichte von Stamatis Moraitis

Nach einem offiziellen Dokument ist Stamatis Moraitis 97 Jahre alt. Er selbst sagt, dass er 102 Jahre alt ist und gesund und munter. Anzeichen von Krebsymptomen zeigt sein Körper nicht. Nach der Diagnose Lungenkrebs verzichtete er auf die ihm angebotene Chemotherapie und Medikamente. Er suchte auch keine Hilfe in irgendwelchen therapeutischen Konzepten. Alles, was er tat, war in seine Heimat Ikaria zurückzugehen.

Im Jahr 1943 kam er als griechischer Kriegsveteran zur Behandlung seines im Kampf verletzten Armes in die Vereinigten Staaten. Er überlebte eine Schusswunde, flüchtete in die Türkei und traf schließlich auf die Königin Elisabeth und diente in einer Truppe, die den Atlantik überquerten. Moraitis ließ sich in Port Jefferson, N.Y., einer Enklave der Landsleute von seiner Heimatinsel Ikaria nieder. Schnell fand er eine Arbeit in einem handwerklichen Bereich. Moraitis heiratete eine griechisch-amerikanische Frau, hatte drei Kinder, kaufte ein Haus mit drei Schlafzimmern und einem Chevrolet von 1951.

Eines Tages im Jahr 1976 fühlte sich Moraitis kurzatmig und so beschloss er, einen Arzt aufzusuchen. Nach der Röntgenuntersuchung kam sein Arzt zu dem Schluss, dass Moraitis Lungenkrebs hatte. Wie er sich erinnert, bestätigten damals neun weitere Ärzte die Diagnose. Sie prognostizierten ihm eine Überlebenszeit von neun Monaten. Er war damals erst in seinen 60ern.

Diagnostiziert mit terminalem Lungenkrebs 1976, verließ Stamaitis Moraitis die USA und zog zurück zu Ikaria, einer Mittelmeerinsel, um nahe bei seiner Familie zu sein und um seine letzten 9 Monate auf der Erde zu genießen.

Moraitis kehrt nach Ikaria zurück, wo er mit seinen Vorfahren auf einem von Eichen bewachsenen Friedhof begraben werden wollte, der die Ägäis übersieht. Moraitis und seine Frau Elpiniki zogen mit seinen Eltern in ein kleines, weiß getünchtes Haus auf zwei Hektar abgestufter Weinberge bei Evidilos auf der Nordseite von Ikaria ein.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Er bekam viel Ruhe, pflanzte einen Garten und einen Weinberg, bekam viel frische Luft und Sonnenschein, aß frische lokale Küche, schlief spät, machte Nickerchen, aß und trank mit Freunden in der Nacht und ging in die Kirche.

Er änderte seine Ernährung und seinen Lebensstil radikal.

Er nahm alles gelassener, vereinfachte sein Leben und das, was geschah ...war ein Wunder: Sein Körper heilte!

30 Jahre später ist er 97, noch am Leben und Krebs-frei. Keine Chirurgie, keine Medikamente, keine Chemotherapie. Nicht einmal irgendwelche alternativen Therapien.

Die Insel Ikaria wird als "Blaue Zone" eingestuft

Blue Zonen sind Bereiche auf der ganzen Welt mit den am längsten lebenden Leuten. **Ikarioten** leben im Durchschnitt 8-10 Jahre länger als die Amerikaner. So leben sie:

1. Sie essen frische lokale Lebensmittel, die sie selbst produzieren.
2. Sie haben genug Bewegung in ihren Gärten und gehen in dem hügeligen Gelände auf und ab.
3. Sie essen viel Olivenöl, Gemüse, Kartoffeln, wildes Grüngemüse und sechsmal mehr Bohnen pro Tag als Amerikaner, wie Garbanzbohnen, Schwarzäugige Erbsen und Linsen.
4. Sie essen frisch gefangenen Fisch etwa zweimal pro Woche und anderes Fleisch sehr wenig.
5. Sie trinken Ziegenmilch und essen Honig.
6. Sie trinken viele Kräutertees wie wilden Majoran, Salbei, Minze, Rosmarin, Artemisia und Löwenzahn.
7. Sie verbrauchen sehr wenig raffinierten Zucker. 75% weniger als Amerikaner.
8. Sie trinken viel Tee und Wein am Abend.

Das Leben auf Ikaria

Einer der wenigen Ärzte von Ikaria berichtete vom Leben auf dieser wundervollen Insel, während er auf seiner Außenterrasse den Tisch für Gäste deckt. Als Mahlzeit gibt es Kalamata-Oliven, Hummus, selbstgebackenes Brot und Wein.

Und dann erzählte Dr. Leriadis: „Die Leute bleiben hier bis spät in der Nacht wach. Wir wachen spät auf und machen immer wieder zwischendurch ein Nickerchen. Wir kümmern uns einfach nicht um die Zeit.“

Dr. Leriadis sprach auch von lokalem "Bergtee", der aus getrockneten Kräutern hergestellt wird, die endemisch auf der Insel sind und getrunken wird, bevor sie ins Bett gehen. Er erwähnte Tees aus wilden Majoran, Salbei, Pfefferminze, Rosmarin und ein Getränk aus gekochten Löwenzahnblättern mit einer Zitrone. Die Tees wirken als traditionelle griechische Heilmittel. Wilde Minze bekämpft Gingivitis und Magen-Darm-Erkrankungen; Rosmarin wird verwendet, um Gicht zu behandeln; Artemisia wird getrunken, um die Durchblutung zu verbessern.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Als Ioanna Chinou, eine Professorin an der Universität der Athen School of Pharmacy und einer der Top-Experten Europas auf die bioaktiven Eigenschaften von Kräutern stieß, testete sie die auf Ikaria am häufigsten verwendeten Kräuter und stellte fest, dass sie alle starke antioxidative Eigenschaften zeigten. Die meisten enthalten auch milde Diuretika, die Ärzte verwenden, um Hypertonie zu behandeln. Durch den häufigen Tee-Konsum und ihre Gelassenheit haben die Ikarioten ihr ganzes Leben lang einen gesunden Blutdruck. Sympathikus und Parasympathikus stehen sich in harmonischer Balance gegenüber. Fehlender Leistungsdruck und Hektik in Verbindung mit einer gelassenen Sprache führen zu einer harmonischen Lebensweise.

Ihre Ernährung, verglichen mit der amerikanischen Standard-Ernährung schenkt der Lebenserwartung zusätzliche Jahre. Die niedrige Aufnahme von gesättigten Fetten aus Fleisch und Milchprodukten wurden assoziiert mit einem niedrigen Risiko von Herzerkrankungen. Olivenöl beeinflusst die Blutfette sehr positiv. Ziegenmilch enthält Serotonin, verstärkendes Tryptophan und ist leicht verdaulich für ältere Menschen. Einiges von dem Grüngemüse hat zehnmal so viele Antioxidantien wie Rotwein. Wein -in Moderation- veranlasst den Körper dazu, mehr Flavonoide, eine Art von Antioxidantien zu absorbieren. Lokales Sauerteigbrot soll die glykämische Belastung einer Mahlzeit reduzieren. Und weil die Inselbewohner Gemüse aus ihrem eigenen Garten essen, konsumieren sie weniger Pestizide und mehr Nährstoffe.

Die Schlaf- und Sexualgewohnheiten der Menschen von Ikaria beeinflussen ihr langes Leben ebenso positiv. Ein Papier vom Jahr 2008 von der Universität von Athen Medical School und Harvard School of Public Health besagt, dass das Halten von Nickerchen an mindestens drei Tagen pro Woche verbunden wurde mit einer 37 Prozentigen Verringerung des Risikos von koronaren Herzerkrankungen. In einer Vorstudie von älteren Ikarioten, behaupteten 80 Prozent, regelmäßig Sex zu haben, eine Gewohnheit, die auch mit Langlebigkeit verbunden wird. Ein Viertel dieser Gruppe sagte, dass sie dies mit „guter Dauer“ und „viel Genuss“ tun würden.

Auf der griechischen Insel Ikaria, stellen wir fest, dass sich dort ein Platz der Liebe und der Zufriedenheit befindet ohne große Sorgen und Stress.

In Ikaria ticken die Uhren anders



Blue Zones, auch schon davon gehört? Das sind Orte, in denen Senioren mit Elan und Vitalität bis in ein biblisches Alter leben. **Dan Büttner**, ein amerikanischer

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Gesundheitsguru hat den Begriff Blue Zones geprägt und zusammen mit National Geographic in Ikaria mehrere Studien durchgeführt.

Ikarioten haben ein eigenes Zeitgefühl und leben ihren körpereigenen Rhythmus. In Ikaria leben die Menschen nach der Sonnenuhr. An einem Ort, wo die Rhythmen der Natur den Alltag bestimmen, spielt Zeit keine große Rolle. Die Menschen schenken sich einfach die Zeit, die sie brauchen. Sei es für eine Arbeit oder sei es für einen Schwatz mit dem Nachbarn. Sich Zeit miteinander zu schenken ist wichtiger als Zeit zu „sparen“ oder zu „gewinnen“. **Das ersetzt jeden Psychiater.**

Das Zauberwort heißt: chalará – Gelassenheit – die Dinge auf sich zukommen lassen. Geprägt von einer Vergangenheit, in der nichts sicher, nichts zuverlässig und alles immer auf einen Schlag verloren sein konnte, lernten die Menschen den Moment auszukosten. Alles findet in der Gegenwart statt und nur das ist von Bedeutung. Die Ikarioten haben eine ausgeprägte Fähigkeit, sich mit sehr wenig zufrieden zu geben und das Leben zu genießen. Zeit können wir genießen, verschenken, stehlen, totschiagen oder verschwenden. Zeit hat immer genau die Bedeutung, die wir ihr zumessen. In unserer schnelllebigen Gesellschaft haben wir keine Zeit mehr! Zeit macht uns sogar krank.

Das Beispiel der Menschen von Ikaria, inspiriert, diese Lebensweise in unserer Gesellschaft nachzuahmen, unsere Gesundheit zu optimieren.