

Pressemitteilung

Tipps von den 100-jährigen dieser Erde

evidero startet Videoreihe mit dem Gesundheitsexperten Marcus Lauk

Zwei Jahre lang ist Marcus Lauk auf Weltreise gegangen und hat die 100-jährigen dieser Erde nach den Geheimnissen eines langen und zufriedenen Lebens befragt. Das Healthy Lifestyle Portal evidero zeigt nun in einer 8-teiligen Videoreihe mit Marcus Lauk, was die alten Menschen rund um den Erdball gemeinsam haben und was wir von ihnen in Punkto Lebenswandel lernen können.

Es gibt rund 350.000 Menschen weltweit, die über 100 Jahre alt sind. Es sind nicht nur die guten Gene, die darüber entscheiden, wie alt wir werden. Der Gesundheitsexperte Marcus Lauk hat sich die Frage gestellt, welche weiteren Faktoren eine Rolle spielen und hat sich aufgemacht in die vier Langlebigskeitsregionen dieser Erde. Zurück kam er mit einem Koffer voller Erkenntnisse, wie wir nicht nur lange, sondern auch möglichst gesund und glücklich leben können.

Bei evidero geht es um ein bewusstes, besseres Leben

Seine Erfahrungen hat er in seinen Büchern aus der Reihe „Steinalt und kerngesund“ aufgeschrieben und erzählt nun in der evidero-Videoreihe von den Geheimnissen der alten Menschen. In jedem der circa 1-minütigen Videos widmet er sich einem Thema aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Umfeld und Psyche.

Moai, Ikigai und Hara Hachi Bu

So erzählt der Gesundheitsphilosoph Marcus Lauk von den alten Einwohnern der japanischen Insel Okinawa. Moai bezeichnet beispielsweise einen lebenslangen Freundeskreis, Ikigai einen Sinn im Leben und Hara Hachi Bu heißt so viel wie nur 80 Prozent essen. Alle drei Faktoren, so der Autor, sind unter anderem kennzeichnend für ein erfülltes Leben. Aber auch Themen wie Bewegung, Krafttraining, Ernährung und Glück sind wegweisend für ein langes Leben und werden in den Videos behandelt. Spannend dabei für den User: Er kann jetzt schon, in jüngeren Jahren, von den Erfahrungen der alten Menschen lernen und seinen Lebensstil ändern, wenn er das möchte.

Start am 21. Oktober 2015

Los geht die Serie am 21. Oktober 2015 und wird in regelmäßigen Abständen bis 13. November 2015 auf www.evidero.de ausgestrahlt. Auch nach dem 13. November bleiben alle Videos online verfügbar. Die einzelnen Themen im Überblick:

- Teil 1: Bewegung – [Herzinfarkt vorbeugen durch Bewegung](#) (21.Okt.)
- Teil 2: Nüsse – Blutdruck und schlechten Cholesterin senken (23. Okt.)
- Teil 3: Moai – Lebenslange Freundschaften machen glücklich (26. Okt.)
- Teil 4: Ikigai – Die Kunst, den Sinn des Lebens zu erkennen (29. Okt.)
- Teil 5: Krafttraining – Fett verbrennen bis ins hohe Alter (02. Nov.)
- Teil 6: Fasten – Mit Fasten den Körper entlasten (06.Nov.)
- Teil 7: Glück – Glücklich ist man auch mit Problemen (10. Nov.)
- Teil 8: Hara Hachi Bu – Nur 80 Prozent essen ist gesund (13. Nov.)

Hier geht es zum [Kampagnenvideo](#).

Hier geht es zum [Bildmaterial](#).

Über evidero

evidero ist das erste ganzheitliche Ratgeber-Portal, das Tipps für die Gesundheit, Experten-Know How und Lebenshilfen miteinander vereint. evidero will helfen, durch mehr Achtsamkeit ein bewusstes – und damit auch ein besseres und gesünderes – Leben zu führen. Dafür arbeitet evidero mit vielen renommierten Experten unter anderem aus den Bereichen Ernährung, Fitness, Achtsamkeit, Persönlichkeit oder Yoga zusammen, die über einen einzigartigen Erfahrungsschatz verfügen und diesen auf evidero teilen. evidero gehört zur Ströer Content Group, Köln.

Pressekontakt

evidero GmbH
Jutta Echterhoff
Lütticher Str. 10
D - 50674 Köln

Tel: 0221-67778510
mobil: 0170-2150332
Email: jutta.echterhoff@evidero.de
Web: www.evidero.de