

Die 10 besten Methoden für ein längeres Leben

von Joseph Randersacker

1. Nicht rauchen.
Zumindest keinen Tabak.
2. Beim Alkohol wissen,
wann es genug ist.
3. Gelegentlich rausgehen
für ausreichend Bewegung.
4. Mäßigung bei Zucker und Fett.
5. Ausreichend Schlaf.
Gilt auch für Beamte.
6. Eine Arbeit, die einen nicht
kaputt macht.
7. Eine Beziehung, die nicht
schlechter ist als die Arbeit.
8. Freunde. Nicht nur auf Facebook.
9. Wohnen. Nicht Hausen.
10. Sich mal langweilen.
Dafür Stau vermeiden,
keine dummen Filme,
kein SJWOFF*.

Ach ja, und am besten nicht arm sein**. Das macht vieles von den 10 Methoden leichter. Der Glaube an das ewige Leben ist dagegen nur ein Glaube an ein längeres Leben.

* Siehe xkcd: Duty calls, <https://xkcd.com/386>

** Randersacker, J./Betancur, K. C.: Besser reich und gesund als arm und krank. Frankfurt 2017.

