

**Wenn Sie alt werden wollen,  
wenn wir alle Theorien zusammenfassen wollen,  
dann müssen Sie sein:**

Anti-Aging Vortrag, Baden-Baden 2002

1. Eine kinderlose, unfruchtbare oder unfruchtbar gemachte Frau aus dem Kaukasus, neuerdings auch aus Japan
2. Nichtraucherin
3. Sie dürfen keinen hohen Harnsäure- und Cholesterinspiegel haben
4. Sie dürfen nur wenig dem Stress ausgesetzt sein
5. Von mässiger Intelligenz
6. Von einer gewissen Trägheit
7. Sie müssen nach Ihrer Geburt etwas gehungert haben
8. Sie müssen von Eltern stammen, die sehr alt geworden sind
9. Selber müssen Sie jugendlich gezeugt worden sein
10. In Ihrer Jugend müssen Sie täglich 8 Stunden geschlafen haben
11. Sie müssen gerne Fischöl und Distelöl in vernünftigen Mengen essen
12. und Vitamin E und Knoblauch in grösseren Mengen zu sich nehmen
13. Sie müssen sich natürlich übers ganze Leben kalorienarm ernährt haben
14. Mindestens einmal täglich müssen Sie kräftig gelacht haben
15. Ihre Intelligenz und Ihr Einkommen darf durchaus bescheiden sein
16. Aber arm dürfen sie nicht sein
17. Im Kindesalter dürfen Sie durchaus Kinderkrankheiten gehabt haben
18. Aber im Alter müssen Sie sich vor Infektionskrankheiten wirklich schützen
19. Schliesslich sollten Sie sich täglich waschen und Ihre Zähne gründlich putzen
20. Unfälle sollten Sie tunlichst meiden
21. Und am Sonntag regelmässig die Kirche besuchen

**Damit wissen Sie jetzt  
wie Sie wissenschaftlich und statistisch gesehen  
relativ alt werden können.**