

Jogging after eighth

von Hannes Lockenvitz

Endlich hat sich Fleiß und Streben
Ausgezahlt in deinem Leben.

Du hast eine Position,
Haus mit Garten, Frau und Sohn.
Was du sagst, hält man für wichtig.
Jeder meint, du wärst so tüchtig!
Und der vorher schlanke Mann
Sichtbar an Statur gewann!

Nur macht eines dich nicht glücklich:
Bauch und Hüften werden dicklich –
und weil das dich gar nicht freut,
fragst Du deinen Therapeut.

Medizineraugen prüften:
Kreislauf, Muskeln, Bauch und Hüften.

Das Rezept: Ein klares Wort –
„Treiben Sie mal wieder Sport!
Rauchen, trinken, üppig essen
Sollten Sie getrost vergessen!
Trinken Sie statt Whisky pur
Rübensaft für die Figur!“

Also auf, ihr Mittel-Alten,
stressgefährdeten Gestalten.
Anstatt Herz- und Lebersorgen
lieber Müsli früh am Morgen!
Sports and jogging after eight,
dafür ist es nie zu spät!

Noch ein **Tipp** des Kneipp Vereins:

Täglich ein paar Tropfen **Leinöl** - sehr gesund!