

## Gesundheitswahn

Gesundheitswahn

Ich wollte nur mal was Gesundes tun,  
mal weg vom ewigem Auszuruhen.  
So bin ich nur eine Station früher ausgestiegen,  
um so mal etwas länger frische Luft zu kriegen.

Nach über 10 Stunden durch die Walachei, Oh graus,  
war ich fix und fertig und endlich auch zu Haus.  
Nahm sofort Bahn und Bus,  
weil ich wieder an die Arbeit muß.

Am nächsten Tag wollte ich wieder was Gesundes tun,  
fraß statt ein halbes gleich ein ganze Huhn.  
Dazu noch eine Portion Pommes, von dem Fritz,  
man, was hab ich mich dabei gesund geschwitzt.

Am nächsten Tag hatte ich wieder was gesundes getan,  
und bin erst gar nicht an die Arbeit fahrn.  
Immer diese Quälerei, das macht mich krank,  
so machte ich mich im Bette lang.  
Kurz nach 8te rief mein Chef mich an, macht mich rund,  
plötzlich war ich, oh Wunder, wieder ganz gesund.

Am nächsten Tag, Mittwoch, wieder ein Gesundheitstag,  
ich ausgerutscht, hingefallen, was an der eisglatten Treppe lag.  
Dazu noch die Rippen gequetscht und den Arm ausgekugelt,  
Ja, Du glaubst ja nicht wie ich hab gejubelt.  
Mein Knie und Arsch tat auch noch weh,  
dieser Mittwoch, mein Gesundheitstag war nicht OK!

Der Donnerstag, mein Smoothie-Tag,  
außer Smoothie ich da gar nix mag.  
Ich, alles mögliche an Früchten und Gemüse organisiert,  
und dann ging's an's Smoothie machen, wie einstudiert.  
Schon kurz danach standen 3 Liter für den Gesundheitstick,  
aber mein Darm kannte einen Abführtrick.  
Quasi in erste Reihe und das ganz allein,  
durfte ich für einige Zeit auf dem Klo nun Kaiser sein.

Der Freitag, mein rauchfreier Tag,  
für meine Gesundheit ich einfach alles gab.  
Vorschußrauchen, dass ist hierbei der Trick,

ansonsten wird man beim Fastenrauchen doch verrückt.  
Danach fühlt man sich mental gestärkt,  
weil man die Sucht hat gar nicht so stark bemerkt.  
Dann freut man sich auf's Fastenbrechen,  
weil man die Sucht so geübt hat auszustecken.

Der Samstag ist mein Entschlackungstag,  
alles was aus Wasser ist, ich da sehr mag.  
Ob aus der Kiste oder aus dem Hahn,  
ob stilles, sprudelnd, gefroren, Hauptsache Kalorienarm.  
Mein Favorit ist Sprudel-Wasser in the Rocks,  
prickelt lustig auf der Zunge, hinterher noch 10 Firefox.  
Zum Erwärmen braucht man ein „Elektrolyt“,  
denn ohne Stöffchen geht daat neeet.

Der Sonntag, endlich mal relaxen vom Entspannen,  
und endlich mal die Zeit vergammeln.  
Mach mal nix und davon 'ne Menge,  
zieh dir's rein und das mit Strenge.  
Selbst Däumchen drehn ist nicht erlaubt,  
sei Strebsam in dem Du dir nix erlaubst.  
Bleib ständig unaktiv und Du bleibst gesund,  
mach einfach mal die anderen rund!

**© Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung, sowie Übersetzung .Kein Teil des Textes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder verarbeitet werden.**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)