

57

Wennst älter werst, des is halt su
zwickts hin und vorn doch immezu,
der Kupf tut weh, der Mong, der krimmt
a wenn me die Tablettn nimmt.

a Es Herz, die Leber und noch mehr
machn an es Lem su schwer,
ben Doktor is die Frog gleich die,
wieviel raang und trinkn Sie?
Denn sowos kann der gornet leidn,
also soll me des vermeidn.

Alles, wos des Lem schee macht
wäd jetzt zum Vebot gemacht,
nett fett essn, bluß Diät,
daß des net noch schlächte wäd.
Alles sogte Dir ins Gesicht,
ochtn sa auf Ihr Gewicht.
Es is a Jamme und a Not,
der Doktor kennt do bluß Vebot.
Bei Kreislaufstörung, Schwindl, Reißn
mußte em die Zeh zammbeißn.
Ja is denn des für mich a Trost,
do beiß ne amol, wennst kana host.

Es is doch dumm, daß kane frogt,
wie me sich ben Ärbere plogt,
obe des is em des Gfrett,
die Ärbet, die vebiet der net.

Drum sog ich: Gi langsam o die Ärbet no,
sie ist ka Frosch, hupft net devo,
gi bal neis Bett und schau net fern,
Drück fest dei Fra und hosa gern,
Dein Körpe loß de schee massiern,
des is fürn Kreislauf und fürs Hirn,
den Kupf halt kühl, die Füß schee worm,
des macht den bestn Doktor orm,
mach Wächselbäde worm und kolt,
gi viel spoziern, und zwor im Wold,
iß Zwibln, Knoblauch wie a Jud,
do kosta Gas gem, des tut gut,
trog zwischendurch a Räuschla ham,
des schod gornix, des deft me glam,
sei inme lustig, pfleg Humor,
des hält dich gsund, des is doch klor,
iß net zevill, des macht bluß dick
und mach de nix aus Politik.
Mach ab und zu amol a Kur
mit Kräutertee ve der Natur,
denn die Tablett nenn Chemie
und machn bluß den Menschen hie.