

ESSEN UND TRIMMEN – BEIDES MUSS STIMMEN

DER MENSCH...

*Der Mensch, gleich Göttern wohl gebaut, ist,
wie die Wissenschaft beweist,
ein Ding aus Knochen, Fleisch und Haut.
Und manchmal auch mit etwas Geist.
Die Muskeln dienen der Bewegung.
Der Geist dient der Erbauung
und ab und zu der Überlegung,
dass Leben nicht all eine Verdauung.
Denn will man diesen Leib erhalten,
genügt es nicht ihn zu verpflegen.
Und für die Jungen und die Alten, das gleiche gilt:
sich viel bewegen.
Das Beste ist, wenn schon am Morgen,
man seinen Körper etwas trimmt.
Es tut ihm wohl, vertreibt die Sorgen,
Verdauung klappt, der Kreislauf stimmt.
Jetzt kann mit ruhigem Gewissen
man sich am Frühstück gütlich tun.
Das Vollkornbrot wird lecker bissen
und ab und an ein Ei vom Huhn.
Danach muss jeder tätig werden,
der von dem Lohn der Arbeit lebt.
Denn so nur kommt er auf der Erden,
vielleicht zudem wonach er strebt.
Gewöhnlich in des Tages Mitte
verlangt der Körper nach Verpflegung.
Zu Tische längt man dann die Schritte,
zumeist der einzigen Bewegung.
Ein voller Bauch nicht gern studiert.
Besser sind kleine Dosen.
Und wer der Trimm trab ausprobiert,
kennt keine engen Hosen.
Es wäre auch gut, wenn ab und zu,
das Fernsehen man vermeidet.
Und besser eher man geht zu Ruh,
für Sport sich noch entscheidet.
Wer dieses hinter sich gebracht,
der schläft zufrieden ein.
Denn gut ist für eine gute Nacht,
ein guter Tag von vornherein.
Drum nicht vergessen,
Bewegung und essen.
Essen und trimmen.
Beides muss stimmen.*

Transkription: Elisabeth Fuchs