

Geburtstagsgedicht für eine Frau zwischen 45 und 50 Jahren

Zum Geburtstag einer Frau, die zwischen 45 und 50 Jahre alt geworden ist

Liebe ... gräm' Dich nicht,
schön bist Du von Angesicht,
heute noch genau wie immer
- anderen Frauen ergeht's da schlimmer ...

Jede kommt mal in das Alter,
da will sie nicht mehr Jahre zählen,
und - wär' sie "Lebenszeitverwalter",
so würden immer welche fehlen ...

Mit dreißig geht das doch schon los!
Die "Dingsundzwanzig" klang nach Jugend,
die Dreißig nach "seriös" und "Tugend"!
Und frau denkt sich: "Was mach' ich bloß?"

Durch Sport und Fitness, Abnehmwahn,
Kosmetik, Pflege und Klamotten,
sieht man ihr nicht das Alter an -
sie zählt noch lange zu den flotten!

Die Vierzig naht! Das klingt beträchtlich
nach "Lack ist ab" und "mittelalt"!
Die weise Frau sagt sich, verächtlich:
"Ich fühl' mich gut, mich lässt das kalt!"

Grund: Die Erfahrungen des Lebens
sind diesbezüglich nicht vergebens.
Die Planungsphase ist vorbei -
das schenkt Gelassenheit, macht frei.

Ab Mitte Vierzig denkt frau dann:
"Ob jeder es wohl sehen kann? ..."
Die "Alterswahrheit" - sie verwundet,
denn jetzt wird eiskalt aufgerundet!

Und nicht nur das, es kommt noch schlimmer:
Der Körper macht nicht mehr so mit!
Da hilft kein Zetern, kein Gewimmer
- vielleicht 'ne Bratwurst mit Pommes frites?...

...Ach, nein! Das war nicht ernst gemeint!

Wozu was "Giftiges" empfehlen?
Rohkost und Sushi sollt' frau wählen,
denn Fett und Salz sind doch ihr Feind!

Was schenk' ich heute?, fragt sich jeder
und blickt den Nachbarn fragend an.
Vielleicht 'ne Handtasche - echt Leder?
Ob sie die mag und tragen kann?

Mein Vorschlag:"An die Zukunft denken
und ihr heut' gute Strümpfe schenken!
Na diese - ach, ihr wisst es schon,
die Dinger für die Kompression!"

Vielleicht dazu noch diese netten
Magnesium-Calcium-Tabletten ...?
Ein "Bauch-weg-Gürtel" wär' mitunter
auch praktisch - so für unten drunter ...

Geburtstagskind, nun lach' doch wieder!
Das war ein Spaß - nicht ernst gemeint!
Du bist ja fit, hast stramme Glieder
- ich mag Dich immer - auch verweint!

Ich hoffe, Du hast gute Gene,
bleibst lange fit - nicht abgeschlafft.
Stärkst Knochen, Muskel, Band und Sehne
und trotz der Erdanziehungskraft!

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute
zu Deinem Geburtstag!

© **orinna Herntier**

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