

## **Bin ich krank?**

Jetzt bin ich in das Alter gekommen,  
wo mich die Ärzte öfter zu Gesicht bekommen.  
Mal schmerzt es hier, mal anderswo.  
Der Rücken plagt mich vom Hals bis zum Po.

Arthrose macht sich in den Gelenken breit,  
an allem nagt der Zahn der Zeit.  
Apropos: Meine Zähne sind auch verschlissen,  
Die Zahnarztrechnung hat mich voll aus dem Ruder gerissen.

Es knirschen die Gelenke, das Haar wird dünner.  
Tag für Tag - alles wird schlimmer.  
Es schmerzt in den Füßen, es zwackt in den Fingern,  
was ist das bloß mit diesen Dingen?

Die Adern verkalkt, die Galle voll Grieß.  
Kaum noch ein Tag, an dem ich Kaffee genieß.  
Die Nieren gefüllt mit plagenden Steinen,  
und es zieht mich runter das Blei in den Beinen.

Größer wird die Pillendose,  
Vorlagen für Inkontinenz stecken in der Hose.  
Alles das ist nicht mehr schön.  
Doch muss ich immer zum Doktor geh'n?

Jetzt fang' ich an, mich selbst zu therapieren,  
ohne Pillen, die die Gelenke schmieren.  
Viel Bewegung ist die Devise!  
Barfuss laufen auf feuchter Wiese.

Leichte Kost ist angesagt,  
was Galle und Nieren nicht so plagt.  
Zum Friseur werde auch nicht so oft laufen,  
sonst muss ich bald eine Perücke kaufen.

Ich schau in den Spiegel, setze auf den Hut,  
grinse und schwöre mir "Alles wird gut!"

© **Minna vom Sund**