

## Schmerzen nicht zum Scherzen

Will dein Kopf dich wieder schmerzen,  
such es, mal so auszumerzen:  
Wasser trinken, Bad mit Kerzen,  
Frischluftgang, etwas zum Scherzen

Will dein Rücken dich bedrücken,  
magst mit Wärme ihn entzücken  
Haltung, Training, rechtes Bücken  
Salben werden ihn beglücken

Schlägt dir etwas auf den Magen:  
Kräutertee, der schafft Behagen  
Warme Flasche, ruhige Lagen  
Stress, den sollte man vertagen

Tut es zwicken, tut es zwacken,  
will dich eine Krankheit packen,  
mach was Schönes! Kochen, backen,  
Reise planen, Beete hacken

Ist ja das eine große Leben  
Mag uns bedrängen und belegen  
Mag uns beißen und erregen  
Kann uns auch heilen und erheben

© **Jürgen Wagner**

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