

Altersgerechte Gesundheitsprophylaxe

IM ALTER HEIßT ES, VORZUBEUGEN,
MAN NUTZT DAZU DEN ÄRZTEREIGEN,
INDEM MAN ZU DIVERSEN GEHT,
WEIL JEDER ARZT JA VIEL VERSTEHT.

DENN VORBEUGUNG TUT DANN STETS NOT,
WENN ZUCKER UND ARTHROSE DROHT.
AUCH NUTZT MAN DOKTORS KOMPETENZ
BEI ALZHEIMER SOWIE DEMENZ.

DAS ALLES KÖNNTEN ÄLT'RE KNABEN
(MEIN' ICH) VIEL EFFEKTIVER HABEN,
DENN STATT VIER DOC'S ZU KONSULTIEREN,
KANN MAN DEN RATSCHLAG AUSPROBIEREN:

KANN DIE BLASE NICHT MEHR WARTEN,
GEH NICHT AUF'S KLO; GEH IN DEN GARTEN.
LASS EINFACH DEINEN STRAHL BEIM PIESELN
AUF DEINEN EIG'NEN RASEN RIESELN.

WENN MAN – WO ES URINBEREGNET –
DANN PLÖTZLICH AMEISEN BEGEGNET,
DIE SICH SPONTAN ZUSAMMENFINDEN,
UM EINEN NEUEN STAAT ZU GRÜNDEN,

ERKENNST DU – AUCH WENN'S DIR NICHT PASST –
DASS DU WOHL DIABETES HAST!
IST DANN DAS PIESELN MAL ZU ENDE,
MUSST DU MIT HILFE DEINER HÄNDE

ALLES – ANDERS ALS BEI FRAUEN –
WIEDER ORDENTLICH VERSTAUEN.
SCHMERZEN DANN – WIE SCHON SEIT WOCHEN –
DABEI DIVERSE FINGERKNOCHEN,

IST DIE ERKENNTNIS NICHT MEHR WEIT:
ARTHROSE MACHT SICH BEI DIR BREIT!
GEHST DU INS HAUS UND MERKST BETROFFEN,
DER REIßVERSCHLUSS BLIEB LEIDER OFFEN,

IST ANGESICHTS DER OFF'NEN HOSE
NUR ALZHEIMER DIE DIAGNOSE!
WENN DIR DANN DIE ERINN'RUNG FEHLT
UND DESHALB AUCH DIE FRAGE QUÄLT:

WO WAR ICH GERADE UND WARUM?
UND DEIN GEHIRN SAGT NICHTS, BLEIBT STUMM,
DANN MERKT DEIN UMFELD KONSEQUENT:
JETZT IST DER GUTE WOHL DEMENT!