

## „Aufruf an alle Senioren“

**Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden,**

denn irgendwas plagt im Alter doch jeden,  
ein bisschen Rheuma, ein schlechtes Gehör,  
verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer,  
der Kreislauf ist träge, schlechter das Seh'n,  
die Zähne sind locker, bevor sie ganz von uns gehn,  
das Gedächtnis hat Lücken, man sucht oft vergebens  
nach bestimmten Dingen des vergangenen Lebens,  
das Blut hat Zucker, die Haare sind grau,  
die Galle macht Sprünge, der Magen ist flau,  
der Mastdarm ist müde, der Bauch kugelrund,  
die Taille hat Ringe, der Hintern ist wund;  
doch eins allein ist für Euch jetzt richtig:  
Nehmt alles gelassen und nichts so wichtig,  
dann lacht über allem wieder die Sonne -  
Ihr Lieben, das Leben ist doch eine Wonne!

In den Stadtpark könnt Ihr später noch gehen,  
jetzt sollt Ihr Euch in der Welt umseh'n,  
fährt ins Gebirge, fahrt an die See,  
genießt die Wärme, seid froh im Schnee.  
Jetzt treibt Euch niemand, jetzt habt Ihr Zeit,  
die Welt ist doch schön und so herrlich weit.  
Jetzt zu verreisen, ist gar kein Problem,  
Ihr weicht dem Stau aus, Ihr fahrt bequem.  
Ihr müsst jetzt leben, zusammen reisen,  
zusammen ausgeh'n und herrlich speisen.  
Trinkt einen Fruchtsaft, ein Bier oder Wein  
und lasst Euch nicht stören beim fröhlich sein.  
Seid glücklich zusammen und ganz ungezwungen,  
denn wenn Euch das so richtig gelungen,  
dann lacht das Leben, lacht Euch die Sonne,

Ihr Lieben, das Leben ist doch eine Wonne!

Ihr sollt Geist und Glieder bewegen,  
und nicht in den Schoss die Hände legen,  
Schwimmen, Wandern, Gymnastik und Tanz  
verleiht Euren Tagen noch richtigen Glanz.

Der Geist sei beweglich und nie in Ruh,  
das hält fit und Ihr lernt noch dazu.  
Seid Ihr zusammen ein älteres Paar,  
seid dankbar dafür, es ist wunderbar.

Nehmt in den Arm Euch, gebt Euch 'nen Kuss,  
das ist im Alter noch stets ein Genuss,  
tut Euch zusammen, wenn Ihr allein,  
die Einsamkeit, die kann schrecklich sein.  
Gebt Wärme Euch stets und Gemütlichkeit  
und immer wieder Zärtlichkeit -  
es gibt nichts Schöneres unter der Sonne.  
Ihr Lieben: Das Leben ist doch eine Wonne!

Ihr sollt nicht mit Eurer Rente sparen,  
Ihr habt sie erworben in vielen Jahren.  
Nehmt Euer Geld und genießt das Leben -  
Ihr müsst nicht Alles den Nachkommen geben.  
Ihr habt nach dem Krieg mit Null angefangen,  
so ist es den Jungen niemals ergangen -  
und stets ins gemachte Bett sich zu legen,  
gereichte noch niemand wirklich zum Segen.  
Haut auf die Pauke, macht es Euch schön,  
und seht nicht wie schnell die Tage vergeh'n.  
Selbst wenn Euch auch jetzt mal etwas bedrückt,  
bejaht das Leben und seid entzückt.

Jetzt ist es bestimmt noch längst nicht zu spät,  
doch die Zeit, die kann kommen,

wo dann gar nichts mehr geht.

Jetzt aber lacht über Euch noch die Sonne,  
Ihr Lieben, das Leben ist doch eine Wonne!

Wer kann das Alles beherzigen???