

Wia oi Johr, wü i heit wieda Danke z´sohn,
dass i oiwei nu bei enk mei Platzei tua hobn.
I fühl mi woi..... sooft´s hoit geht....bin i dabei
In enkre Reihen fühl i mi oafoch woi und.....Stiefelfrei.

Da Montagtraining hält mi „Crownhill.....fit“
Siest kammat i eh scho long nimma mit.

A kloas Present hob i fi a Jeds dabei,
und wos des is, i sog´s enk glei.

Nochdem mia oisomt älter werdn,
und sich scho meldn so kloane Beschwerdn.

Ma klugerweis entgegenwirkt,
bevor gor ebbas chronisch wird.

Natürlich gilt des ned für Medea und Melanie
Bei enk 2 is zon Altwerdnnu ...himmelweit hi.

Und trotzdem, plog ebban amoi a Kopfschmerz
oda is anoascht a Muskel vasponnt.
No hätts hoit glei des Dosei bei da Hond.

Oda rinnt oan de Nosn, oda is sogar a Hustn dabei,
es muass jo ned zwongsläufig oiwei Corona sei.

No hilft a bissl i ku´s enk sogn,
a kl. Patzei vo dem Zoig auf Kopf, Brust oda Krogn.

A Hauch zon eischmian, oda inhaliern,
wer´s ned kénnt, der muass oafoch probiern.

Des Zoig is gwiß hundertfufzg Johr long erprobt.
Koa Angst,war an dem ebba gstorbn, ma hätts gwiß dafrog.

Wer´s iatz nu ned woäß i verrrot enk´s glei,
i hob fi jeds aus Thailand an Tiger Balsam dabei.