

Liebe Leserinnen und Leser,

seit geraumer Zeit muss ich mich mit einem Stock oder einem Rollator in der Welt zurechtfinden. Ich hoffe, nur eine gewisse Zeit. Ich habe festgestellt wie viel Hilfsbereitschaft einem begegnet. Wie viele Menschen auf ihre Mitmenschen achten und Ihnen helfen, wenn es nötig ist. Das habe ich so bisher noch nicht gemerkt. Und es gibt sehr viele Gehbehinderte, die einem erst auffallen, wenn man selbst damit zu tun hat. Das ging mir auch vorher schon so. Wenn ich in der U-Bahn fahre, habe ich immer nur Positives erlebt. Man will mir einen Platz anbieten und oft sind es junge Ausländer, die das tun. Die deutschen Jugendlichen halten sich da etwas zurück, haben lieber die Schuhe auf den Sitzen gegenüber. Aber die meisten sind hilfsbereit. Wir sollten uns immer wieder bewusst machen, in welcher großartigen Zeit wir leben. Selbst wenn es viele Gründe zur Sorge gibt, die vielen Kriege und Unruhen um uns herum, die Flüchtlinge. Aber wir in Europa leben noch auf einer Insel der Seligen. Oft ist es uns gar nicht bewusst, wie friedlich wir leben können. Keiner Generation ging es so gut wie uns. Wir haben eine Jahrzehnte dauernde Zeit ohne Krieg hinter uns, wir konnten unseren Wohlstand anheben. Sicher gibt es auch viele, denen es nicht so gut geht, aber selbst denen geht es heute besser als je zu vor. Wir sollten uns das täglich bewusst machen. Wir nörgeln oft an Sachen

Klaus Heun

WIE MAN VOM RAUCHEN LOSKOMMT.

Gesundheit ist das höchste Gut
für unser Wohlsein hier auf Erden,
Trotzdem der Mensch auch Dinge tut,
die ihn und andere gefährden.

So droht Gefahr vom Nikotin,
wird es beim Rauchen inhaliert
und Blutgefäße sich zusammenziehen,
was Koffein dann imitiert.

Genieße deshalb lieber Kaffee, Tee
Und iss dazu nen leckren Kuchen.
Dann ist das Rauchen bald passé
Und du wirst den Ersatz dann suchen.

So kannst du zu nem Bonbon greifen
und atmen frische Luft tief ein.
Und auch Orangen, die stets reifen,
können Ersatz für Tabak sein.
Das Essen schmeckt dir noch viel besser.
Und auch beim Sport hast du mehr Kraft
Beim Liebesspiel bist du dann kesser
Dein Geld wird auch nicht verpafft.

Sich selbst besiegen ist der größte Sieg.
Es ist fast wie auf Wolke sieben.
Mit deinem Laster führst du nicht mehr Krieg
Und deine Sucht hast du vertrieben.

herum, die manchmal auch schwer zu begreifen sind, aber letztlich geht es uns gut. Wir können frei

denken, reisen, wir haben genug zu essen, haben ein funktionierendes Gesundheitssystem. Immer an den Dingen herumkritisieren, das nimmt uns die Lebensfreude. Jetzt geht der Winter bald vorbei, die Natur macht es uns vor, sie zeigt uns jedes Jahr, wie sich die Welt erneuert. Nehmen wir an diesem Wunder teil und nehmen das Leben so an, wie es uns begegnet. Und machen wir es uns nicht schwerer als notwendig. Wir leben in der besten Zeit, die es jemals gab. Nur wenn es unseren Nachbarn gut geht, geht es uns auch gut. Arbeiten wir daran und nehmen auch das Alter und das Älterwerden an. Gehen Sie positiv durch die Welt. Sie werden sehen, wie schön es jetzt ist, wenn jeden Morgen wieder die Sonne aufgeht und uns Licht und Wärme bringt.

Ich wünsche Ihnen allen schon jetzt einen wunderschönen Frühling.

Ihr
Wolfgang Kaus

Und denken Sie immer wieder dran. Miteinander ist besser als Gegeneinander.



Foto: STU GRA PHO

Günter Kerssebaum

ZU BESUCH IN FRANKFURT

Und seid in Frankfurt ihr am Main,
vergesset nicht den Äppelwein.
So denkt daran, oh ihr Banausen
Fürs Schöppche geht's nach Sachsenhausen.

Den Bembel bringt euch dann der Wirt,
Der reicht für zwei, für drei, zu viert.
Der Trank, das ist ein Gassenhauer,
Schmeckt er zuerst auch etwas sauer.

Doch üben müsst ihr dann gleich heftig,
der Handkäs schmeckt dazu dann deftig,
das Öl, die Zwiebel, ein Genuss.
Das schmeckt dann wie der Götter Kuss.

Und leert ihr glücklich Glas auf Glas,
ihr fühlet es, es macht euch Spaß.
Und leeret sie bis hin zu sechs,
seid ihr verwundert, denn dann schmeckts.

Wird dann der Druck im Innern wilder,
Ich rede hier net nur von de Gase,
ich denke jetzt hier auch an die Blase.

Und net nur Fremde, sin se hier
in unsre Kneip drinke Bier
Im Kreise vieler, net allei
schmeckt gut der Bembel Äppelwei
PROST!