

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

während ich diese Zeilen schreibe, liege ich noch im Krankenhaus. Ich habe Zeit zum Nachdenken und weiß ganz genau, was ich mir wünsche. Dasselbe wünsche ich Ihnen. Und zwar sind das meine Gedanken: Wichtig ist an allererster Stelle, dass Sie nicht ins Krankenhaus kommen. Falls Sie krank werden, sollten Sie möglichst zu Hause gepflegt werden. Schön ist es dann natürlich, wenn einem regelmäßig Verwandte helfen können. Doch die darf man nicht überlasten und muss die Pflege durch einen Pflegedienst ergänzen, sonst ermüden die Angehörigen zu schnell.

Des Weiteren wünsche ich mir und Ihnen auch, gut darauf zu achten, wie man sich selbst vor Krankheit fernhalten kann. Vermeiden Sie alles, was Zucker enthält. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen lieber heißes Wasser anstatt Kaffee. Dazu können Sie ruhig einen Löffel Honig hineingeben. Auch Ingwer ist sehr gut. Er hilft, die Abwehrkräfte des Körpers zu aktivieren. Vermeiden Sie Marmeladen und gesüßte Speisen, die zu viel Salz und zu viel Zucker enthalten. Diese schmecken zwar vermeintlich besser als mit frischen Kräutern und Gewürzen angereicherte Speisen, sind aber Gift für den Körper.

Heinz Böttger

E HOCH UFF DIE GESUNDHEIT

Die Gesundheit iss schon sehr vergänglich
merr hat se selten lewenslänglich
jeder kriecht im Alter sei Wehwecher
vom Kobb bis nunner zu de klaane Zehcher.

Bei mir fängt dess schon owwe aa
un geht iwwer de Bauch bis nunner in die Baa.
Mein Kobb – merr secht aach Haupt
Iss wie en kahle Baam – entlaubt.

Die Aache un die Ohrn hawwe gelitte
un kaue du ich mit de „Dritte“
Ferr die Bumb nemm ich fünf Tablette
sonst bumdse net mehr – wolle merr wette.

De Maache denkt gewerkschaftlich
un streikt – wie die – geleschentlich.
In de Bandscheib – glaab ich – steckt e Messer
un mein Gang – ei da laafe Ente besser

Im linke Knie duhts dauernd krache
un mim rechte iss aach kaan Staat zu mache.
Die Blaas hält ner mehr still
un trebbelt wann se will.

Beide Fiess – also die Kwande
sinn dick wie bei de Elefante.
Mei ganze Knoche – un des mecht mich nervös
Sin laut Doktor dorsch un dorsch porös.

Wenn ich morjns vorm Schbischel steh
un mich von nahem seh
da leid ich wie en Hund
awwer ansonste – bin ich kerngesund!

Was ich Ihnen jetzt gesagt habe, wissen Sie – zumindest das meiste davon. Trotzdem ist es wichtig, dass man dies nicht nur weiß, sondern auch danach handelt.

Weiter wünsche ich Ihnen: Nutzen Sie jeden Tag, leben Sie, erleben Sie, was Sie können. Gönnen Sie sich alles, was noch Spaß macht und vor allem, denken Sie nicht daran, was es kostet. Vor allem nicht, um zu sparen, wofür? Sicherlich hat nicht jeder Mensch die gleichen finanziellen Voraussetzungen, aber innerhalb des jeweiligen Haushaltsbudgets gibt es bestimmt die verschiedensten Möglichkeiten, sein Leben lebenswert zu gestalten. Reisen Sie, besuchen Sie Veranstaltungen, gehen Sie unter Menschen: Leben Sie.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen in diesem Sinne ein wunderschönes Neues Jahr

Ihr Wolfgang Kaus

Klaus Heun

FREUNDSCHAFT

Einen guten Freund zu haben,
zählt zum Besten auf der Welt.
Er steht dir bei mit seinen Gaben
Manchmal sogar mit Gut und Geld.

Vor allem hilft er in der Not.
Er trägt gemeinsam mit dir Last.
Oft rudert er im selben Boot.
Er stützt statt sägt an deinem Ast.

Er spricht mit dir ein offnes Wort,
erspart dir dabei nicht Kritik,
Er geht auch mal mit andern fort,
teilt mit dir eher sein Geschick.
Oft habt ihr gleiche Interessen.
Es ähnelt eure Sicht der Welt.
Seine Hilfe ist dir angemessen,
dabei er nie dich überfällt.

An andre verweist er dich auch gern,
wenn er dir nicht zu raten weiß.
Die Eifersucht ist ihm ganz fern,
Ihr bleibt auch Freund im größren Kreis.

Er weiß dabei auch dich zu schätzen.
Einseitig ist echte Freundschaft nie.
Euch widerstrebt den andern zu versetzen.
Ihr pflegt das Du und nicht das Sie.

Auch Gott kann uns zum Freunde werden,
wenn wir seine Schöpfung achten.
Nicht Zweck nur herrsche auf der Erden.
Nach Frieden und Freundschaft ist zu trachten.



Foto: STU GRA PHO