

Lust der 1000 Schritte

*Einst zogen sich Männer nach einem opulenten Mahl
ins Rauchzimmer zurück, Frauen in die Küche.
Heute frönen beide der «Lust der 1000 Schritte».*

Schweineschmalz und Schwartenmagen
Schinken, Markbein, Speck in Lagen,
Entenbrüste de la chasse:
Kalorien/Joules en masse.

Potenziert wird das «Frugale»
durch den Alkohol beim Mahle.
Glück, wes BMI im Lot,
Pech, wem Kleiderwechsel droht.

Naht dann noch zu viel des Süßen,
Rahm, Likör ..., droht bittres Büßen:
Saftkur, Fasten, Nulldiät.
FdH? Pardon, zu spät!

Zudem plagen, wer am Schlemmen,
Reflux, Sod- und Magenbrennen.
Digestifs sind für die Katz,
Säurehemmer fehl am Platz.

Wenn die Magensäfte wallen,
Gürtel sich spontan entschnallen,
komm zuvor dem Lifestyle-Frust
mit der tausend Schritte Lust.

Raff dich auf und geh ins Freie,
ob es Katzen hagle, schneie,
ob es Tag sei oder Nacht.
Merkst Du wie Dein Herze lacht?

Über Wiesen geh und Wege,
Straßen, Brücken, Planken, Stege ...,
was halt vor der Haustür liegt
und sich an die Sohlen schmiegt.

Hol tief Luft, streck deine Glieder,
atme tief und spüre wieder,
wie das Qi sich kräftig regt.
(Klug lebt, wer es hegt und pflegt.)

Kehr zurück, gelassen, heiter,
lächelnd, froh, zufrieden – weiter:
offen, glücklich, reich an Lohn,
voller Inspiration.

Lenk die Schritte ganz behutsam,
aufmerksam und ohne Zugzwang,
ob in Blazer, Bluse, Hemd,
heim ...