

Loblied auf die Sauna

- im Schwitzraum zu singen -

Halten Doktoren
Dich für verloren,
können Tabletten
nimmer Dich retten,
lindert nicht Pille
noch Spritze Dein Leid,

kann Dir nur nützen
kräftig zu schwitzen,
Hitze und Kälte
zu wechseln in Bälde
hat schon von mancher
Krankheit befreit.

Quälen Dich Schmerzen
im Kreuz und am Herzen,
fällt Dir das Laufen
schwer, und das Schnaufen,
plagen Dich Zipperlein,
Rheuma und Gicht:

Auf - in die Sauna -
zögere nicht!

Ängstliches Klagen
weicht dem, Behagen
ohne Hemd, ohne Socken

im Schwitzraum zu hocken,
die Augen zu schließen
und Schweiß zu vergießen,

dann kalt abzubrausen,
an die Frischluft zu sausen,
die Glieder zu recken,
zu tauchen ins Becken
und nachher, beim Schwimmen
sich tüchtig zu trimmen,

rasch schwinden Schmerzen
und Übergewicht,
voller Zufriedenheit
strahlt Dein Gesicht.

Den Sauna-Gedanken
nicht nur dem Kranken
näher zu bringen -
dran liegt uns viel;

auch dem Gesunden
sind wir verbunden,
ihn einzuladen
Sauna zu baden
hat dieses kleine
Gedicht hier zum Ziel.