Fitness

Es macht sich seit geraumer Zeit
die Fitnesswelle bei uns breit.
Fit for fun und trimm Dich fit
und jeder Trottel macht da mit.
Wer heut´ zu Tag was auf sich hält,
hüpft neuerdings durch Wald und Feld.
Statt Wanderer in Knickebocker
trifft man im Wald nur Fitnessjogger.
Im Feld da sieht man kaum noch Hasen,
weil da die Mountainbiker rasen.
Power Walker sieht man auch
mit dünne Bein und dickem Bauch,
die wie nasse Vogelscheuchen,
schwitzend durch die Gegend keuchen.
Das schönste ist, ich sag es glei´
seit neuestem bin ich auch dabei.
Wenn ihr mal im Wald rumgeht
und denkt, dass ihr ein Wildschwein seht,
das schnaufend geht durchs Waldgebüsch,
das ist kei Wildsau, das bin ich!

Eines Morgens um halb 10,
wo ich im Bad vorm Spiegel steh,
seh ich zu mir in mein Gesicht,
sag ich zu mir: Du fasst es nicht!
Dein Kopf ist rund wie ein Omelett,
Dein ganz Gesicht ist viel zu fett
und außerdem, das ist kein Stiel,
hast Du auch noch ein Kinn zu viel.
Dann seh ich runter so im Stehen,
ich konnt meine eignen Füß nicht sehen,
und das was man bei einem Mann,
normalerweise sehen kann,
wenn man an sich so runterschaut,
bei flachem Bauch und straffer Haut,
konnt ich bei mir, mich tuts belasten
auch nicht mehr sehen, nur ertasten,
wobei, ich sag´s ganz unumwunden,
auch da hab ich nicht viel gefunden.
Meine Frau, erst hat sie ja gelacht,
dann hat sie mich zur Sau gemacht:
Mein lieber Mann du gefällst mir nicht,
Du bist nicht fit,
Du bist zu fett,
Dir passt kein Jackett.
Du siehst aus wie ´n Mops,
hast nen Kopf wie ´n Hackfleischklops,
fang an Sport zu treiben,
lass das Rauchen bleiben,

tu Dich mehr bewegen,
tu Deinen Körper pflegen,
Du mußt öfter laufen,
tu nicht so viel saufen,
acht´auf dein Gewicht,
trink Dein Cola nicht,
Du bist verfressen,
tu nicht soviel essen.
Da rief ich plötzlich: "Halt die Klapp,
ab morgen nimm ich ab!"

Am nächsten Tag fing ich sodann,
mit Power-Walking erstmal an.
Power-Walking tut man´s nennen,
wenn man läuft ohne zu rennen,
das heißt, man geht so schnell man kann,
hebt dabei die Arme an
und schiebt die Ellenbogen raus
das sieht total bescheuert aus.
Nach 100 m laufen
muss ich wie ein Walross schnaufen,
die Knie sind weich, die Lung´, die brennt
nen Wolf hab ich mir auch gerennt,
mein Hintern und mei Füß sind wund,
von wegen, Sport, das wär gesund!

Vorgestern wollt ich blöder Hund
zu meiner ersten Aerobic-Stund
für Männlein, Weiblein, hier im Ort,
das war ein Reinfall für mich dort.
Zuerst must ich mich in die enge
Stretch-Gymnastikhose zwängen.
Die Hose spannte überm Bauch
wie ein aufgepumpter Fahrradschlauch,
da sah ich aus, ganz unter uns
wie eine aufgeplatzte Blunz.
So betrat ich Fitnesspflaum
den Aerobic-Fitnessraum.
Drinnen tanzten im Vertrauen
20 gut gebaute Frauen
ganz grazil auf dem Parkett
megaschlank und kein Gramm Fett.
Dann kam ich, der erste Mann.
Die Damengruppe guckt mich an,
wie ich da stand in voller Pracht
dann haben sie sich kaputtgelacht.
Da rief dann ein so schönes Gestell:
"Bring mir mal nen Foto schnell,
der sieht ja aus, der Hefekloß,
wie Gabriel in Strampelhos!"

Um fit zu werden, das ist dumm,
stell ich auch mei Ernährung um.
Statt Schnitzel, Pizza und Sardellen
gibt´s Soja-Sprossen, Frikadellen
Hüttenkäse-Einerlei
Weizenkleie, Müslibrei
Magerdickmilch, Magerwurst
Magerlimo gegen Durst
Mager-Erdbeermarmelad
Mager-Feinkost-Fleischsalat
magere Tomatenmark
Mager-Kefir, Magerquark
Mager-Joghurt, Magerkäs
doch ist mei Frau jetzt mit mir bös,
denn mit den ganzen Magerdreck
bleibt der Lusttrieb bei mir weg
statt Leidenschaft von A bis Z,
gibt´s auch nur Magerkost im Bett.
Mager-Sex statt voller Power,
drum rief mei Frau die Nacht ganz sauer:
"Schluss jetzt mit den Magerfaxen,
ab morgen ißt Du wieder Haxen"

Helau