

**Gedicht: "Zum Vierzigsten mit allerlei Kräutern und Säften"**

*Folgende Dinge werden benötigt:*

*Pfefferminztee, Kamille, Fencheltee, Baldriantee, Melisse, Rosmarin, Multivitamin-Drinks.  
Diese Geschenke werden dann an den entsprechenden Stellen im Gedicht dem Jubilaren überreicht.*

Liebes Geburtstagskind \_\_\_\_\_

Deine Einladung haben wir mit Freude vernommen,  
gern sind wir zu deinem Feste gekommen.  
Aus Rache - du wolltest diesen Tag ignorieren -  
werden wir dich mit einem kurzen Gedicht schikanieren.  
Für uns erhob sich die schwere Frage,  
womit erfreuen wir dich an diesem Tage?  
Wir hatten unsere Köpfe voll  
mit wunderbaren Ideen, aber sie verpufften wie toll.

Was kann's nur sein, was dich erfreut,  
was erinnert dich noch lange an heut?  
Schließlich wirst du nur heute vierzig Jahre alt,  
doch nimm es ganz gelassen hin, so ist es halt.

Wir kennen das selbst von früher her  
ab vierzig, da wird's ganz besonders schwer.  
Da schwindet die Kraft in Augen und Bein,  
das Laufen, das Hetzen wird zur großen Pein.

Es beginnt das große Zwicken und Zwacken,  
die Knochen beginnen schon am Morgen zu knacken.  
Da drückt's im Bauch und auch im Magen.  
Ja, ab 40, da möchte man oft am liebsten verzagen.  
Es reißen die Bänder und wenn es so drückt,  
da könnte man meinen, man wird verrückt.

Aber auf den Wiesen der Schwäbischen Alb,  
wächst gegen jede Alterserscheinung ein Kräutlein,  
gibt es ein Salb.  
Und diese Mittel von Mutter Natur,  
sind besser als die teuerste Kur.

Deshalb bekommst du von uns im Sortiment;  
Kräuter und Säfte, die auf der Alb jeder kennt..

Da ist zuerst der gute **Pfefferminztee**,  
den nimmst du, tut dir etwas weh.  
Er labt dir deinen vollen Magen,  
er hilft auch bei geschwollenen Waden,  
es lässt sich trefflich in ihm baden.  
Keine Frage,  
Pfefferminz hilft fast bei jeder Altersplage.

**Kamille** ist gut und ganz speziell  
das Allheilmittel für alle leichten Fäll.  
Für außen, für innen, wenn etwas beißt oder kratzt,  
wenn es brennt, juckt oder wenn gar etwas platzt.  
Mit der Essenz verschwindet alle Not,  
die dich im hohen Alter jetzt bedroht.  
Auch wenn der Hausseggen - was vorkommen soll -  
ein bisschen schief hängt, hilft es toll.  
Nimm drei Tropfen mit zwei Liter Wein  
und alles renkt sich wieder ein.

**Fencheltee** ist wunderbar gegen allerlei Klagen,  
lass dir das von uns Experten sagen.  
Mit Tee für Kreislauf und fürs Herz  
besiegst du jeden Schmerz.  
Hast du es wieder einmal auf der Brust,  
trink Fencheltee, weg ist der Frust.

Zu guter Letzt hilft **Baldrian-Tee**,  
für Nerven und Schlaf,  
leicht schläfst du dann ein, ohne zählen der Schaf.

Ein Bad in **Melisse** und **Rosmarin**  
weckt die Vitalkräfte, sind die mal dahin.

Koste dann die **Multivitamindrinks**  
und leicht erledigst du wieder alles mit links.

Alle diese Kräuter und Säfte helfen, es ist wahr!  
Wir treffen uns dann hier wieder, nach den nächsten -  
mit Sicherheit nur guten - vierzig Jahr!