

Schwäbisch isch gsond

Ernst Mantel

Probier mol Buabaspitzla*,
denn die send gsond,
do fühlsch de hinderher glei
wie ein jonger Spond'.
Probier mol Läberspätzla*,
no gohts dr guat,
weil ma mit schwäbisch äba
was für d' Gsondheit duat.
Probier mol schwäbisch schwätza,
desch au gsond,
denn schwäbisch des isch gsond
für Rachen, Hals und Mund.
Probier mol schwäbisch schwätza,
scho goht's dr guat,
weil mr mit schwäbisch schwätza
was für d' Gsondheit duat.

Jetzt sag mer alle zamma
mol oifach „gell"*,
des isch wia Wellness.
do vergisch da Alltag schnell,
dann sag mer alle zamma
mol oifach „fai" '
des duat fai guat
ond do vergisst ma d' Sorgia glei'.
Dann sag mer alle zamma
des Wörtle „gschwend",
scho merksch Du, wie die
Spannungen sich leesen dent'.
No sag mer „gell" ond „fai" ond
„gschwend" ond „Sackzement"
Ond do drnoch, do klatsch mer
oimol gschwend in d' Händ.

Schwäbisch isch giond '
Des müsst Se mol porbiera
Schwäbisch isch gsond
für Kreislauf, Herz ond Niera,
schwabisch isch gsond,

des isch net übertrieba,
schwäbisch isch gsond,
des ghört vom Arzt verschriebe,
schwäbisch isch gsond,
des hend Se früher scho gwisst,
jeder, der wo gsond sai will
au schwäbisch schwätza müsst'.
Jawollja!
Schwäbisch isch gsond ...

Ha guggamol! Ha sag amol!
Des hab i aber au net gwisst,
dass schwäbisch gsond sei müsst.
Ha jo, genau! Jetzt spür i 's au.
Ha guggamol! Ha sag amol!
Gang mir no furt! Gang mir no furt!
Do spar i mir dui daira* Fahrt
nach Lourdes'.

Schwäbisch isch gsond,
du kannsch me ruhig versegglä',
schwäbisch isch gsond,
des gibt so rote Bäckla,
schwäbisch isch gsond,
hüb heilende Kräfte,
schwäbisch isch gsond,
schon laufen die Geschafte,
schwäbisch isch gsond,
des hend Se früher scho gwisst,
jeder, der wo gsond sei will,
au schwäbisch schwätza müsst.
Jawoll ja!
Schwäbisch isch gsond,
des hend se früher scho ewisst.
Jeder, der wo gsond sai will
au schwäabiisch
schwäatzaa muusst.
Schwäbisch isch was? -Gsond!
*

