

G für Gesundheit

Jeder kennt ihn diesen Schweinehund
Mal ist er klein und dann ist er wieder groß
Mal ist man stinkend faul und sitzt nur auf der Couch
Das ist o. k., denn morgen geht es wieder los

1. Strophe:

Es gibt Dinge, die sind schlecht für die Gesundheit
So dass man schlapp macht im Bett liegt und rumschreit
Ungeil: Husten Schnupfen Gliederstechen
Krank schreiben, in die Puschen, Fieber messen

Auf der Arbeit gibt es wieder zu viel Stress
Zu wenig Zeit nach`m Meeting mit dem Chef
Zu viele Aufgaben, Überstunden machen
Schnell was essen an der Ecke einen Döner in die Backen

Zu Hause gibt es dann nur Toast aus der Küche
Nicht von Omi mit Liebe ein Stück Obst und Gemüse
Zigaretten und Wodka auf Eis
Schaden dem Körper dem Kopf und dem Geist

Am nächsten Morgen fühlt man sich dann nur wie ausgekotzt
Liegt lang im Bett und irgendwann sitzt man noch auf dem Topf
Man ist voll ausgeknockt es raucht der Kopf
Kein Bock auf Freunde oder auf den Job

Bridge:

Gesundheit bleibt nie gleich
Mal geht's dir gut und dann geht's dir wieder schlecht
Gesundheit bleibt nie gleich
Von top fit bis ich bleib heute im Bett

Hook:

**Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Gesundheit bleibt nie gleich
Achte auf deinen Körper und auf deinen Geist**

2. Strophe:

Es gibt Dinge, die sind gut für die Gesundheit
Die einem helfen, man sich gut fühlt und gesund bleibt
Fühlt man sich gut ist man häufig relaxt
Und somit zu seinen Mitmenschen freundlich und nett

Man trifft sich mit Kumpel draußen geht was Gutes schmausen
Geht ins Kino oder ein paar Schuhe kaufen
Wenn das Geld mal stimmt kann man sich Luxus leisten
Und verreisen selbstbestimmt

Manche fühlen sich gut, wenn sie die Hantelbank stemmen
Wieder andere fühlen sich gut, wenn sie in Mannschaften sind
Ob Bowling schwimmen oder Fußballverein
Bist du gesund kannst du jeden Tag ein Superstar sein

Hast du gute Freunde mit den Feten zelebriert
Werden ist ne Party wie ein Lebenselixier, yeah
Hau auf die Kacke, wenn es die Gesundheit zulässt
Denn morgen geht die Arbeit weiter oder auch der Schulstress

Bridge:

Gesundheit bleibt nie gleich
Mal geht's dir gut und dann geht's dir wieder schlecht
Gesundheit bleibt nie gleich
Von top fit bis ich bleib heute im Bett

Hook 2x:

**Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Yeah gebt mir ein G für Gesundheit
G G G G für Gesundheit
Gesundheit bleibt nie gleich
Achte auf deinen Körper und auf deinen Geist**

Jeder kennt ihn diesen Schweinehund
Mal ist er klein und dann ist er wieder groß
Mal ist man stinkend faul und sitzt nur auf der Couch
Das ist o. k., denn morgen geht es wieder los

*Das Rap-Video „G für Gesundheit!“ ist im Rahmen des partizipativen Forschungsprojekts GESUND!
(Menschen mit Lernschwierigkeiten und Gesundheitsförderung) entstanden.*

Lyrics & Rap: Graf Fidi

*Mitwirkende: Angelique, Harley, Juliana, Klaus-Dieter, Manuela, Ramona, René, Reynaldo, Sabrina,
Silke, Silvia*