

Laßt's uns mal ruhig offenbaren:
wir sind nicht mehr, was wir mal waren.

Es sei ganz ehrlich hier gesagt,
der Zahn der Zeit, er hat genagt.

Man merkt's beim Gehen und beim Sitzen,
strengt man sich an, kommt man ins Schwitzen.
Beim Laufen wird die Luft schon knapp, bergauf geht's
schlechter als bergab. Man merkt's, wenn wir die Treppen
steigen, wir mögen es nur keinem zeigen.
Doch oben wird uns voll bewusst, schwach sind wir etwas auf
der Brust. Drum sind wir uns auch längst im Klaren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren!

Die schönsten Jahre sind vorbei, wir brauchen uns're Arznei,
der eine hat so'n Herzenklopfen,
benötigt täglich seine Tropfen,
der and're darf um Gotteswillen niemals vergessen seine
Pillen, dem einen es im Magen drückt,
den and'ren hier und dort es zwickt. Wir können uns davor
nur retten, verschreibt der Arzt genug Tabletten.
Am eignen Leib muss man erfahren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren!

Auch Nüsseknacken geht nicht mehr, das fällt den dritten
Zähnen schwer, und Lesen ohne seine Brillen
geht auch nicht mehr, beim besten Willen.
Und wenn man in den Spiegel schaut, dann steift man fest,
man ist ergraut.

Wo früher Locken warn und Wellen, da zeigen sich heut
lichte Stellen. Das Auge hat an Glanz verloren, man hat viel
Fältchen, große Poren. Man möchte aus der Haut oft fahren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren!

Dann hat man auch noch außerdem mit der Figur so sein
Problem. Das liegt am Essen und am Trinken,
weil zu viel Gaumenfreuden winken.
Hat sich erst festgesetzt, der Speck, was man auch tut,
der geht nicht weg.
Es ist nicht mehr, wie einst im Mai, die Männer geh'n an uns
vorbei, es will uns niemand mehr vernaschen,
man klaut uns höchstens nur die Taschen.
Jetzt heißt es, nur für's Alter sparen:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren!

Ich könn't noch viele Dinge nennen,
die wir nicht mehr wie früher können.
Doch wiederum wird uns auch klar, dass früher gar nichts bes-
ser war. Für vieles, was wir heut' erleben, braucht man ein
bestimmtes Alter eben.
Wer's Herz hat auf dem rechten Fleck,
sich nicht erregt bei jedem Dreck,
wer's Leben nimmt, so wie es ist, und nicht gleich heult bei
jedem Mist,
wer dankbar ist, dass er gesund, sich dessen freut zu jeder
Stund, wer Spaß hat auch an kleinen Dingen,
wer sich nicht muss zum Lachen zwingen,
dem macht's nichts aus, zu offenbaren:
Wir sind nicht mehr, was wir mal waren!