

Leseproben Marianne Porsche-Rohrer



Erschienen in:
Mit Malventee
am Kanapee, 2010
www.porsche-rohrer.de

Marianne Porsche-Rohrer

Anis – Fenchel – Kümmel

(Pimpinella anisum – Foeniculum vulgare – Carum carvi)

Voll Luft ist oft, das ist kein Witz,
der Bauch von meinem Onkel Fritz.
Und wenn ihn so die Winde plagen,
will er am liebsten gar nichts sagen.
Er liegt nur auf dem Kanapee.
Ach Gott, ihm tut der Bauch so weh!

Man fragt mit Recht, was er wohl täte,
hätt' er nicht seine liebe Käthe.
Die kocht ihm einen Tee ganz fein,
tut Anis, Fenchel, Kümmel rein:
Bald fliehn die Winde aus dem Bauch –
und Tante Käthe flieht dann auch.



Erschienen in:
Mit Malventee
am Kanapee, 2010
www.porsche-rohrer.de

Marianne Porsche-Rohrer

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Verzweifelt hustend lag Anette
seit Tagen ganz allein im Bette,
war deprimiert und dachte sich:
„Brächt’ mir doch wer Spitzwegerich!“
Den Tee, den sie als Kind so mochte,
wenn ihn die Mutter für sie kochte.

Auf der Verzweiflung Gipfel schon,
da wankte sie ans Telefon
und rief mit matter Stimme dann
den Apotheker Mayer an.

Der war von Mitleid tief bewegt
und hat sich gleich ins Zeug gelegt,
hat ihr ganz schnell den Tee gebracht.
Anette hat ihn angelacht. –
Noch gestern ging’s Anette kläglich,
ab heute kommt Herr Mayer täglich.

Erschienen in:
Gesundheitstipps
von Onkel Fips, 2011
www.porsche-rohrer.de

Marianne Porsche-Rohrer

Qigong



Viele Probleme hat Renate,
berufliche und auch private,
und – wie soll es auch anders sein? –
sie schläft am Abend sehr schlecht ein.

So manchen Ratschlag gab man ihr:
Nimm Valium, trink zwei Gläser Bier!
Renate hat jedoch gedacht,
dass sie so alles schlimmer macht.

Ein Buch, das inspirierte sie
zu einer eignen Therapie:

Das Qi senken und heben,
den Atem erleben,
die Sonne versenken,
Energien lenken,
die Sonne aufgehen,
sich selbst neu sehen,
die Wolken teilen,
sich nicht mehr beeilen,
wie die Wildgans fliegen,
den Stress besiegen,
spür das Tor des Lebens,
nichts ist vergebens,
Himmel und Erde verbinden,
die Ruhe finden.

Qigong nennt man das.
Es hilft und macht Spaß!

Marianne Porsche-Rohrer

Schnupfen (Nase zu)

Der Onkel Fips fand keine Ruh,
denn seine Nase war ganz zu.
Mit Luffa-Globuli alsdann
fing er gleich die Behandlung an.

Auch hilft es gegen Schnupfenviren,
ganz intensiv zu inhalieren.

Kamillentee im großen Topf,
dazu ein Handtuch übern Kopf,
man braucht den Dampf nur einzuschnaufen
ohne was Teures einzukaufen.

Mit seinem Wissen, dem enormen,
pfeift Fips auf die Sozialreformen.

Erschienen in:
Gute Gerüche aus der
Naturheilküche, 2012
www.porsche-rohrer.de

Marianne Porsche-Rohrer

Kiwi

Bei den Kiwis hatte sich rumgesprochen,
die Erkältungswelle sei ausgebrochen.
Und Huster und Nieser in großen Massen
wären eine Last für die Krankenkassen,
und daher sollten für diese Interessen
die Leute mehr frische Kiwis essen.

Denn die guten Früchte bewirken prompt,
dass Erkältung vergeht oder gar nicht erst kommt.
Bei den Kiwis kam es zu Umsatzspitzen,
und die Apotheker blieben auf den Pillen sitzen.
Die Früchte waren ein feiner Genuss,
und mit den Erkältungen war bald Schluss.



Marianne Porsche-Rohrer

Kresse

Am Butterbrot lag frische Kresse
drauf wartend, dass man sie bald esse.
Da rollt heran eine ganz nette
knallgelbe Vitamintablette.

Sie sagt, sie sei seit langer Zeit
das Sinnbild für Vollkommenheit.
Wer sie genießt, braucht sich nicht sorgen,
man nimmt sie nur 1 x am Morgen.

Jedoch die Kresse lächelt kühn:
„Schau her, ich bin so köstlich grün,
bioaktiv, frisch im Geschmack,
in jeder Hinsicht voll auf Zack.

Es gibt fast nichts, was ich nicht kann.
An mir ist wirklich alles dran.
Sehr chemisch bist du Ungeheuer –
und außerdem bist du sehr teuer.“

Da rollte die Tablette weg:
Ein Streit mit Kresse hat kaum Zweck,
die ist Tabletten überlegen,
da nützt es nichts, sich aufzuregen.