

Alls för de Gesundheit

VAN WILMA LÜKEN UT LEER

För de Gesundheit mutt man ja alltied 'n bietje wat doon. Un so bün ik körtens na en Praxis hengahn, um mi maal so recht dörkneden to laten. Ik doch mi, so 'n lüttje Masseren kann doch nich schaden. Mennigmaal mutt man ja 'n paar Dagen up en Termin wachten. Man in drie Dagen was dat al smörgens um acht Uhr sowied. Acht Uhr doch ik, denn mutt ik ja twee Stünnen froher upstahn als anners. Man wat deit man nich all för de Gesundheit. De eerste Termin is ja meest för Fragen: Wo geiht Hör dat, waar deit wat sehr, wat hebbt Se vörher al maakt? Un so ist de eerste Stünn gau daarher. Man anner Week sull dat um drie Uhr recht losgahn. Smörgens um negen Uhr klingelde tohuus dat Telefoon.

„Hier is de Praxis Meyer. Se hebben ja vandaag um drie Uhr en Termin. Ik wull fragen, of dat wall mögelk was, dat Se al um teihn Uhr komen? Daar is nett wat frei worden“, see

de Froo to mi. Ik satt noch in Mörgeomantel bi 't Fröhstück un muss eerst nadenken.

„Ja, dat schaff ik wall.“

„Denn bit um teihn Uhr“, see se noch. Na ja ... dat Bladdje kunn ik ok later lesen. Nu man gau unner de Bruus, schoon Waske antreken, Fahrrad ut de Garaag holen un denn man in Drafft hen. Fiev för teihn was ik daar.

De Froo, de mi unner d' Hannen harr, de hett toerst hier wat drückt, daar 'n bietje wat gladd streken un denn harr se en Stee funnen, waar dat richtig naar sehr dee. Daar hett se sük denn 'n heel Sett bi uphollen. Ik glööv, mien Stennen was bit up de Deel to hören. Man naderhand gung mi dat vööl beter.



WILMA LÜKEN

Dat föhlde sük 'n bietje wat frejer an. De Pien in d' Rügg was nich mehr so slimm. Denn froog se mi noch:

„Kennen Se de Slingendisk? Dat is good för Rüggen. Dat köönt wi ok noch maken.“ „Ja, dat kenn ik. Is 'n good Gefühl. Daarbi föhlt man sük, as wenn man sweevt.“ „Dat maken wi later noch 'nmaal, Se komen ja noch faker.“

Man dat token Maal gung dat richtig löss! Se kwamm mit lüttje Glaskugels an. Toerst kreeg ik 'n bietje Öllje up de Rügg un denn plackde se de Kugels daarup un soog de Lücht daarut. Un denn hett se de hen- un herbeweegt. Och man, dat soog de Huud hoch un de Kugels maakden so 'n arig Luud, wenn se dat Dings runnernehmen dee. As de Behanneln vörover was, gung mi dat heel good. Man as ik savends mien Rügg ankeek, was de vull mi blau Flecken. Anner Dag wassen se gröön, man na 'n paar Daag wassen se verschwunnen. Dat hett se twee Week later ok noch 'nmaal maakt.

Nun was mien Rügg 'n bietje beter un nu fungen wi mit Aam-Gymnastik an. Toerst muss ik heel deep dör de Nöös Aam halen un dör de Mund weer utamen. Man de Lippen mussen haast dicht blieven. Dat hörde sük an as „bbrrrrhhh“. Denn hett se mi, wenn ik utamen dee, alltied in de Sieden drückt, daar unner, waar de Ribben to Enn sünd. Nu klung dat „bbrrrrhhh“ noch luder. Un denn sull ik, wenn ik mit dat Utamen klaar was, ok noch „pfhh, pfhhh, pfhhh“ maken. Dat was ja al 'n bietje lüstig! Man tolest kweem se mit 'n Buddel mit 'n bietje Water an, mit en Röhr darin. Daar sull ik inpuusten, dat dat Water blubberde un denn heel luud „uuuuu“ seggen. Mien heel Hals fung an to vibreren. De Lufttröhr wurr daardör wat löösde.

De Therapeutin hett sük richtig Meite geven un mi gung dat daarna 'n Bült beter.

Man eens hett se vergeten: De Saak mit de Slingendisk ... daar hett se nich mehr an docht.