

Aktivwoche in Kaprun,  
jeder denkt, was wird man tun,  
was wird der Bursche mit uns machen,  
er sagt: lauter schöne Sachen!

Freundlich hat er uns empfangen,  
gleich mit „basisch“ angefangen,  
Kräutertee und g´sundes Wasser,  
und Brühe dazu, auch ganz passend.  
In netter Rund´ und Atmosphäre,  
wenn das kein schöner Anfang wäre.  
Am Abend dann, ganz opulent,  
doch wer Herrn Raithelhuber kennt,  
nur basisches hält er parat,  
a Süpple und noch en Salat.

Der Sonntag fängt dann fröhlich an,  
der Krautsaft wirkt bei Frau und Mann!  
Munter treten wir den Rasen,  
dann stellt er vor, zum Frühstück „Basen“!  
Zum Mittag und auch noch am Abend,  
nur schönes Obst, das wird uns laben.  
Entgiften heißt heut´ die Devise,  
doch d´ Laune wird ein bißle miese.  
Manch einem ist das Obst zuviel,  
und zweifelte an Sinn und Ziel.  
Obwohl uns klar, die Theorie,  
bei soviel Obst geht man in d´ Knie.

Der nächste Tag, der fängt dann,  
diesmal mit Wassertreten an,  
nach dem langen Dauerregen,  
für Vater Kneipp wär es ein Segen.  
Der Regen macht nicht grade Mut,  
doch ´s Frühstück macht ganz vieles gut.  
Hirse-Apfel-Sahne-Verschnitt,  
das macht zum Nordic-Walking fit!  
Möhren-Sellerie-Kräuter-Salat,  
Kinder – das war gar nicht fad.  
Vortrag und Sport nicht fehlen mag,  
das war unser Gemüsetag!  
Und trotz dem vielen, vielen Nass,  
macht uns das Abendwandern Spaß!

Am Dienstag dann, bringt uns der Knilch,  
Banane, Apfel und Rohmilch,  
und scheucht uns dann den Buckel hoch,  
und Leut' - es regnet immer noch!  
Am Mittag, welche Völlerei,  
es gibt Salat, Pilz' und Rührei.  
Er hat uns den Genuss beschert,  
das war der Dank von allen wert!  
Am Nachmittag, da geht's rein in Hang,  
ins Schaubergwerk, nach Leogang.  
Begeistert und total von Socken,  
wir seh'n Herrn Raithelhuber im Hocken,  
durch die Gänge langsam eilen,  
oftmals fast kniend kurz verweilen.  
Raus aus Stollen, gar kein Spaß,  
es kam von oben wieder nass!  
Doch trotzdem sagte keiner: nee,  
zu seinem Pfirsich und 'nem Tee.  
Dank an die Fahrer, die schwuppdiwupp,  
uns heimbrachten, zur Gemüsesupp'.

Der Mittwoch, super, ganz famos,  
Herr Raithelhuber, grandios,  
nach den vielen Regentagen,  
wollt' er uns nicht länger plagen,  
Bananen und Gemüsesäfte,  
mei, des gibt für's Wandern Kräfte.  
Aber dann, dann ging es los,  
der ganze Tag – nur Highlights bloß.  
Herrliche Wanderung zum Klammsee,  
und dort ein Picknick, des war schee,  
Ananas, Pfirsich und Banane,  
und oberdrauf, na was wohl – Sahne!  
Mittags dann, Gröstel mit Salat,  
hält er als Lunch für uns parat.  
Anschließend lässt er los, die Leine,  
wir dürfen fort, mal ganz alleine,  
und er vertraut uns, Gott sei Dank,  
rät zu Apfelschorle als Nachmittags-Trank!

Am Abend dann, wie wunderschön,  
dürfen wir die Bergwelt seh´n,  
herrliche Aussicht von ganz oben,  
wir konnten fast vor Freude toben,  
im Taxenhof, die Kürbissupp´,  
sich als Köstlichkeit entpuppt.  
Und sodann macht Fröhlichkeit,  
sich in unsrer Runde breit.  
Doch damit war dann noch nicht Schluss,  
es folgte noch ein Hochgenuss.  
Er hat, wir konnten es kaum fassen,  
uns Törtle - basisch- backen lassen,  
kredenz uns die, aus´m Kofferraum,  
am Zeller See, das war ein Traum,  
und dann, das gab uns fast den Rest,  
ging´s ab zum Zeller Sommerfest.  
Wir waren fast vor Glück besoffen,  
und er, er hat sich selber übertroffen.  
Er weiß, wie man mit kleinen Dingen,  
uns Großen kann noch Freude bringen.  
Ob sich ein so ein toller Tag,  
gewiss nicht auch noch toppen mag.

Am Donnerstagmorgen, ganz dezent,  
wie man Herrn Raithelhuber kennt,  
pocht es an unsre Zimmertür,  
anziehen, feste Schuhe, sollen wir,  
und was für kühlere Gefilde,  
sofort, da waren wir im Bilde.  
Herr Leitner, als Begleiter vorn,  
führt uns hinauf, aufs Kitzsteinhorn!  
Mit der Seilbahn – fenomenal,  
hoch hinauf, mit Blick ins Tal.  
Das Frühstück auf der Bergstation,  
auf 2500 m, ´ne Sensation.  
Geschmeckt hat uns das Müsli sehr,  
macht satt, keiner verlangt nach mehr.  
So gut gesättigt geht es weiter,  
bis unter d´ Spitze, Führung: Herr Leitner,  
der Blick von oben, grandios,  
wie klein und mickrig sind wir bloß.

Und dann der lange Tunnelgang,  
fast wurd' es einem bissle bang,  
Bergspitzen viele, nah und fern,  
nur Wolken uns die Sicht verwehr'n,  
doch diese flauschig, weiche Watte,  
sekündlich andre Formen hatte.  
Fast Ehrfurcht hat sich eingestellt,  
wie schön hier oben, unsre Welt!  
Doch irgendwann, da ging's hinab,  
nach zweimal Seilbahn macht man schlapp,  
Herr Raithelhuber verteilt Kaninchenfutter  
und Tee, schon ist alles gleich in Butter.  
Dann mit der Bahn zur Abwärtsfahrt,  
so blieb der Abstieg uns erspart.  
Das Mittagessen steht dann parat,  
Kartoffeln, dazu Blattspinat.  
Man setzt ein Mittagspäsle an,  
danach geht's ab zur Thun'schen Klamm.  
Wir sehen die Naturgewalten,  
wie Wasserkraft auf Felsen knallten.  
Beeindruckt von der Wassermenge,  
bestiegen wir die hölzern Gänge,  
bis am End' der Wasserfall,  
donnert tosend hinab ins Tal,  
gespeist vom wunderschönen See,  
beim Baumstamm-Schubsen, sag ich: nee!  
Noch nicht nach Haus', war die Devise,  
die Straße rauf, durch Wald und Wiese.  
Das Abendessen war bereit,  
die Brüh'mit G'müs', fast alle freut!  
Und dann, dann werden wir belehrt,  
was nächste Woche wär verkehrt.  
So wird ein Speiseplan gemacht,  
für nächste Woch', so über Nacht.  
Auch dieser Tag war wunderschön,  
wie wird's wohl morgen weitergehn?  
Ganz sicher was, in der Hinterhand,  
das unserer Begeisterung fand!  
Herrn Raithelhuber wird's gelingen,  
uns zum Wiederholen bringen,  
mit seiner Überzeugungskraft,  
er das im Handumdrehen schafft!

So wie er z´ammen g´stellt die Gruppe,  
war´n wir doch eine super Truppe.  
Allen voran, unsre Frau Haug,  
mit ihrem spaßigen Klamauk,  
immer von neuem Nachschlag träumt,  
und nicht satt zu werden scheint!

Auch unser Metzger, Martin Rapp,  
macht ohne Fleisch und Wurst net schlapp!

Familie Arnold aus Harthausen,  
überlebt die Rostbrat-Pausen!

Herr Friedrich voller Energie,  
widmet sich alternativ der Photographie,  
und seine Frau hält tapfer mit,  
auch sie ist immer bombenfit!

Familie Merkle, mal bissle krank,  
doch gut geht´s wieder, Gott sei Dank!

Frau Beron, trotz der weichen Knie,  
ausgesetzt hat sie fast nie!

Und wir, die Familie Schmidt,  
nach Eingewöhnungsphase fit!

Wir hielten durch, mit allen Phasen,  
die Woche, nur mit lauter „Basen“!  
Er hat uns täglich motiviert,  
daß man auch nie die Lust verliert,  
hielt Überraschungen bereit,  
die uns alle doll gefreut!  
Ihm fiel für jeden Tag was ein,  
ersetzte uns den Sonnenschein,  
und dies auch unsre Stimmung hebte,  
wenn unser Magen richtig bebte!  
Hat tapfer täglich uns ertragen,  
mit unseren Gesundheitsfragen.

Ab jetzt, da leben wir gesund,  
das schwörn wir, in der kleinen Rund',  
sie ham geöffnet uns die Augen,  
manch Info konnten wir kaum glauben.  
Kurzum die Woche war ganz toll,  
zwar haben wir die Nase voll,  
von Tee und Wasser nur allein,  
wenn man es muß, halt net so fein.  
Doch zuhause, wie versprochen,  
werden wir trinken, und so kochen,  
und unserer Gesundheit frönen,  
doch auch mit „Säuren“ uns verwöhnen,  
was zwischendurch gar nicht so schlecht,  
gesunde Mischung, die ist recht!

Wir sagen „Dank“, die Woch' ist aus,  
von uns 'nen riesigen Applaus!!!

P.S. -und- wenn ich ein Rezeptle such,  
dann schlag ich nach, in Ihrem Buch!  
(im nächsten Jahr)

Und noch 'nen kräftigen Applaus,  
an die Leitners, und das Haus! (die freundlichen jungen Damen)  
Auch ihnen Dank, wie es gebührt,  
wir haben uns toll wohl gefühlt.  
Sie wollten für uns nur das Beste,  
wir waren sehr gern hier die Gäste!

*Irmgard Schmidt*

Kaprun, 15. Juli 2005

## Nachtrag

Der Freitag dann, voll Sonnenschein,  
kaum schöner kann der Tag nicht sein,  
ein letztes Mal treten wir heiter,  
den Tau vom Gras, vornweg Frau Leitner,  
im Schatten kalt, das nicht zu knapp,  
uns frieren fast die Zehen ab.  
Das wird zuhause nachgemacht,  
auch wenn der Nachbar drüber lacht.  
Frühstück danach, es gibt Obst pur,  
wer will, geht mit zur Walking-Tour.  
Zum Mittag dann, ganz viel Gemüse,  
danach genießt Raithi auf der Wiese,  
vom Schwimmbad in Zell-Thumersbach,  
ohne uns, den letzten Tag.  
Keiner von uns mochte mit,  
fühlte sich zum Schwimmen fit.  
Ein jeder genießt auf seine Weise,  
den letzten Nachmittag der Gesundheitsreise!  
Möhren-Kartoffel-Salat-Dinner - nicht ohne-  
danach noch en Bonbon: gekühlte Melone,  
womit er uns noch überrascht,  
und jeder freudig davon nascht.  
So sitzen wir fröhlich in der Runde,  
Melonensaft sabbert aus aller Munde,  
und unser Dank wird ihm zuteil,  
Körper und Seele ist nun heil!!!

Zum Abschied gibts am Samstagmorgen,  
ein letztes Frühstück ohne Sorgen,  
Obst, und – mit Sahne obendrauf,  
dann nimmt der Abschied seinen Lauf!

Werden wir uns wohl wieder seh´n?  
Denn es war so wunderschön!!!

*Irmgard Schmidt*

Kaprun, 23. Juli 2005