

Die Vorteile des Fastens:  
wertes Gesprächspublikum,  
mich hat euer Kommen und auch euer Interesse, mein gutes  
Publikum, heute sehr erfreut.  
Darum habe ich euch zu Ehren wieder was mit viel Freude  
gedichtet, werte Leut.

Zum Beispiel etwas weniger Rauchen, dies ist sehr gesund, für  
die Lunge und auch Bronchien in so mancher Raucherstund.

Auch noch etwas weniger Alkohol zu trinken, dies ist für eure  
Leber sehr gesund,  
und erhält die Leber und das Herz noch länger an seiner Arbeit  
zu leisten,  
nun und allzeit zu harter Stund.

Auch noch etwas mehr zu laufen tut dem gesamten Körper und  
Organismus  
und gewiss dem Stoffwechsel noch mehr zu regen,  
dies bringt unserem Organismus viel mehr Kraft entgegen.

Gar noch weniger Kalorien zu verzehren,  
dies hilft sehr viel  
mit etwas Bescheidenheit gesünder und vitaler,  
gewiss schlechter Krankheiten noch leichter abzuwehren.

Dies stärkt dann somit das gesamte Immunsystem  
bei seiner Arbeit sehr will,  
und zu einem gesünderen Ziel, viel Obst, Hülsenfrüchte,  
Meeresfrüchte, und Gemüse dem Körper zu gönnen,  
die bewirken in unserem gesünderen Körper noch mehr leisten  
können.

Auch sich noch mehr der geistigen Fitness und seelischen  
Angelegenheit noch mehr Zeit zu gönnen,  
dies hilft dem gesamten Hirn noch bessere philosophische und  
Büro-Denk-Arbeit leisten zu können.

Diese gesunden Taten, hat zu unserm Herr Jesus Christus  
uns Christen auf eine gute Art und Weise gelehrt,  
denn dies ist ja durch unser gesamtes seelisches Vergnügen,  
und somit mehr Zufriedenheit sehr viel wert.

Mein sehr verehrtes Publikum, dies war mein heuriges  
Fastengedicht.  
Dies tat ich euch, mein wertest bestes Publikum, damit zu  
erfreuen,  
zur Gänze mit sehr viel Freude an der Arbeit  
und noch mehr Zeit dafür zu Bericht.

Der Hofdichter  
Wolfgang Lang