

Reinhard Mey "Die Body-Building-Ballade"

Visit "[Die Body-Building-Ballade](#)" on MotoLyrics.com

Montag morgen, Ich seh' im Spiegel mein Gesicht:
Ich seh'schnell wieder weg, dies Scheusal kenn'ich
nicht!

Doch mein Blick gleitet, weiter an mir herab:
Die Brust ist hhnernmig, und der Bauch hngt schlapp,
Der Hintern teigig, ausladend wie ein Klavier,
Zwei drre Beine steh'n total verkmmert unter mir.
Ich sag' mir: "Ey pfui Teufel", und ich sag mir: 'Ey
Mann,
Jetzt meldest du dich aber gleich im Fitnestudio an!'

Da geht es Uh-Ah, uncl das bringt dich auf Zack,
Du unfirmige Wurst, clu mder Knochensack!
Uncl nochmal Uh-Ah und noch einmal im Takt!
Bis das Gummiband reit, und die Schwarte knackt!

Gesagt-getan, schon steh' ich da, ich schmchtiger
Zwerg,
Vor meinem Trainer, einem Mann wie ein Berg,
Und der zertrmmert mir vor Herzlichkeit mit
sportlichem Gru
Die linke Schulter und quetscht mir die rechte Hand zu
Mus.
Er mustert mich unglubig, ich steh' aufgeblasen da:
"Ey vllig untrainiert ey, total tote Hose wa?
Echt voll tzend, Dein Body, aber is egal,
In vierzehn Tagen gehst du hier raus mit Muskeln aus
Stahl!"

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack, ...

Ich setzte mich in Hohlkreuzgrtsche auf der Schrgbank
hin
Und drcke mir die Doppelhantel unters Doppelkinn.
Dann geht es durch die Brustmaschine in die
Sprossenwand,
Dort spann' ich Deltamuskel und das Fuwurzelband,
Ich drck' den Schenkelstrecker runter, zieh den
Sandsack rauf,
Bau meine Wampe ab und meinen Bizeps auf.
Das strkt den Nackenwirbel und das krftigt das Ohr
Und schlt dir einen Unterarm wie 'n Ofenrohr!

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack,

Meine Brust ist aus Granit, und mein Ges ist knackig-
keck.

Ich hab' ne Faust wie 'n Schraubstock, und der Speck
ist weg.

Ich habe Hanteln verbogen und Eisen gestemmt,
Jetzt spreng' ich jede Hose, mir platzt jedes Hemd.

Ich habe Muskeln aus Stahlbeton, aber seitdem

Hab' ich leider auch ein klitzekleines Problem:

Und zwar, da ich vor lauter Kraft jetzt nicht mehr laufen
kann.

Tia, dann meld' ich mich gleich zuzätzlich zur
Krankengymnastik an!

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack, ...

Visit [Reinhard Mey](#) page on MotoLyrics.com, to get more lyrics and videos.

[MotoLyrics.com](#) | Lyrics, music videos, artist biographies, releases and more.