

## WERDE SCHNELL WIEDER GESUND!

Wenn ich könnte  
würde ich dir Wolken pflücken  
damit du weich liegen kannst  
ich würde dir Sonnenstrahlen schenken  
damit es dir warm wird ums Herz  
ich würde dir Himmelsmedizin holen  
die dich stärkt und heilt  
doch was ich kann  
ist dir gute Besserung zu wünschen  
wolkenweich  
sonnenwarm  
himmelheil

*Anna Tomczyk*

## ZUSPRUCH

Bist du müde, ruh dich aus  
Komme in dir selbst nach Haus  
Gib getrost der einen Kraft  
Raum in dir, die Heilung schafft

*Doris Bewernitz*

## AUFLADESTATION

Was der Schlaf für den Körper,  
ist die Freude für den Geist:  
Zufuhr neuer Lebenskraft.

*Rudolf von Ihering*

## ZU GUTER LETZT

Freue dich, trinke ein Glas,  
betrachte die Gegenwart als dein Eigentum,  
alles andere überlasse dem Schicksal.

*Euripides*



### Quellennachweis:

**Doris Bewernitz:** S. 4, 17 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 6f, aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach.  
**Maria Sassin:** S. 9 © Verlag am Eschbach. **Cornelia Elke Schray:** S. 8, 13 © Verlag am Eschbach. **Anna Tomczyk:** S. 3, 14 © bei der Autorin.  
**Sabine Ulrich:** S. 16 © Verlag am Eschbach. **Tina Willms:** S. 18 © Verlag am Eschbach.

### Bildnachweis:

iStock/Sofya Ivanova

Alle Rechte vorbehalten.

© 2026 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

**[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)**

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Umweltdruckerei Lokay e.K., Reinheim

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-221-2

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit).

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)



Manufakt

Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.