**Von Salzburg bis nach Usedom**Text und Musik: Kurt Mikula  
aus der CD „Alles ausser gewöhnlich“  
www.mikula-kurt.net

1.  
Manch Leidensgenosse kämpft gegen Midlifecrisis  
und wie er ihr entkommen könnt,  
und denkt bei sich: „Jetzt weiß ichs!“.  
Mit einem Musterplan trainiert er bis um Zehn,  
wie ein Wilder, jeden Tag, für den Ironman.  
Sein Spezi lächelt milde, hält sich für furchtbar schlau:  
„Ich such mir doch stattdessen lieber eine jüngere Frau“.  
So sucht jeder irgendwas, was ihn glücklich macht.  
Ich habe für mich selber, auch was ausgedacht.

R:  
Ich radle ohne Kompagnon von Salzburg bis nach Usedom.  
Dort hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.  
Ich radle ohne Kompagnon. Wohin ich will, das wisst ihr schon.  
Dann hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.

2.  
Mancher schuftet Tag und Nacht bis ihn das Burnout,  
oder so ein Herzinfarkt, aus den Fugen haut.  
Der andre denkt nur an Karriere und ist völlig platt,  
weil er erfährt, dass seine Frau längst einen andren hat.  
Das Leben zieht so schnell vorbei und schon ist es geschehn,  
dass mans übersehen hat, dann hat man ein Problem.  
„Soll es das gewesen sein, bist du schon flügellahm?“.  
Ich hab mir deshalb überlegt, ein Präventivprogramm:

R:  
Ich radle ohne Kompagnon von Salzburg bis nach Usedom.  
Dort hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.  
Ich radle ohne Kompagnon bis zur Insel Usedom.  
Dann hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.

3.  
Sich zu relaxen, zu entspannen, gibt es viele Arten.  
Manche sitzen stundenlang, gemütlich im Biergarten.  
Manche wandern lächelnd über Berge, über Wiesen.  
Ein andrer wiederum entdeckt für sich das Bogenschießen.  
Selbst putzen, bügeln, kochen lässt manche Frau entrücken.  
Oder sie liest einen Roman, um sich zu beglücken.  
Eigentlich ist es egal, was man auch immer macht,  
wenn man sich dabei entspannt und die Seele lacht.

R:  
Drum fahr ich ohne Kompagnon von Salzburg bis nach Usedom.  
Dort hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.  
Ich radle ohne Kompagnon. Ich hoffe, dass ich mal ankomm.  
Dann hüpf ich eins, zwei, drei, in die Ostsee nakedei.  
  
Und falls ich nicht mehr radeln kann,  
gibt’s immer noch die Deutsche Bundesbahn. Jawohl!