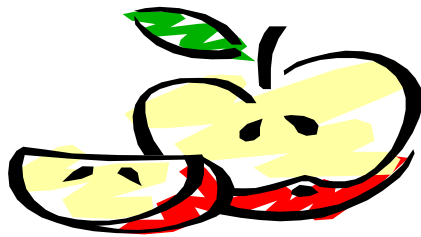


## *Lob dem Apfel*

Eines musst Du Dir gut merken:  
Wenn Du schwach bist, Äpfel stärken.  
Äpfel sind die beste Speise,  
für zu Hause, für die Reise,  
für die Alten und die Kinder,  
für den Sommer, für den Winter,  
für den Morgen, für den Abend,  
Apfelessen ist stets labend.  
Äpfel glätten Deine Stirn,  
bringen Phosphor ins Gehirn,  
Äpfel geben Kraft und Mut ,  
und erneuern Dir Dein Blut.  
Darum Freund, so laß Dir raten,  
esse frisch , gekocht, gebraten,  
täglich Ihrer fünf bis zehn,  
wirst nicht dick, doch jung und schön  
und kriegst Nerven wie ein Strick,  
Mensch im Apfel liegt Dein Glück!



**ISS mich täglich**