



Loiter Au & Treene die 4.
10.10.2024

Vorglühen

**Die Ltg
begrüsst sein
Gefolge in 2024**

Stv. Litg



GURU
+ Ehrenkanonier





Mr. Anshuler



*Zelch von
Namenlos*

A bed is shown with a duvet cover featuring horizontal stripes in grey and white. A white rectangular tag is placed in the center of the duvet, displaying the brand name 'Zuedel' in a black, stylized font. The bed is set against a wall with vertical wood paneling. The floor is covered with a bright green artificial grass mat. To the right, a portion of a white, fluffy chair or ottoman is visible.

Zuedel













































**Dark
Mark[®]**

DROP · LICORICE · LAKRITZ

















BOJARRA

Dante's Mark























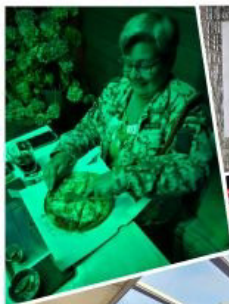








Die Stg
begrüsst sein
Erfolge in 2024









Loiter Au & Treene die 4.

11.10. – 13.10.24

Paddeln im Herbst die 21.



Einsatzbefehl Paddeltour 2024 Norddeutschland:

Lage: Anglügen in Schönberg


Ltg's Team: Olaf B. + Axel O.

Teilnehmer: Gerd Schlimper + Axel Ostendorf
Olaf Bojarra + Thomas Kelch
Jan Frauen + Thomas Koll

Vkdo's: Helge J. + Marco B.

Ausfaller: DJ + Matthias





<u>Boote:</u>	Leitungsteam
<u>Unterkunft:</u>	Zeltplatz am Feuerwehrhaus in Treia
<u>Bier:</u>	Bierbaron
<u>Getränke:</u>	S4 Abt P
<u>Einkauf:</u>	S4 Abt P
<u>Grillgut:</u>	S4 Abt F
<u>Wattwurm:</u>	S4 Abt W
<u>Treffpunkt 1:</u>	bei Olaf + Tanja / Do. gegen 17:00 Uhr
<u>Treffpunkt 2:</u>	Treia Feuerwehrhaus / Fr. gegen 12:30 Uhr
<u>Ende:</u>	Treia Feuerwehrhaus / So. gegen 11:00 Uhr
<u>Motto:</u>	Reagieren auf ständig neue Lagen, es geht kurzfristig

Ablauf: geplant!

Freitag: Verlegen der Boote nach Loit, dort bis Scholderup und nach der Pause, weiter nach Winningmay Badestelle, ca. 16 Km

Samstag: Einsatzstelle Treia max. bis Schwabstedt, dann ca. 25 Km aber eher unwahrscheinlich

Sonntag: Abbau Lager und Abschluss Antreten, danach verlegen aller Teile, nach Hause

Donnerstag der Vorglühtag:

- Die Anreisenden trafen sich in Schönberg bei Olaf,
- Fahrzeuge und Anhänger wurden grob beladen,
- Nach erster Begrüßung wurde Pizza bestellt, und einige Getränke wurden vernichtet
- Die Jahresschnüre wurden mit einer weiteren Farbe ausgerüstet und der Leitende gab erste Info's zur Tour,
- Axel übergab an Helge eine Förmliche, fürs Basteln
- In Abwesenheit, wurde der Bierbaron, mit seinem neuen rechten Ärmelabzeichen ausgerüstet, den S4 Abt. P
- Es gab zwei weitere rechte Ärmelabzeichen, einen für Koll den S4 Abt. F und für Kelch den S4 Abt. W
- Der Abend klang in netter Gesellschaft aus

Freitag der erste Tag:

- Abfahrt war gegen 09:30 Uhr in Schönberg,
- Gerd verlagerte alleine nach Treia,
- Kamen gut durch den Verkehr, obwohl der Weg über B 76 gewählt wurde, weil angeblich A 210 Auffahrt zur A7 gesperrt sein sollte, was sich später als falsch rausstellte,
- Ein bisschen zu spät kamen wir in Treia an, dort wurde unser neues Lager aufgebaut, eigentlich nur 30 Minuten eingeplant, brauchten wir über zwei Stunden dafür,
- Gegen 13:30 Uhr verlagern wir eine Stunde zu spät mit Booten auf Trailer, zum Einsetzpunkt nach Loit,
- Dort wurden kurz die Kameras an den Booten befestigt,
- Die Fahrt HP 2024 ging endlich los,
- Der Fluss hatte kaum Fließgeschwindigkeit und leichter bis schwerer Gegenwind, machte das Paddeln schwierig,

Immer noch Freitag der erste Tag:

- Abwechslungsreiche Fauna und Flora, machte diese Au zu einer besonderen Fahrt,
- Wir waren ganz alleine auf dem Fluss,
- Statt wie eingeplant eineinhalb Stunden, brauchten wir zwei ganze Stunden um den Pausenplatz zu erreichen,
- Dadurch das wir später eingesetzt hatten als geplant und auch länger brauchten, für die vorab abgefahrene Strecke von Olaf und Tanja, wurde am Pausenplatz die Tour einvernehmlich abgebrochen,
- Das Vorkommando, Helge und Marco waren ganz verduzt, das wir das Tagesendziel nicht erreicht hatten und sammelten uns in Scholderup an der Brücke ein,
- Am Lager angekommen, kümmerte sich Gerd um unser Essen und es wurde ein lustiger Abend am Lagerfeuer.

Samstag der zweite Tag:

- Alle sind früh aufgestanden, der Zg Fhr und sogar sein Stellvertreter, bekamen von Jan und Axel einen Kaffee gebracht,
- Nach reichhaltigem Frühstück, ging es wie auch schon gestern, bei trockenem Wetter los,
- Der Einsetzpunkt war dieses Mal direkt bei uns am Lager,
- Kurz nach dem Einsetzen ging es gleich am Anfang durch eine Sohlgleite, alle kamen da durch, nach dem Wie fragt ja hinterher keiner,
- Die zweite Engstelle (angeblich Umtragestelle), wurde von uns einfach ignoriert, wir kamen dort ohne Probleme rüber,
- Der Fluss ist nur noch wenig gewunden, der Wind hat stark zugenommen und erwischt uns unangenehm von vorne, alle hofften auf den Pausenplatz und Wind drehen,

Noch Samstag:

- Der Helge + Marco tauchten auf, endlich Mittagszeit,
- Nach kurzer Pause, besprachen wir weiteres Vorgehen, denn eins ist klar, die 25 Km sind an diesem Tag nicht möglich, eins der Zwischenziele wird zum Endpunkt,
- Das Paddeln war echt anstrengend, man hatte kaum Zeit was zu trinken, denn das Paddeln fühlte sich an wie (zwei Mal nach vorne und einer, durch Wind, zurück),
- Nach schier unendlicher Strecke, kam der Einstiegsplatz Wohlde am Siedeldeich in Sicht, da Einige doch an Ihrer Leistungsgrenze waren, wurde dies der Endpunkt,
- Das Vorkommando hatte sich dort schon platziert und wurde wieder überrascht, weil wir trotz Gegenwind sechs km/h gepaddelt waren, insgesamt dann doch 15 km,
- Wir gaben die Boote inkl. Trailer bei Nord Kanu ab,

Noch immer Samstag:

- Alle waren froh im Lager anzukommen,
- Gerd kümmerte sich wie immer um das Feuer und unser Grillgut,
- Der Rest fand den Stroh Rum und den Glühwein,
- Das Feldküchenkommando bereitete in der Zeit den Tisch vor, danach konnte gemeinsam draußen gegessen werden,
- Als besondere Überraschung, kam Mualla und Mimi mit Freunden zu Besuch und brachte für den Kelch einen Ersatzstuhl mit, da dieser am Tag vorher seinen Geist aufgab,
- Der nächste Überraschungsgast, war der Mario,
- Durch sein Erscheinen, gab es ein spätes Antreten, der Kelch hatte sich den eigenen Orden (BALU) verdient,
- Mit Lagerfeuer Romantik ging der Tag zu Ende.

Sonntag letzter Tag:

- Nach dem Frühstück, räumten wir das Lager auf und verladen die Ausrüstung in die Fahrzeuge,
- Abschlussantreten gegen 11:00 Uhr, wegen dem nun doch immer schlechter werdenden Wetter, aber wir wollen uns nicht beschweren, es hätte uns deutlich schlimmer treffen können, denn es war nur Regen am Wochenende angesagt gewesen und wir hatten nur Nachts Regen abbekommen,
- Gerd und Axel spiegeln die Tour wieder, aus ihrer Sicht,
- Rückmarsch nach Hause, Axel übergab den Anhänger
- Marco übergab mit Koll und Olaf das Zelt, an den nächsten Leitenden (Mario).

Ende des schriftlichen Teils

Alle Rechte vorbehalten

Text und Illustration: Olaf Bojarra

Gestaltung: Olaf Bojarra

Design by Schönberg-Germany





































Red canoe with "Hondane" branding.

Green canoe with "Pelican" branding.

Hondane

Pelican



No

U



Wortham

Wortham









Nordkanu



























































































Nordkanu

















































Herbstpaddler

















































...ing
...s Dich
...ens.
...tlichen
...nd mit Käse
...nd war
... unsere
...leckeren und er
...e für

beyers
Bäcker









↕
↕
mehlsäcker Standort
7,8 km ← → 6,3 km

Hunde grillen
sowie offenes Feuer
außerhalb der
Feuerstellen verboten!

































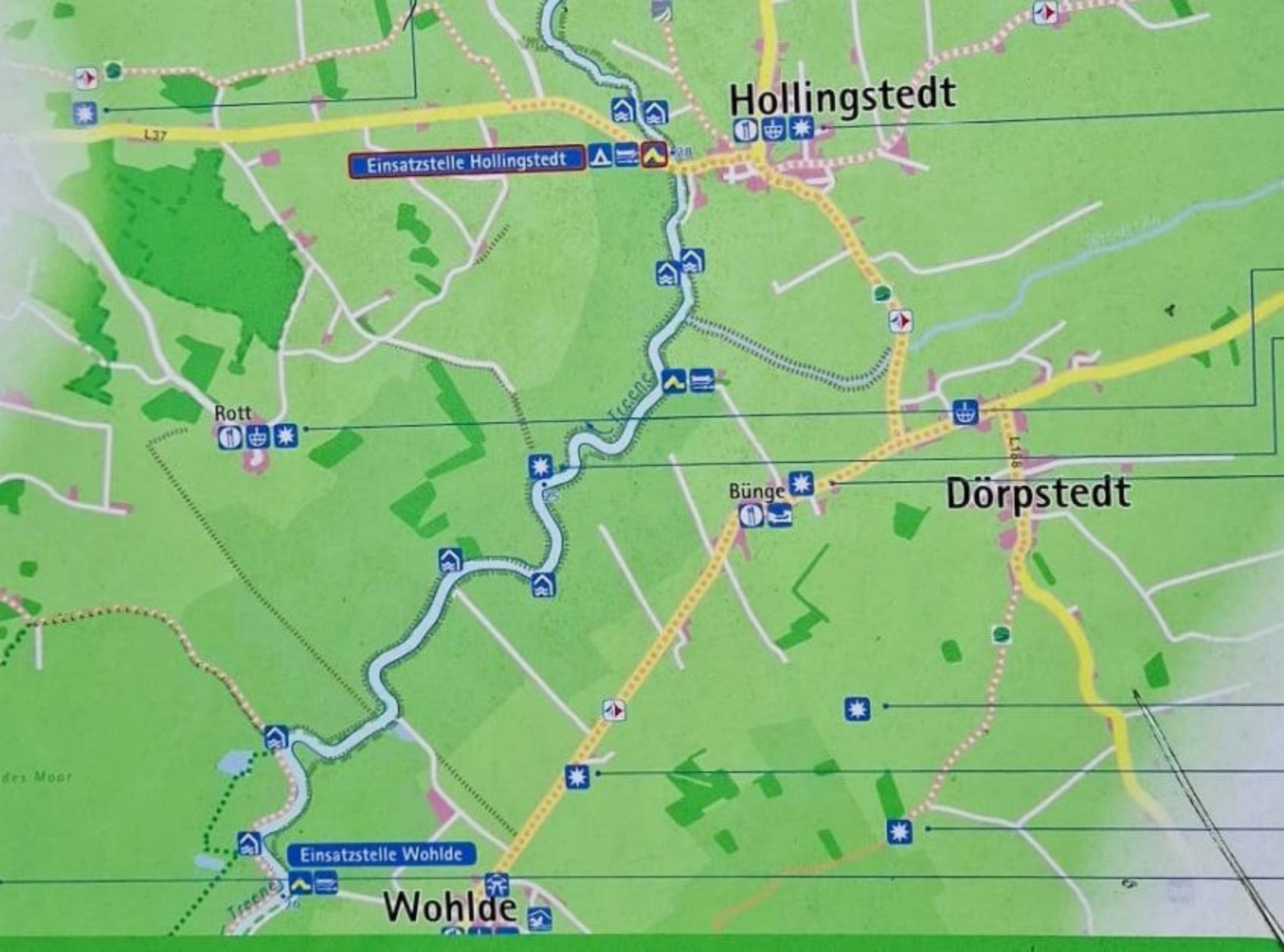






Brodersby →
Geel





Hollingstedt

Einsatzstelle Hollingstedt

Rott

Bünge

Dörpstedt

Einsatzstelle Wohlde

Wohlde

Trens

L37

L388

Trens

des Moor





























DAS GROSSE FLIRT-ABC

Durchlesen, ausprobieren und Schwarm klarmachen!

Ansprechen Den ersten Schritt ist oft der schwierigste, aber wenn du jemanden interessiert findest, sei Mut! Ein einfaches „Hi“ kann schon die Wirkung von einem Schenken haben. Nicht zu lange zögern, denn sonst verpasst du vielleicht die Gelegenheit.

Blickkontakt

Deine Augen sagen oft mehr als Wörter. Schließe die Person, die du magst, ruhig in die Augen. Aber nicht starrten – ein Lächeln dazu und du bist auf dem richtigen Weg.

Cool bleiben

Auch wenn du innerlich nervös bist, verhalte dich locker zu bleiben. Niemand ist perfekt, und das ist auch gut so! Bleib du selbst, das kommt immer am besten an.

Ehrlichkeit

Du musst keine Geschmeicheln senden oder so tun, als wärst du jemand anders. Sei einfach du selbst. Wie dich mag, wird dich nie mögen, wie du bist.

Direkt sein

Zeig ruhig, dass du Interesse hast. „Ich finde dich nett“ oder „Du hast ein schönes Lächeln“ sind einfache, aber wirkungsvolle Komplimente. Nach dem Heranzurufen - Entschleunigen - küssen gut an.

Freundlichkeit

Ein Lächeln oder ein nettes Wort öffnen oft Türen. Freundlich sein ist die beste Mine beim Flirten - und auch sonst im Leben!

Gesprächsthemen

Überleg dir ein paar interessante Themen. Lieblingsserien, Hobbys oder Musik - hier kannst du punkten und das Gespräch in Gang bringen oder halten.

Hören

Gut zuhören ist das A und O. Zeig, dass du wirklich interessiert bist, indem du auf das eingehst, was dein Gegenüber sagt. Wer gut zuhört, kommt besser an.

Interesse zeigen

Zeig, dass du neugierig auf die andere Person bist. Stell Fragen, finde heraus, was er oder sie mag, und lass den anderen wissen, dass ihr wirklich interessiert bist.









Urkunde



HIERMIT VERLEIHE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER

DEM HERBSTPADDELKANONIER 3 TEN GRADES

THOMAS KELCH

Für den unermüdlichen Einsatz bei der Beschaffung von Material,
bei der Umsetzung und dem Bau von Gegenständen für die Truppe,
sowie für sein vorbildliches Engagement, für das Herbstpaddeln einzustehen

Bodenständig, Aufrichtig, Listungsbereit und Uneigennützig

DEN ORDEN

B A L U



Gleichzeitig ergeht damit das Recht und die Pflicht
diesen ab sofort sichtbar zu tragen

ZG FHR

TREIA 2024

LEITENDER

Jerd Schlimper

Olaf Bejarra

FELDAUSGABE















Small white sign on the brick wall.

PL6 HG 204







Urkunde



HIERMIT VERLEIHE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER

DEM HERBSTPADDELKANONIER 2 TEN GRADES

THOMAS KELCH

Für den unermüdlichen Einsatz bei der Beschaffung von Material,
bei der Umsetzung und dem Bau von Gegenständen für die Truppe,
sowie für sein vorbildliches Engagement für das Herbstpaddeln einzustehen

Bodenständig, Aufrichtig, Listungsbereit und Uneigennützig

DEN ORDEN

B A L U



Gleichzeitig ergeht damit das Recht und die Pflicht
diesen ab sofort sichtbar zu tragen

ZG FHR

Jerd Schlimper

TREIA 2024

LEITENDER

Olaf Bajarro



Urkunde



HIERMIT ERTEILE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER DEM

HERBSTPADDELKANONIER 3 TEN GRADES

HELGE B. JORDT

Für seinen eigenständigen Einsatz:

Bau und Planung der Halterungen für die Herbstpaddelkamera

EINE

FOERMLICHE ANERKENNUNG



dafür Dank und Anerkennung

DAS LEITUNGSTEAM HERBSTPADDELN 2024

Olaf Bajarra

und

Axel Ostendorf



Urkunde



HIERMIT VERLEIHE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER

DEM HERBSTPADDELKANONIER 1 TEN GRADES

MATTHIAS KARL

In seiner Funktion in der

S4 ABT.

**SEIN PERSÖNLICHES
PROVIANT-EINKÄUFER-ABZEICHEN**

S4-Abt. P

nach außen wird dieses sichtbar,
durch das Namensband am rechten Arm

DER LEITENDE HERBSTPADDELN 2024

Olaf Bejarro



Urkunde



HIERMIT VERLEIHE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER

DEM HERBSTPADDELKANONIER 2 TEN GRADES

THOMAS KOLL

In seiner Funktion in der

S4 ABT.

**SEIN PERSÖNLICHES
FLEISCH-EINKÄUFER-ABZEICHEN**

S4-Abt. F

nach außen wird dieses sichtbar,
durch das Namensband am rechten Arm

DER LEITENDE HERBSTPADDELN 2024

Olaf Bejarro



Urkunde



HIERMIT VERLEIHE ICH IM NAMEN DER HERBSTPADDLER

DEM HERBSTPADDELKANONIER 3 TEN GRADES

THOMAS KELCH

In seiner Funktion in der

S4 ABT.

**SEIN PERSÖNLICHES
WURST-EINKÄUFER-ABZEICHEN**

S4-Abt. W

nach außen wird dieses sichtbar,
durch das Namensband am rechten Arm

DER LEITENDE HERBSTPADDELN 2024

Olaf Bejarro

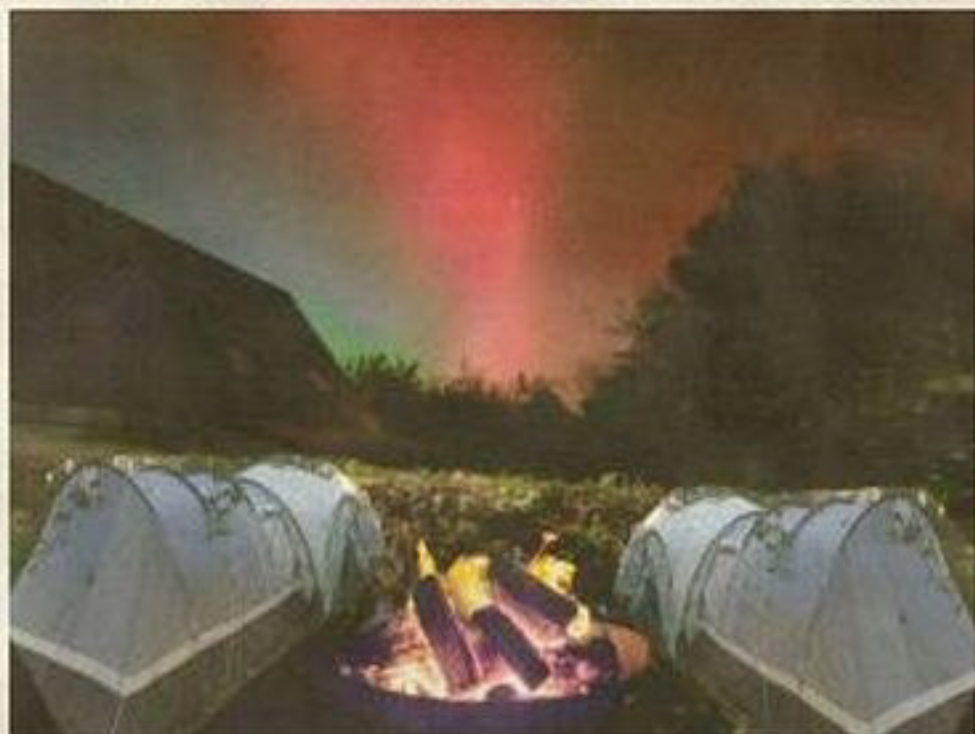
Polarlichter vor dem Herbstpaddeln 2024

Immer mehr Raucher erfrieren!



Start im Iglo - 20 Jahre danach jetzt im 16 Meter Partyzelt

Wusstest du, dass ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht. Ein weiterer Abschnitt ist das hier, wobei natürlich ebenfalls kein wirklicher Sinn drinsteckt, sondern nur leere, höflich-sagende Phrasen, die lediglich dazu da sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht. Ein weiterer Abschnitt ist das hier, wobei natürlich ebenfalls kein wirklicher Sinn drinsteckt, sondern nur leere, höflich-sagende Phrasen, die lediglich dazu da sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.



Sonntag, 13. Oktober 2024 ONLINEWAHN



BALU

UNANSTÄNDIG · ÜBERHEBLICH

BRUTTO inkl. MwSt. **Netto** inkl. MwSt. **Discount** inkl. MwSt.

Weltrekord im Amoklauf!

Sende Phrasen, die lediglich in weiteren Abschnitten zu finden sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.

Datenleck bei Wikileaks

Abschnitt ist das hier, wobei natürlich ebenfalls kein wirklicher Sinn drinsteckt, sondern nur leere, höflich-sagende Phrasen, die lediglich dazu da sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.

absieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht. Ein weiterer Abschnitt ist das hier, wobei natürlich ebenfalls kein wirklicher Sinn drinsteckt, sondern nur leere, höflich-sagende Phrasen, die lediglich dazu da sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.

absieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht. Ein weiterer Abschnitt ist das hier, wobei natürlich ebenfalls kein wirklicher Sinn drinsteckt, sondern nur leere, höflich-sagende Phrasen, die lediglich dazu da sind, diesen Block zu füllen. Es lohnt sich deshalb auch nicht, diesen Text entziffern zu wollen, denn er ist ganz und gar unbedeutend und äußerst langweilig zu lesen, aber so ist das halt normal mit solchen Nonverbalen Schriften, die einzig und allein dazu geschrieben wurden, einen unleserlichen Absatz zu bilden, der aussieht wie eine stinknormale Seite einer Boulevardzeitung, und dabei trotzdem alles weiter hat, als eine Ansammlung von Buchstaben und Leerzeichen, die dazwischen stehen, und ohne jeglichen Zweck ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.

Wetter: Blähungen in Darmstadt

Durch ein Textabschnitt ganz ohne Sinn und Zweck, den man kaum überhaupt nicht lesen, weil er so klein ist. Das macht aber nichts, denn man muss diese Schrift auch gar nicht lesen können. Sie hat lediglich den Zweck, dass es so aussieht, wie ein ganz normaler Zeitungsausschnitt. Aber hier steht nur Unsinn drin, was bei der fertigen Zeitung allerdings gar nicht mehr auffällt, eben weil die Worte so unleserlich klein sind, dass man sie nicht entziffern kann, selbst so nicht.

**Wenn du Ü50 bist und
der Arzt dir sagt....**



**...mach einfach Eis drauf,
da wo es wehtut**