



Calenberger - Autoren - Newsletter

Extra-Ausgabe 1 – 23. März 2020

**Wünsch mir im Himmel einen Platz
(auch wenn die Balken brächen)
bei Bellmann, Benn und Ringelnatz
und wünschte, dass sie *einen* Satz
in *einem* Atem sprächen:
Nimm Platz!**

(Peter Rühmkorf)

Liebe Freunde des Calenberger Autorenkreises,

seit Anfang des Monats März steht unser Leben auf dem Kopf. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Viele von uns machen sich Sorgen um die Zukunft, auch um die eigene Gesundheit, aber auch um die ihrer Lieben. Ich muss das hier alles gar nicht weiter ausführen und kommentieren.

Wir Calenberger Autoren haben bisher zwei Lesungen absagen müssen, aber nach dem derzeitigen Stand wird es noch weitergehen und es ist leider überhaupt nicht absehbar, wann wir wieder an unseren gewohnten Leseorten live zu sehen und zu hören sein werden.

Deshalb haben wir uns überlegt, dass wir Sie bis dahin in etwas kürzeren Abständen mit ein paar Extra-Ausgaben unseres Newsletters versorgen und erfreuen wollen.

Wir schicken Ihnen in jeder Extra-Ausgabe Geschichten und Gedichte von uns Calenberger Autoren, die Ihnen in diesen irrsinnigen Zeiten Ablenkung und Freude bringen mögen, über die Sie nachdenken, schmunzeln oder vielleicht sogar lachen können. Wir hoffen, dass uns das gelingt.

In dieser ersten Extra-Ausgabe finden Sie:

Karla Kühn mit ihrer Geschichte **Endlich Frühling** und Cornelia Poser mit ihrer Sommergeschichte **Minigolf**, sowie Renate Folkers die sich ein eindringliches Wort ihres höchsten Gutes, ihrer **Gesundheit** anhören muss. Dazu liefern wir noch ein kurzweiliges Gedichte **Moderne Unterhaltung** von Uwe Köster. In der nächsten Extra-Ausgabe kommen dann die anderen Calenberger Autoren zu Wort.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund!

Ihre Calenberger Autoren



Karla Kühn

Endlich Frühling

In einem fast unerschämmt strahlenden Blau wölbte sich der Himmel über dem Feld und dem kleinen Gebirgszug am Horizont. Weiße Wölkchen, Schäfchenwolken, sagte die Mutter früher dazu, schwebten wie kleine Schneebälle unter diesem Himmelsblau. Ein Ferienflieger, aus dem Süden kommend, hinterließ weiße Kondensstreifen und bewegte sich nördlich Richtung Flughafen, seinem Ziel entgegen.

Die Luft an diesem Frühlingstag war unglaublich mild. Das Licht der Sonne hatte einen ganz besonderen warmen Schein, nicht gleißend, wie an den heißen Sommertagen. Ihre Strahlen ließen das zarte Grün der Blätter leuchten, als würden sie phosphoreszieren. Ein leichter Wind bewegte die Zweige der Bäume. Die winzigen Blättchen der Zuckerrüben schauten keck aus dem aufbrechenden Erdreich des Feldes.

Ein unglaublicher Geruch stieg dem einsamen Wanderer in die Nase. Die gelben Blüten der Forsythien hatten sich entfaltet. Aber die konnten den Duft allein nicht hervor gezaubert haben. Die aufbrechende Natur, die feuchte Erde, der nahe Wald und die Sträucher, die am Wegesrand standen, waren gleichfalls dafür verantwortlich.

Die Stille, die nur vom Gesang, der aus dem Süden zurückgekehrten Singvögel unterbrochen wurde, umgab ihn. Die Lerchen schwirrten hoch oben und trällerten ihre Gesänge über die Fluren. Ein Schwarm Graugänse flog über seinem Kopf in der typischen Flugformation mit lautem Geschnatter den nahen Teichen entgegen.

Den Wanderer umhüllte dieser Frieden in der Natur, wie ein Trunkener genoss er ihn. Tausend Worte konnten mit all ihrer Fülle nicht beschreiben, was die Augen erblickten und der Geist aufnehmen und verarbeiten konnte.

Immer wieder schaute er über die Wiesen und Felder. Endlich durften die Menschen, Tiere und die Natur Abschied von der kalten dunklen Jahreszeit nehmen.

Schon seit seiner frühesten Jugend war er am Laufen, mal mit gleichgesinnten Freunden, mal mit den Kindern und später überzeugte er sogar seine Enkelkinder, mit ihm einen Marsch zu unternehmen. Überzeugungsarbeit war da an der Tagesordnung.

Ihm war bewusst, dass Zeit für ihn auf dieser Welt immer knapper wurde, der Pfad des verbleibenden Lebens nicht mehr ins Unendliche verlaufen würde. An manchen Tagen verließ ihn der Lebensmut. Heftige Schmerzen, trotz Einnahme starker Medikamente, belasteten ihn. Hüfte, Knie und Rücken waren die Schwachpunkte seines Körpers.

Dann war große Überwindung angesagt die Wanderschuhe anzuziehen, den Rucksack aufzunehmen und die gewohnten vertrauten Wege durch die Fluren zu gehen.

Er dachte an die vielen anregenden Gespräche, die er mit den Freunden bei seinen Wanderungen geführt hatte, obwohl er, der Sonderling viel lieber allein lief. Seine Schritte verlangsamten sich, wollte er denn wirklich schon wieder zurück nach Hause? Hatte seine unstete Hilde den Stadtbummel mit ihrer Freundin bereits beendet?

Nein, er wollte nicht zurück. Er hatte den schmalen Bach mit dem kühlen klaren Wasser erreicht, der in den See am Ende des Waldstückes mündete. An diesem idyllischem Flecken wollte er verweilen. Schwerfällig setzte er sich auf die am Ufer stehende verwitterte Holzbank. Das Geräusch der Bretter, vielleicht auf Grund seines über den Winter zugenommen Gewichtes, war nicht zu überhören. Es sagte ihm, er müsse wieder etwas dagegen tun. Warum, fragte er sich, begleitete mich Hilde nicht? Er kannte die Antwort, sie konnte seinen Wanderungen in der Natur nichts abgewinnen.

Sie hatte andere Interessen: Die galten dem Shoppen in der Kleinstadt, Kaffeeklatsch mit den Freundinnen, Einkehr beim Italiener usw. Er war so anders, bekam dort keine Luft, bekam Platzangst in der Enge der Stadt mit den vielen gehetzten Menschen, welche keinen Blick für die Passanten übrig hatten. Deren Blick galt dem Handy oder sie liefen nur stur nach vorn schauend.

Wie gut ging es ihm hier in der Natur pur. Verträumt sahen seine Augen auf die glitzernde Wasseroberfläche. Die alten knorrigen Bäume, die rund um den See am Ufer standen, spiegelten sich darin. Wildenten, Graugänse und zwei edle Schwäne mit weißem Gefieder schwammen in der Mitte des ruhigen Gewässers. Aus seinem Rucksack, den er stets bei sich trug, entnahm er den Fotoapparat und fotografierte dieses Paradies. Wenn er die Wahl gehabt hätte, würde er bis zur Dunkelheit an diesem Ort verweilt haben, aber er musste zurück. Der Rückweg war nicht zu unterschätzen.

Vor seinem Häuschen stehend, überkamen ihm die Freude und das Gefühl des Heimgekehrten. Im ganzen Haus roch es wie in einem Café. Er freute sich auf einen gemütlichen späten Nachmittag mit seiner Hilde. Sie sollte berichten, was sie bei ihrem Bummel erlebt hatte und er hatte sich vorgenommen, ihr geduldig zuzuhören.

Nichts dergleichen geschah, Hilde hielt das Handy ans Ohr gedrückt und sprach ununterbrochen. Hin und wieder lachte sie schallend laut, dann wieder lauschte sie der Stimme des unsichtbaren Gesprächspartners am anderen Ende der Leitung.

Ohne Worte nahm er die Kaffeetasse aus dem Schrank, den Teller mit dem von Hildchen gebackenen Apfelkuchen und zusätzlich, sie sah es ja nicht, stellte er sich das Whiskyglas mit ein wenig Inhalt gefüllt auf das Tablett und setzte sich in seinen bequemen Lehnstuhl auf die Terrasse. Genussvoll biss er in den Kuchen und dachte: Egal, was jetzt noch passieren wird. Hilde kann schwatzen und reden so lange sie will, ich werde diesen herrlichen Frühlingstag in der Sonne wie schon so oft allein genießen.



Cornelia Poser

Minigolf - eine Sommer-Geschichte

Wir verbringen den Tag zusammen, mein Enkel und ich.

„Oma, wollen wir Minigolf spielen gehen?“, fragt er mich, nachdem er zum Frühstück vier Brötchen verdrückt hat und sich stark fühlt.

Das ist eine prima Idee, finde ich und wir machen uns etwas später, bewaffnet mit einer großen Flasche Mineralwasser und zwei Sonnenhüten auf den Weg. Die Sonnenhüte müssen sein, denn es ist heiß, fast 30 Grad und man weiß ja, dass es auf diesen Plätzen nie große Bäume gibt, die Schatten spenden könnten. Aufsetzen will mein Enkel das für ihn von mir ausgewählte Hütchen aber erst einmal nicht. Er verdreht nur die Augen, als ich es ihm zeige. Offensichtlich ist es voll uncool in seiner braunen Baumwolle mit dem breiten Rand rundherum. Zugegeben, es ist ein Frauensonnenhut, aber etwas anderes ist gerade nicht da.

„Du kannst auch meinen aufsetzen!“, schlage ich vor. Ein „Neeiiiiin!“ kommt zurück. Mein Sonnenhut ist weiß und hat einen noch breiteren Rand. Nun gut, noch steht die Sonne nicht so hoch, also stopfe ich erst einmal beide Hüte in den Stoffbeutel, Wasserflasche dazu und los geht es.

Mein Enkel fährt auf dem Kickboard, ich auf meinem Dreigang-Fahrrad. Es ist wieder mal ein Abenteuer für mich, denn er fährt vor mir her und ich muss alles mit ansehen, wie er engmaschig in die Kurven schlenzt, dabei „Oma, ich freu mich so!“ ruft, die parkenden Autos nur fast nicht schrammt, wie er am Straßenrand eine Blitzbremsung macht und fast auf die Fahrbahn kippt und wie er dabei lacht und ruft: „Ich bin schneller als du, Oma!“ Klar ist er das und ich werde mich hüten in den höchsten Gang zu schalten, nur um ihn zu überholen. Wo seine Beine zwischendurch sind, kann ich nicht immer erkennen, irgendwo zwischen Straßenbelag und Lenkerknopf dieses kleinen Irrsinnsfahrzeuges. Es ist wirklich besser, ihn vor mir zu haben, dann kann ich im Zweifelsfall schnell eingreifen.

Wir fahren durch den Park und kommen wohlbehalten am Minigolfplatz an. Dort ergibt sich die Frage, wie man ein Kickboard vor Diebstahl sichert und so an ein Omarrad kettet, dass es nicht geklaut werden kann. Wir schaffen das. Nach zehn Minuten hängt das kleine Fahrzeug irgendwie am Sattel meines Rades und ist mit meinem Kettenschloss gesichert. Das klaut keiner!

Nun geht es noch einmal um den Sonnenschutz. „Doch, wir müssen etwas auf den Kopf setzen, Timo“, sage ich eindringlich, „es ist einfach zu heiß, verstehst du?“

Er will nicht verstehen, verdreht wieder die Augen, ergibt sich aber nach kurzer Zeit. Er setzt das braune Hütchen auf, nachdem wir festgestellt haben, dass es nicht so schlimm ist, weil es kaum weitere Besucher auf dem Minigolfplatz gibt. Ich meine, ich verstehe ihn ja, er ist acht Jahre alt, fast neun. In dem Alter können einem manche Dinge, die die Erwachsenen fordern schon ziemlich peinlich sein.

Wir bezahlen und erhalten dafür zwei Schläger, zwei Bälle, zwei Zettel mit Kugelschreiber und einer kleinen stabilen Unterlage. Timo schaut dabei sehnsüchtig zur Eistafel. „Das kaufen wir hinterher!“, sage ich und ernte ein Strahlen.

Nun geht es los. Wir haben zwei Bälle zur Auswahl, einen roten und einen blauen. Ich bin sicher, das hat irgendeine Bedeutung. Vielleicht ist einer mehr zum Springen und der andere mehr zum Rollen. Doch, ich glaube so war das. Sie fühlen sich auch unterschiedlich an. Für meinen Enkel ist aber die Farbe entscheidend und er wählt vor jedem neuen Feld seine bevorzugte aus. Mal ist es der rote Ball, mal der blaue. Ein System erkenne ich nicht, aber das ist auch nicht entscheidend.

Ich habe eine lange Zeit nicht mehr Minigolf gespielt und erinnere mich nur dunkel an die Regeln, die es dabei gibt. Timo hat schon oft gespielt, sagt er und weiß, wie das geht.

Die ersten Felder schaffen wir beide locker mit zwei Schlägen und fühlen uns dabei profimäßig gut. Irgendwann aber wird es nicht nur schwieriger, sondern auch heißer. Die Sonne brennt und die Hecken sind niedrig, so dass ich mich hinhocken muss, damit ich mal kurz etwas aus der Sonne komme. Ich beobachte meinen Enkel von Weitem. Er schlägt den Ball, diesmal den blauen. Der fliegt weit und über sein Ziel hinaus.

„Ich tu ihn da rein, wo er rausgeflogen ist!“, ruft er mir zu.

„Ist ok!“, rufe ich zurück und trinke einen Schluck. Ist das eine Regel? Timo hantiert mit Schläger und Ball und trifft nach ein paar Minuten auch das Loch.

„Und, wie viele Schläge waren es?“, frage ich.

„Zwei!“, ruft er zurück. Ich runzele die Stirn, trage dann aber ein und bin nun dran. Mein Ball, ich nehme lieber den roten, landet nach vier Schlägen im Loch.

„Ich hatte nur zwei!“, strahlt Timo. Ich sage nichts und wir wandern zum nächsten Feld.

„Ou, das ist schwer!“, begutachtet er die Lage. Ja, so sieht es aus. Es ist eine gerade Bahn, die am Ende als Schräge nach oben führt und da oben ist das Loch.

„Das schaffe ich nie!“, sage ich und Timo scheint zufrieden. Er wählt diesmal den roten Ball. Ich setze mich etwas abseits an die Hecke ins schattige Gras und gucke nur halb hin, weil die Sonne so blendet. Was mein Enkel da mit dem Ball und dem Schläger anstellt, sollte man filmen, denke ich und schmunzle in mich hinein. Er springt auf dem Schlagfeld hin und her, den Schläger in der einen Hand und den Ball irgendwie mit der anderen steuernd. Trotzdem klappt es nicht. Irgendwann frage ich:

„Wie viele Schläge hast du denn schon?“ - „Weiß nicht!“, kommt zurück.

„Irgendwann ist doch immer Schluss und man muss aufhören und sechs Punkte anschreiben, oder?“

„Ja!“ Er kommt zu mir, guckt etwas mürrisch.

„Und, wieviel?“, frage ich.

„Ich glaube ...“, murmelt er.

„Wieviel? Ich hab nicht verstanden!“

„Säääächs!“ ruft er und ich trage ein. Ich schaffe es auch nicht, wir tragen für mich ebenso sechs Punkte ein und wandern zum nächsten Feld.

Nach neun Feldern haben wir die Hälfte geschafft. Timo zählt die Punkte zusammen. Punkte gleich Schläge. Das dauert eine Weile. Er hat letztendlich siebenundzwanzig, ich habe dreißig. Timo hüpfte, nun wieder gut gelaunt, auf die zweite Halbzeit zu. Ich rechne nach und es stimmt.

„Ich hab weniger Punkte und gewinne“, strahlt er und wählt für die nächste Aufgabe wieder den roten Ball. Hier muss man nach dem aus dem Schulunterricht bekannten Prinzip Einfallswinkel-gleich-Ausfallswinkel verfahren, das sehe ich sofort. Mein Enkel wählt aber das Prinzip Hau-drauf, verbunden mit der schon bekannten Regel: Ich-tu-ihn-da-rein-wo-er-rausfliegt.

Es dauert eine Weile. Ich sitze derweil unter dem einzigen großen schattigen Baum des gesamten Platzes und will nur eins, hier sitzen bleiben, weil mir inzwischen wirklich sehr warm ist. Timo springt um das Feld herum. Das peinliche braune Hütchen auf seinem Kopf hat er vergessen. Seine Haarspitzen, die darunter heraus schauen sind nassgeschwitzt. Er strahlt.

„Zwei!“, ruft er und ich erwidere: „Wirklich?“ – „Naja, drei waren es, glaube ich!“ Ich trage seine Punkte ein und weiter geht es. Jetzt kommt diese Metallkippe, die sich nicht senkt, wenn der Ball mit zu hoher Geschwindigkeit auf sie zugerast kommt. Das probiert mein Enkel nun ungefähr fünf Mal aus.

„Ich fang nochmal an!“, ruft er, „ganz von vorne!“ Eine weitere Regel, die ich noch nicht kannte!

„Jou!“, rufe ich zurück und nehme noch einen Schluck aus der Wasserflasche. Aus der Ferne sehe ich, wie Timo nun - nachdem es obendrüber nicht geklappt hat - probiert, den Ball unter dem Hindernis durchzuschlagen. Mal mit viel Schwung, mal vorsichtig. Es klappt aber nicht, denn da gibt es eine Sperre, die genau das verhindert. Timo untersucht das Hindernis genau von Nahen, kniet sich davor, will es wissen. Er ist eben ein Forscher und findet endlich die Sperre.

„Das geht nicht!“, sagt er. „Ich fang nochmal an, ganz von vorne!“ Er schafft es.

„Und, wie viele Punkte?“ frage ich, als er strahlend zu mir kommt.

„Einen!“ –

„Super!“ – Ich trage ein und bin stolz auf meinen Enkel.

Auch das nächste Feld bewältigt er mit nur einem Schlag. Mit diesem haut er den roten Ball irgendwie über das Hindernis, bis er irgendwo im runden Feld mit dem Loch in der Mitte liegen bleibt. Dann wirft Timo den Schläger ins Gras, kniet er sich hin, geht ganz dicht mit seinem Kopf an den Ball heran und pustet. Der Ball bewegt sich nicht. Timo pustet stärker, schwitzt dabei. Nichts passiert. Seine Finger geben dem Ball einen kleinen Stups, er beginnt langsam zu rollen und nun nützt auch das Pusten etwas. Der Ball landet im Loch.

„Wieder eins!“, strahlt Timo. „Ich hab ja nur einen Schlag gemacht!“ Auch diese Regel war mir bisher unbekannt, aber sie gefällt mir. Ich schaffe das Feld auch ohne Pusten mit zwei Schlägen.

„Mach dir nichts draus, Oma“, tröstet mich Timo.

Auch bei dem nächsten Feld wird die Puste-Regel wieder angewandt, mit letztendlichem Erfolg. Timo benutzt diesmal den roten Ball. Ich stehe daneben und sage:

„Es sieht aus, als ob du gleich in eine große Erdbeere beißen willst!“

Wir lachen und beenden kurz darauf den Parcours mit einem Unterschied von zwölf Punkten, zu meinen Ungunsten.

„Ich hab gewonnen!“, ruft Timo fröhlich und hüpfert zum Holzhäuschen, wo wir unsere Utensilien wieder abgeben. Die Zettel mit den Punkten dürfen wir behalten, aber sie interessieren meinen Enkel nicht mehr.

Wie versprochen kaufe ich nun das Eis. Timo wählt lange, bis er herausgefunden hat, welches das teuerste ist, also wahrscheinlich auch das meiste Eis enthält. Das wählt er aus und wir kaufen es zweimal, für ihn und für mich. Wir setzen uns unter den gelben Sonnenschirm an den Caféhaustisch und schlecken wortlos und beide sehr zufrieden. Um uns ist es still, nur ein paar Vögel zwitschern in den Ästen. Das Gesicht meines Enkels spiegelt genüssliches Nachdenken wider.

„Oma“, sagt er nach einer Weile in die Stille hinein, „eigentlich hast du ja gewonnen...“

Und ich sage: „Richtig, aber es hat trotzdem Spaß gemacht, oder?“

Mein Schokoladeneisverschmierter Enkel strahlt und sagt: „Ja, das machen wir Morgen wieder!“

Uwe Köster

Moderne Unterhaltung

Frau Hoppe sitzt mit ihrer Schwester
Im Gasthaus Goldener Südwest
Als Freundin Lore just erscheint
Ist das Trio nun vereint
Doch was man hier am Tisch vermisst
Was sonst bei Frauen üblich ist
Kein Wort kommt über deren Lippen
Sind beim Handy nur am Tippen
Schreiben sich ganz ungeniert
Was letzte Woche so passiert
Berichtet wird von Mann und Kind
Wie quengelig die immer sind
Die Schwiegereltern eine Plage
Nicht nur heute, alle Tage
Die junge Witwe nebenan
Hat immer kurze Röcke an
Und dann ihr Lippenstift o graus
Mit dem sieht sie ganz furchtbar aus
Der Hausmeister lässt sich kaum blicken
Den sollte man in Rente schicken
Der Briefzusteller, jung und zackig
Hat einen Hintern richtig knackig
So geht das in dieser Runde
Nun schon in die dritte Stunde

Plötzlich springt die Lore auf
Vergaß sie doch den Blumenkauf
Küsschen, Küsschen auf die Schnelle
Und flitzt weg wie die Gazelle
Die Hoppes die zurück geblieben
Sind unterhaltungsmäßig ganz zufrieden



Renate Folkers

Deine Gesundheit



Auf einem Balkon vom Nachbarhaus werden Kübel bepflanzt, Stühle hin- und hergerückt. Fröhliches Gegacker dringt zu mir herüber. Die Luft ist klar und sonnig. Ein guter Tag, Veranda & Co. herzurichten, um hier bei gutem Wetter schöne Stunden zu verbringen. Ich spüre den Tatendrang, würde auch gern ein wenig meinen Balkon aufhübschen, heute bei diesem Wetter. Stattdessen sitze ich in Decken gehüllt zwar an der frischen Luft, jedoch zu Untätigkeit verdammt in meinem Mini-Strandkorb und sehe den Nachbarn bei der Arbeit zu.

Meine innere Stimme hält mich nicht gerade bei Laune, zumindest aber in Schach. Seit Tagen hängt sie mir an den Hacken, ermahnt mich wieder und wieder.

„Ich halte dir seit Jahren die Treue. Habe dir in Zeiten der selbst auferlegten Überforderung immer wieder die Hand gereicht. Du hast sie weggeschlagen, wenn du sie denn überhaupt wahrgenommen hast. Deine Aufmerksamkeit schenktest du mir nur dann, wenn ich dir meine Unterstützung komplett verweigerte. Dann spürte ich etwas wie Achtsamkeit, allerdings nur für kurze Zeit. Wirklich geändert hast du nichts.

Ich behaupte mal, dass ich das Wichtigste in deinem Leben bin, das Kostbarste, das du besitzt. Über Jahrzehnte hast Du mich ausgebeutet. Immer wieder habe ich zunächst vorsichtig, dann drastisch, mal auch dramatisch auf mich aufmerksam gemacht. Du bist ein Ignorant ersten Ranges! Jetzt ist Schluss!

Vor drei Wochen habe ich dir einen Hexenschuss beschert, der dich völlig außer Gefecht gesetzt hat. Ich gewährte Dir einen kleinen Eindruck, wie es ist, auf andere Menschen angewiesen zu sein. Zwölf Stunden habe ich dich demütig das Bett hüten sehen. Aber eben nur diese zwölf Stunden. Dann warst du wieder obenauf.

Ich hielt es für notwendig, dir einen weiteren Denkkettel zu verpassen. Ich nahm dir deine Stimme. Zwei Tage lang brachtest du keinen Ton heraus. Ich spürte dein Entsetzen, las deine Gedanken. Es folgte ein Schmerzschub, der den ganzen Körper erfasste, dazu kam die Angst vor einer Lungenentzündung. Auch die Depression hatte sich zurück gemeldet. Das volle Programm also. Du suchtest den Arzt auf.

Es gab Jahre, in denen wir gut miteinander ausgekommen sind. Wir haben einander geschätzt und geachtet. Wir waren auf einem guten gemeinsamen Weg. Allerdings bin ich mittlerweile der Meinung, dass du mich ausbeutest.

Ich, der Stärkere von uns frage dich: Wollen wir wieder Freunde sein? Mir würde es gefallen, allerdings unter einer Bedingung: Gehe sorgsamer mit mir um!

Schau genau hin; unsere Freundschaft ist keine Einbahnstraße, und ich bin kein Roboter. Du weißt wie es geht: Lass doch einfach einmal fünf Grade sein.

Deine Gesundheit