

Schwäche

Du wachst morgens im Bett auf. Eine seltsame Schwäche hat von Dir Besitz ergriffen. Es ist nur so ein Gefühl. Ein Gefühl, als ob jemand ein Ventil geöffnet hätte und dort deine ganze Kraft wie Luft aus einem Luftballon rausfließt. Du greifst mit der linken Hand an deinen rechten Arm und kontrollierst die Unterarm-Muskeln. Sie sind merkbar kleiner und schwächer geworden. Dafür ist die Haut zarter und das Bindegewebe weicher.

Die Schwäche merkst du auch, als Du Dich im Bett nochmal umdrehen möchtest und die Muskeln dafür nicht gleich anspringen. Die Muskeln am Rücken, in den Armen und in den Beinen funktionieren nicht mehr so wie gewollt. Du spannst Deine Hand zu einer Faust und hoffst, dass es bald besser wird, aber es ist unglaublich schwer, die Faust zu schließen. Die Hand fühlt sich saft- und kraftlos an.

In Deinem Kopf dreht sich die Welt wie ein Karussell und der Kreislauf springt nicht gleich an. Das hattest du seit Jahren nicht mehr. Du fühlst dich wie Blei, wie ein nasser Sandsack, der gerade so mit Mühe die Beine über den Bettrand schwingen kann. Der Blutdruck ist im Keller. Deine Laune auch.

Dann schüttelst Du Deinen Kopf heftig hin und her und hoffst, dass dieses Gefühl schnell vorüber geht. Mit Müh und Not suchst Du Dir irgendwelche Klamotten zusammen, die da gerade so rumliegen. Du schleppst dich in die Küche. Mit zitternden Händen und weichen Knien wird der erste Kaffee zubereitet.

Deine zarten Arme und dein chaotischer Kopf versuchen den Frühstückstisch zu decken. Da kommt schon die nächste Schwierigkeit: Ein geschlossenes Marmeladen-Glas. Du stöhnst innerlich auf und verfluchst Deine Entscheidungen. Wie sollst du das Ding nur aufbekommen? Du nimmst es zum Spaß in die Hand und drehst ein bisschen daran. Fühlt sich gut an, ohne Frage..

aber der Deckel bewegt sich keinen Millimeter. Es muss irgendein Hilfsmittel her... du kramst in der Küchenschublade und findest ein altes Taschenmesser. Die Klingen und Hebel sind alle schon etwas fest gerostet und schwergängig. Lange Nägel hast du, das ist kein Problem. Nur jetzt musst du noch Kraft in die Hand, in den Finger, dann in den Nagel bringen und das Ding irgendwie herausbiegen, damit du den – wie gesagt verflucht schwer sitzenden Marmeladenglasdeckel- zum Knacken bekommst.

Am Vormittag geht es zum Einkaufen. Getränke-Kisten. Ein großer Spaß. Verflucht schwere 17 kg Kästen, die zusätzlich noch über die Kante am Kofferraum gehoben werden müssen. Das Leergut bekommst du gerade noch so gewuppt.

Du stehst im Laden vorm Regal mit den Kisten und überlegst, ob du gleich weinen oder um Hilfe bitten sollst. Du reißt dich zusammen, stabilisierst mit dem einen Fuß den Einkaufswagen und wuchtest die Getränkekiste auf das Stahlgestell. Du bist eine starke Frau und wirst es immer sein! Du brauchst keine Hilfe! Du bist unabhängig und frei.

Dann fängst du an zu schwitzen. Irgendjemand hat überlegt, dass du noch eine zweite Kiste brauchst und dann noch eine. Dein Partner grinst dich an und läuft tänzelnd durch den Gang. Er redet gerade irgendwas schlaues und sieht ganz munter aus. Du schiebst mit letzter Kraft den Wagen mit dem Zentner Gewicht um die Ecken (Kraft, Kraftwechsel, Bewegung, Beschleunigung, Abbremsen) und bezahlst... dann hast du genug. Du ergibst dich deinem Schicksal und benutzt deinen hübschen Mund, aus dem in der letzten Zeit nur nette Sachen kommen... „ähm Schatz, kannst du bitte den Wagen nehmen? Der ist mir etwas zu schwer...“ Er guckt dich kurz an, zuckt mit der Schulter und fährt das Ding nach Hause.

Östrogentherapie: Nebenwirkungen

Kein Medikament ohne Nebenwirkungen, so auch nicht beim Estradiol:

Ich fühle mich etwas hibbeliger als sonst und unternehmungslustiger. Es fällt mir zunehmend schwerer, nichts zu tun und einfach nur am PC zu sitzen. Langwierige Aufgaben empfinde ich schnell als langweilig und monoton. Programmieren oder Software-Testen geht im Moment nicht so gut.. beim Lesen schweife ich schnell ab.

Fernsehgucken, Facebook und Internet-Surfen fühlt sich alles attraktiver als früher an, ist aber leider auch oberflächlicher.

Ich fahre mehr Auto und gehe mehr unter Leute. Das empfinde ich auch nicht mehr als schlimm, sondern als reizvoll. Meine Ängste haben sich fast alle zurückgebildet. Ich fühle mich mutiger und abenteuerlustiger.

Mein kleiner Ort, in dem ich lebe, fühlt sich jetzt oft "zu klein" an, ich habe wieder mehr Lust auf eine städtische Umgebung mit mehr Reizen (mehr Input).

Das Gehirn fühlt sich jetzt „richtig verdrahtet“ an. Viele Abläufe im Alltag sind geschmeidiger und funktionieren so wie gewollt. Die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt, Radfahren ist wieder einfacher und ich habe mehr Ausdauer (mehr [dazu](#)).

Die Muskeln gehen allerdings zurück, gerade morgens empfinde ich ein richtiges Schwächegefühl am ganzen Körper.

Daraus entsteht ein Paradoxon: Ich will mich mehr bewegen, aber der Körper baut Muskeln ab. Ich hab deutlich mehr Energie, dafür weniger Kraft.

Schreiben und Denken gehen an sich sehr gut, ich springe aber auch viel mehr zwischen den Themen und vernetze Dinge miteinander, die ich früher besser „trennen“ konnte. (Biologisch gesehen erkläre ich mir das mit dem verbesserten Fluss zwischen beiden Gehirnhälften und dass nicht mehr eine Seite dominiert). Diese neue „Zweigleisigkeit“ im Gehirn führt dazu, dass ich im Supermarkt den Wagen plötzlich rückwärts oder seitwärts schiebe, so wie es gerade passt. Vorher bin ich immer geradlinig durch die Gänge gefahren und hab den Wagen immer nur vorwärts geschoben. Kleinere Schreibtests haben ergeben, dass ich neuerdings sogar mit rechts schreiben kann (früher reine Linkshänderin). Es sieht zwar mangels Übung nicht so gut aus, aber es geht eindeutig. Beim Heimwerken kann ich mich nie entscheiden, ob ich das Werkzeug in die rechte oder linke Hand nehmen soll.

Überhaupt Entscheidungen! Bestellungen von Klamotten im Internet dauern jetzt deutlich länger. Ich finde alles schön, ich sehe überall Farben und Formen und kann mich NULL entscheiden. Ich habe nur das unstillbare Bedürfnis, meine Kleidungsstil und meinen Look nachhaltig zu verändern. Meine ganzen alten Klamotten kommen mir langweilig und grau vor. Da ich jetzt mittlerweile auch etwas abnehme (bis jetzt 2.5 kg) und mein Bauchfett deutlich weniger wird, muss ich so langsam meine Garderobe anpassen. Meine Kleidergröße sinkt derzeit von 44 auf 42... durch die zunehmenden Rundungen am Po passen auch alte Hosen nicht mehr so gut, oder je nach Schnitt: besser.

Weibliche Kleidung ist generell mehr auf „gutes Aussehen“ getrimmt. Das hat mich früher eher gestört (weil ich nicht auf ein Sexual-Objekt reduziert werden wollte), mittlerweile empfinde ich es als okay (was nicht heißt, dass ich reduziert werden möchte, aber ich empfinde die Weiblichkeit an mir okay).

Meine Schuhe empfinde ich derzeit als langweilig. Keine meiner Alltagsschuhe haben einen Absatz. Gestern hab ich mir alle Frauen in der Stadt angeschaut und festgestellt, dass hohe

Absätze bei den meisten Mangelware sind. Daher hab ich beschlossen, nächste Woche nach Mannheim zu fahren und mir mal ein paar chice Schuhe zu kaufen. ☐

Den Kleiderschrank muss ich wohl deutlich entrümpeln.

Putzen der Wohnung geht mittlerweile leichter und ich bin motivierter, weil ich – wie gesagt- besser riechen kann. Ich ertrage schlechte Gerüche überhaupt nicht mehr gut.

Bestimmte Besuche, z.B. auf Weinfesten sind dadurch viel attraktiver geworden, weil eine völlig neue Sinnes-Komponente dazu gekommen ist.

Essen ist derzeit problematisch. Meistens hab ich keinen Appetit. Es dominiert nach wie vor der Hunger auf Eiweiß und frische Sachen.

Letztens bin ich nach Hause gekommen und hatte einen starken Appetit: Ich hab das erste Brötchen – so wie sonst immer- schnell heruntergeschlungen. Was ist dann passiert? Meinem Körper ging es zu schnell, ich musste mich übergeben.

Die Kontrolle der Nahrung scheint durch das Östrogen viel stärker zu sein... das ist ja biologisch auch „sinnvoll“, das Baby muss vor negativen Einflüssen geschützt werden, die Mutter isst immer für zwei Leute mit...

Musik hat eine noch stärkere Wirkung auf mich. Musik kann mich richtig ablenken, aber auch die Gefühle stark lenken. Es ist der Schlüssel zum eigenen Wohlbefinden.

Kopfschmerzen und Migräne-Anfälle haben deutlich zugenommen. Immer einhergehend mit gesteigerter Empfindlichkeit und „Über-Erregung“ der Nervenstränge.

Meine Aggression hat zugenommen und die eigene Frustrations-Toleranz ist gesunken.

Dagegen hilft: Bewegung.

Das Matriarchat in Dir

Jetzt bekommt mein „Internet-Tagebuch“ mal wieder Sinn, denn bei mir passiert im Moment recht viel. Wie bei empfindlichen Menschen so üblich, passiert das meiste „im Inneren“ und bedarf daher einer besonderen Aufmerksamkeit und Pflege der eigenen Gedanken. Wenn ich so recht überlege, hat mein Tagebuch (egal ob offline oder online) seit 2001 nie einen anderen Zweck gehabt. Ich versuche in dem Text einen Bogen zu spannen von den eher globalen, größeren Themen hin zu den kleinen Alltagsthemen..

Klar spielt bei mir die Transidentität im Moment eine große Rolle, es ist aber nicht alles was wichtig ist. Die TI ist mehr eine Verbindungsstelle zu den großen Lebensthemen, darüber hatte ich ja auch schon im Artikel „[Der Lebensweg](#)“ geschrieben.

Es ist nur natürlich, wenn man diese anstößt, dass gleichsam alle anderen Themen mit angestoßen werden und „ins Rollen kommen“.

Jeder Mensch hat ja diese sexuellen Themen, die meistens auf Grund von Angst oder Unsicherheit verdrängt werden. Aber die eigene Sexualität ist zu wichtig, als sie zu verdrängen oder zu glauben, dass sich die Probleme und Konflikte im Sexuellen „von selbst“ lösen.

Wenn ich mir die Gesellschaft und die Welt so ansehe, dann hab ich oft das Gefühl, dass sie voller Angst, Neid, Hass und schlechter Gefühle ist. Es wird zu wenig geliebt! Die Menschen kanalisieren ihre negative sexuelle Energie (denn nichts anderes ist Hass) und bekämpfen sich gegenseitig. Wieviel besser wäre es, wenn wir nicht durch die Lösungsmöglichkeiten der Schimpansen (Krieg, berechnete Auseinandersetzung, Konkurrenz) in unseren Genen wecken würden, sondern auch die

eher friedliche Herangehensweise der Bonobos die Konflikte in den Gruppen meistens durch [Sex und Zärtlichkeiten lösen](#).

Ich hab die Woche versucht, meine eigene Einstellung zu verändern. Es ist etwas leichter als sonst, weil ich mich durch den erhöhten Östrogen-Spiegel „weiblicher“ fühle, aber auch viel mehr bei mir selbst und glücklicher bin. Ich bin mehr an der entwickelten Persönlichkeit, die die Natur für mich geplant hat (mit Aussuchen ist da nicht viel).

Interessant fand ich mal wieder „Die Kunst des Liebens“ von Erich Fromm. Diese Buch ist mir ein guter Wegweiser, weil darin z.B. steht, dass Liebe immer ein aktiver Schritt ist. Um also „geliebt zu werden“, muss man stets selbst den ersten Schritt gehen und anderen Menschen Liebe und Aufmerksamkeit entgegen bringen. Wie gesagt, das ist viel leichter, wenn man sich selbst weiblich fühlt. Dann macht man von sich aus mehr für andere, ist hilfsbereiter, etwas sanfter und friedlicher eingestellt und die revolutionären Krawallgedanken verschwinden in den letzten Winkel des Gehirns. Es fühlt sich dann „natürlicher“ an. Ich hinterfrage die Dinge auch nicht mehr so stark, sondern fühle mich eher voller Liebe und bin auch von selbst ganz bereit, diese Liebe zu teilen und anderen zu geben. Die Hintergedanken (was kommt zurück? werde ich auch geliebt?) verschwinden fast völlig und spielen kaum noch eine Rolle. So lebt es sich eindeutig einfacher und ausgeglichener. Ich habe einen Frieden mit mir selbst geschlossen und bin jetzt einfach „ich“.

Erich Fromm betont in seinem Buch, dass es einen starken Unterschied zwischen dem [Partriachart](#) und dem [Matriarchat](#) gibt und dass die Systeme sich grundlegend unterscheiden. Ich will weder das eine oder das andere „schlecht“ oder „gut“ reden, aber es sind doch Unterschiede zu erkennen. Das Matriarchat beruht mehr auf Gegenseitigkeit, auf Gleichwertigkeit der Individuen, auf Anerkennung untereinander. Die Mutter liebt alle, bedingungslos, ohne zu fragen, die Liebe ist einfach da... beim Partriachart ist es

eher so, dass man sich die Anerkennung „verdienen“ muss, dass das Vorankommen hier mehr auf Arbeit, auf Anerkennung durch Leistung, aber auch auf Ehre und Stolz basiert. Wahrscheinlich haben wir auf Grund unserer Eltern beide Elemente in unserem Verhalten und in den Genen. Aber wie ist die Gesellschaft beschaffen? Wenn ich mir so meine Facebook-Kontakte, aber auch die Leute in echt so anschau... was fehlt? Es ist die Liebe und Anerkennung zwischen den Menschen. Vor allem die, die frei und ohne Hintergedanken ist. Die wirkliche, menschliche Wärme, das Mitgefühl und das „Zuhören können“ ist immer eine kostbare Ressource (Und, obwohl das so ist, wird sie im kapitalistischen System schlecht bezahlt). Jeder ist mit sich beschäftigt. Wenn ich in einen Chat mit jemand gehe, bombardiert der mich erstmal mit seinen Problemen, seinen Bildern und seinen Konflikten und erwartet wie von selbst, dass ich alles für ihn löse.

Ich bin freundlich und höre bereitwillig zu. Ich gehe auf seine Probleme ein und versuche wirklich eine Lösung zu finden. Es kostet mich Zeit und Nerven, die ich jemand anders gebe (ohne zu fragen, warum). Am Ende frage ich ihn noch, ob er vielleicht meine Freundschaftsanfrage beantworten möchte... es kommt keine Antwort darauf und die Anfrage bleibt leer im Raum stehen. Er hat ja das bekommen, was er will, warum noch etwas zurück geben?

Es besteht zu wenig Aufmerksamkeit für den anderen. Wir sind alles zu große Egoisten geworden. Das eigene Matriarchat in uns verkümmert...

Was die Gesellschaft also eindeutig benötigt, ist mehr Weiblichkeit. Die Weiblichkeit an sich muss wieder groß geschrieben werden. Das bedeutet jetzt nicht, dass alle Frauen wie Männer werden (was ja lange Zeit die eigentliche Verheißung des „Feminismus“ und der „Emanzipation“ war)...oder die Männer nur noch schwächlich und angepasst sein sollen- sondern dass man Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Mitgefühl, Vertrauen und Wärme wieder als alleinstehende Werte erkennt und diese in der Gesellschaft integriert. Wie kann man das am

besten machen und was ist die kleinste Keimzelle der Gesellschaft? Es sind die Individuen mit ihrem individuellen Verhalten, also jeder Mensch, ob Du oder ich... Menschen sollten wieder stolz sein, weiblich zu sein und sich weiblich zu verhalten. Es ist keine Schwäche, sondern eine große Stärke, die oft unter Hass, Neid, Gier, Kapitalismus und Konkurrenz vergraben wird. Diese negativen Eigenschaften der Gesellschaft sind für sich genommen nicht "männlich" oder "weiblich", sondern meistens ein Zeichen, dass im Geschlechtergefüge etwas durcheinander geraten ist.

Und diese "Weiblichkeit" ist ein universeller Wert, den jeder erlernen kann. Egal ob Mann, Frau oder Transgender. Wer seine Weiblichkeit akzeptiert und erkennt, erkennt auch die eigene Männlichkeit.

Und wer beide Werte in sich entdeckt und akzeptieren kann, der findet am Ende zur Menschlichkeit.

Klang-Kompositionen und Soundcloud

Ich hab die letzten Tage ein paar meiner Songs auf „[Soundcloud](#)“ hochgeladen. Das ist eine Art Musik/Streaming-Seite, bei der man auch als einfacher Benutzer einiges an kostenlosem „Cloud-Space“ bekommt. Die Community dort scheint ganz gut zu sein, allerdings hab ich noch nicht viel über den Tellerrand geschaut und muss das in den nächsten Tagen noch nachholen. Mir ging es erstmal darum, dass die eigenen Songs nicht auf der Festplatte verschimmeln, sondern ein bisschen Luft und Sonne zum Atmen bekommen.

Ich will euch nicht mit langen Erklärungen zu den Songs

nerven, daher nur ein paar Kleinigkeiten.

Die ganzen Mittelalter/ Medieval Songs kommen aus den Jahren 2011-2013 als ich ein Computerspiel im Mittelalter-Szenario mit der Spiel-Engine „Unity“ programmiert habe. Ich hatte verschiedene Ansätze (einmal ein Dungeon Crawler und dann ein Strategiespiel), allerdings ist das Projekt mangels Zeit nie fertig geworden. Vielleicht hole ich das eines Tages noch nach.. aber es ist wie gesagt sehr zeitaufwändig... allein das Komponieren der Musik hat mehrere Monate und immer wieder neue Ansätze gebraucht. Es war mein erster Versuch, die Musik in eine „Schiene“ zu bringen und quasi als eigene Auftragskomponistin zu arbeiten. By the way: Wie definiert man Mittelalter? Was ist typisch für diese Zeit? Und wie mache ich das für die heutige Zeit hörbar?

Aus dieser Phase kommen:

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/dungeonsong-3>

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/medieval-game-menu>

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/medieval-theme-var-2>

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/dungeonsong-1>

Ursprünglich auch für ein Spiel geschrieben wurde „Der Arzt Song“, im Englischen „The Doctor´s song“:

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/the-doctors-song>

Allerdings hab ich in dem Lied auch andere Erfahrungen und Emotionen unterschiedlichster Art verarbeitet. Und wie ich heute finde, hat der Song etwas therapeutisches-beruhigendes, zumindest für mich. □

„[Dreaming of you](#)“ ist ein Elektro-Spin-Off aus einer Zeit, in der meine Musik-Kompositionen schon etwas zurück gegangen sind und ich diese zeitaufwändig Hobby eigentlich schon längst an den Nagel hängen wollte. Aber – wie so vieles- kommen auch die Hobbys und Interessen immer wieder.

Zeitreisen gibt es mit dem Song „Julis Dream“ aus dem Jahr 2004:

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/julis-dream>

Das ist ein Live-Song, den ich mit dem Keyboard JX 305 live gespielt und dann gleich aufgenommen habe. Eine Sache, die recht schwierig ist... weil man keine Möglichkeiten zur Korrektur hat und jede Regler-Änderungen sofort in die Musik geht.

Noch älter ist „[Der Aufbruch](#)“... (Englisch „break-up“)

Ein Lied, das sehr viel von mir und meinem Leben beschreibt, weil es immer wieder um Aufbrüche oder Neuanfänge ging.

[Dark Id](#) und [Scratching the surface](#) sind zwischendrin entstanden..

Ich mag die Lieder beide sehr, daher bekommen sie den Webspaces auf Soundcloud... der jetzt recht schnell immer kleiner wird. ☐

Wie immer würde ich mich riesig über Likes oder Kommentare freuen!! Ich like auch zurück und vernetze mich gerne mit euch.

[Dieselgate](#)

Okay, wird mal wieder Zeit was über Politik & Nachrichten zu schreiben.

„Dieselgate“, **der** : *Die Fähigkeit der Deutschen, ihre eigenen hocheffizienten Schlüsseltechnologien mit Hilfe der technikfernen Medien und einnahme-süchtigen Politikern schlecht zu reden. Mit Mitleid der Nachbarstaaten oder wirtschaftlichen Konkurrenten ist nicht zu rechnen.*

Was ist die eigentliche Motivation (von Politikern) , den

Diesel abzuschaffen?

Die Steuervorteile beim Diesel-Kraftstoff werden abgeschafft und der Diesel wieder auf die Stufe des Benzins gestellt (natürlich nur wegen der Umwelt, die kann man zumindest als Grund immer schön vorschieben).

Man hat mal wieder ein schönes „grünes Thema“, das im Wahlkampf gut ankommt und bei technisch nicht gebildeten Bürgern (die Masse) das Kreuzchen sichert. Durch die Hintertür werden Probleme gelöst, die man mangels Investitionsbereitschaft jahrelang verschlafen hat.

Wer hat die Schwierigkeiten ?

Der kleine Handwerker und Lieferant, der mit seiner alten Diesel-Schleuder täglich zum Arbeitsplatz in die Innenstadt muss.

Und für wen wird es teuer?

Die einkommensschwache Familie, die sich ein neues E-Auto für 40.000 Euro mal nicht eben so leisten kann. Alle Besitzer von älteren Autos, die mangels Geld ähnlich wenig „finanzielle Mobilität“ haben.

Für alle Leute (die dumme Masse) die beim Diesel geglaubt haben, der „Steuervorteil“ würde ewig gelten oder der Diesel ist eine überlegene Technologie, die wird schon nicht schlecht geredet...

Wer hat den Schlamassel verursacht?

Autokonzerne und Entscheider, die mangels Ideenreichtum und Investitionsbereitschaft es nicht geschafft haben, das Elektroauto in Deutschland zu kultivieren und jetzt alle anderen Nationen mal wieder stärker und schneller dabei sind (USA, China...) Und jetzt muss wieder die staatliche Brechstange her: *Komm, wir verbieten irgendwas! Komm wir lassen uns vom Staat helfen und loben eine Elektroauto-Prämie aus...* (die aber leider nichts mehr bringt, weil die Karre so tief im Matsch steckt).

Blaue Plakette, Software-Updates, Euro 6- Normen... Stickoxide... merkt ihr nicht, wie lächerlich das alles klingt.. Und an die wahren Verursacher von Feinstaub... Kraftwerke, Industrie, Containerschiffe, Kreuzfahrt-Boom, etc... da denkt mal wieder keiner dran.

Hier gibt es einen schönen Link, in dem man nachlesen kann, wie die Feinstaubbelastung in Deutschland ist, wie sie sich verändert hat und was die primären Quellen sind:
<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/.../3565.pdf>

Nimmt man nur mal die Grafiken auf Seite 8: Der Anteil des Feinstaubes lag 1990 bei ca. 1900 kt und ist bis 2003 auf ca. 390 kt gesunken! Der Anteil des Verkehrs ist nach der Grafik fast immer gleich geblieben, der Anteil der Energiewirtschaft (vermutlich Kohlekraftwerke) deutlich zurück gegangen. Das verarbeitende Gewerbe produziert so gut wie gar kein Feinstaub mehr! Nach dem Text ging die Belastung in Deutschland zwischen 1990 und 2003 um 86 Prozent zurück.

Jetzt noch den – sowieso geringen- Verkehrsanteil zu minimieren klingt nach deutscher Perfektion und Gründlichkeit: Kann man machen, muss aber nicht sein.

Ach und außerdem sind es [die Reifen](#), nicht die Abgase.

Wir Deutschen sind in unserem kleinen Land und denken wir retten die Welt.

Dabei zerstören wir uns nur selbst und haben auch noch Spaß dabei.