

Das Herz
unser
Glücksmuskel

Beate Pracht

Das Herz unser Glücksmuskel

Mit der verborgenen Kraft des Herzens
zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit

Eine Anleitung

INTEGRAL

Für meine geliebte Mutter



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*

liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9261-2

Erste Auflage 2015

Copyright © Beate Pracht

Copyright © 2015 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.integral-verlag.de

Inhalt

Prolog:	
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	9

DER KÖRPER

15

Aus der Mitte geraten

17

Meine Co-Therapeuten: die Lamas	19
Gedankenspiele	22
Wenn die Zipperlein wachsen	25
Dem Körper vertrauen	32

Das tanzende Herz

35

Detektivarbeit	38
Eine Herzensangelegenheit	40
Das Herz zum Tanzen bringen	43

So beeinflussen Sie Ihre Herzfrequenz

49

Übungen für Ihr Herz	51
Mit Bewegung im Rhythmus – mit Rhythmus in Bewegung	61
Freude am Entdecken	65

DIE EMOTIONEN	67
Grau in Grau	69
Wenn die eigenen Gefühle fehlen	71
Eine eingeschränkte Emotionspalette – das Ergebnis von Stress	74
Emotionale Schmalspur als Einbahnstraße	75
Die Angst vor dem Zahnarzt	78
Negative Gefühle – wenn Wolken vor der Sonne stehen	80
Gefühle wecken	83
Die ganze Palette	85
Das Heft in der Hand	86
Auslieferungsabkommen mit den Gefühlen	88
Gefühle, eine Herzensangelegenheit	91
Rundum glücklich	103
So erweitern Sie Ihren emotionalen Farbkasten	105
Was wollen Sie überhaupt fühlen?	107
Dreimal neue Farben	107
Übungen als Lebensweg	110
Selbstversuche immer und überall	117
Gefühle an die Macht	120

DAS KLARE DENKEN 123

Vernebelt 125

Gedanken-Mahlstrom 131

Die rosarote Brille 141

Der Pegelstand 143

Wie realistisch ist das? 146

Vakuumverpackte Gedanken 149

So machen Sie Ihren Kopf frei 161

Ein Kopf voller Gedanken 163

Drei Wege für einen leeren Kopf 165

Übungen für den ersten Weg 167

Übungen für den zweiten Weg 172

Übungen für den dritten Weg 181

DAS MITEINANDER 185

Armdrücken 187

Nie bist du da! 193

Die Kirschen aus Nachbars Garten 197

Ich, mir, meins 200

Das feine Gespür	205
Herzlich verbunden	206
Zurück zur Natur	209
Seien Sie achtsam!	214
So gelingt der Beziehungstanz	219
DAS GELINGENDE LEBEN	243
Der natürliche Rhythmus	245
Naturgetrennt	250
Ihr Geburtsrecht und Ihr Naturell	252
Der Herzschlag der Natur	258
Im Sinne des größeren Zusammenhangs	263
Epilog:	
Das LAMA-Prinzip	265
Von Herzen – Danke	268
Weiterführende Literatur	269
Kontaktadresse der Autorin	271

Prolog: Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Früher dachte ich: Das Glück kommt und geht, wie es will. Glücklich zu sein, das passiert zufällig und selten. Heute weiß ich, dass Glück keine flüchtige Laune des Zufalls ist. Wir können es steuern, es für uns sogar erschaffen und trainieren. Ja, so wie man einen Muskel trainiert, so kann man auch einüben, glücklich zu sein. Glück ist für mich ein positiver Herzenszustand.

Wie ich darauf komme? Durch die Menschen, mit denen zusammen ich das Glückliche trainiere. Zu meinen Lama-wanderungen und Seminaren kommen Kinder und Erwachsene, Menschen mit körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen, Führungskräfte, Gestresste und Entspannte – eben ganz normale, außergewöhnliche Menschen wie Sie und ich. Manche sind bereits rundum glücklich, aber viele klagen über die typischen Probleme unserer Zeit: Stress, Erschöpfung, emotionale Leere, schale Erlebnisse, flau Beziehungen, Überforderung.

Gelegentlich kommen Menschen zu mir, die durch all diese Probleme krank geworden sind: Sie leiden unter Burn-out oder an einer Depression, haben Schwierigkeiten, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen, oder ihr Herz-Kreislauf-System macht nicht mehr richtig mit. Und natürlich wollen sie ihre Beschwerden so schnell es geht loswerden. Dabei sind diese Krankheiten nur Warnzeichen dafür, dass etwas Tiefergehendes

nicht stimmt. Als Kernproblem zeigt sich dabei immer: Viele Menschen leben ein Leben, das nicht ihrem wahren Selbst entspricht. Irgendwie stecken sie im falschen Film, in der falschen Rolle fest, erfüllen Erwartungen oder Vorsätze, die sie irgendwann einmal für sich festgelegt haben, die aber längst nicht mehr passen.

Das Gesamtbild, das sich abzeichnet, ist: Für diese Menschen ist das Leben ganz okay – aber auch nicht mehr. Es könnte viel besser, erfüllter, farbiger, glücklicher, entspannter, gesünder sein. Meiner Überzeugung nach steckt hinter all diesen Problemen eine gemeinsame Ursache: Die davon betroffenen Menschen haben ihren Glücksmuskel nicht trainiert, sind nicht herzfit.

Herzfit? Was soll das heißen?

Das Wort »fit« hat zwei Bedeutungen: Einmal ist damit die körperliche Leistungsfähigkeit gemeint. Zum anderen bedeutet das englische Wort *to fit* »passen«; wer oder was fit ist, ist also gut angepasst. Sie können fit für einen bestimmten Job sein, fit für ein Leben in Grönland oder der Sahara, fit fürs Einzelgängertum oder für eine Kommune. Darwin hat mit seinem »Survival of the fittest« ja auch nicht die sportlichen gemeint, sondern diejenigen Organismen, die sich an ihre Umwelt und das Ökosystem am besten anpassen können.

Auch das Wort »Herz« wird in doppeltem Sinn verwendet. Zum einen ist damit das Organ gemeint, das das Blut durch unseren Körper pumpt. Zum anderen steht das Herz in Sprichwörtern und Redensarten auch für die Gefühlswelt, insbesondere für positive Emotionen wie Liebe, Freundschaft, Freude.

»Da geht mir das Herz auf«, sagen wir. Oder: »Unsere Herzen sind miteinander verbunden.«

Spannend finde ich: In den letzten Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, dass das biologische und das metaphorische Herz eine Menge miteinander zu tun haben. Unsere Gefühle beeinflussen den Herzschlag und umgekehrt. Körperliche und seelische Gesundheit, sogar gute soziale Beziehungen zeigen sich in den feinen Rhythmusveränderungen des Herzens. Und es gibt gute Gründe anzunehmen, dass Menschen ihre körperliche und seelische Gesundheit, ihre mentale Stärke und sogar ihre sozialen Beziehungen verbessern können, indem sie ihren Herzschlag positiv beeinflussen.

Mit Herzfitness meine ich deswegen die Anpassungsfähigkeit des Herzens. Ein Mensch ist herzfit, wenn er nach Bedarf körperliche und geistige Höchstleistung bringen oder sich entspannen kann. Aber auch, wenn er eine große Bandbreite von Gefühlen zur Verfügung hat und in diesen nicht gefangen ist, sondern sie gezielt beeinflussen kann. Wenn er die Emotionen anderer Menschen sensibel wahrnimmt und darauf eingeht.

Wenn ich von der Anpassung des Herzens spreche, geht es mir nicht darum, dass Sie Ihr Durchhaltevermögen trainieren. Es geht nicht darum, Druck zu ertragen und noch mehr auszuhalten, sondern Ihr Leben so zu verändern, dass es zu Ihnen passt. Sodass der Druck dadurch von allein geringer wird. Schließlich ist dieses Buch ein Glücksmuskel- und kein Durchhaltetraining.

Wer herzfit ist, lebt glücklicher. Damit meine ich nicht das perfekte Glück, das alles Schmerzhafte ausklammert. Ein solches Glück wäre illusorisch und zerbrechlich. Mir geht es um die Art Glück, die mit Schmerzhaftem umgehen und das Schöne

wahrnehmen und genießen kann. Das können Sie, wenn Ihr Herz anpassungsfähig ist. Deswegen nenne ich das Herz unseren Glücksmuskel. Diesen Glücksmuskel können Sie trainieren. Zwar nicht direkt, wie Sie Ihre Armmuskeln mit Liegestützen trainieren. Aber indirekt, indem Sie lernen, die Faktoren zu steuern, die Ihr Herz beeinflussen. Dieses Buch zeigt Ihnen wie.

Ganzheitlich denken und leben

An dieser Stelle möchte ich dem Institute of HeartMath® danken, das in diesem Themenbereich geforscht und wichtige Erkenntnisse geliefert hat. Wenn Sie auf die Website des Institutes gehen oder sich Informationsfilme auf YouTube ansehen, werden Sie feststellen, dass das Institut von einem ganzheitlichen Ansatz ausgeht: Biologie und Psyche des Menschen, menschliche Beziehungen, unsere Umwelt – das alles beeinflusst einander. Diese Betrachtungsweise mag nicht jedermanns Geschmack sein. Aber die Aussagen der Wissenschaftler über das Herz sind belegbar. Ebenso die Tatsache, dass der Mensch ein komplexes Wesen ist, mit zahllosen Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Körperfunktionen, Emotionen und dem Geist. Trotzdem versuchen viele Ärzte und Psychologen, die Probleme eines Menschen fein säuberlich auseinanderzusezieren und dann einzeln zu lösen. Was nützt es aber, wenn aus einer holpernden Maschine ein Haufen intakter und auf Hochglanz polierter Zahnräder wird? Nein, mich überzeugt der ganzheitliche Ansatz viel mehr.

Ich bin ausgebildet als HeartMath®-Coach und -Gruppen-trainerin. Meine eigene Methode, meine eigenen Erkenntnisse

bauen unter anderem auf den Studienergebnissen des Institute of HeartMath® und seiner Methode der Herzzintelligenz auf. Ich habe sie in der Praxis weiterentwickelt und mit eigenen Übungen und Methoden ergänzt. Als Diplom-Sportlehrerin sowie Sport- und Bewegungstherapeutin lege ich viel Wert auf regelmäßige, moderate Bewegung. Sie beeinflusst das körperliche und seelische Wohlbefinden enorm positiv. Vor allem aber kommen bei mir die Lamas und die Natur ins Spiel. Diese großartigen Tiere helfen mir als Coach und Trainerin, Menschen herzfitt zu machen. Durch den Umgang mit den ruhigen, freundlichen und selbstbestimmten Tieren lernen sie jede Menge über einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Im Kontakt mit den Lamas entdeckt jeder Mensch die Natur in sich, seine eigene Natur. Und da die Lamas, wie alle Tiere, ganz in der Gegenwart leben, ermutigen sie die Menschen, ebenfalls den gegenwärtigen Moment ganz bewusst zu erleben. Das macht das Leben reicher.

Für mich sind Lamas auch Vorbilder an Herzfitness. Mit ihrem großen, leistungsfähigen Herzen fühlen sie sich auf 5 000 Metern Höhe in den Anden ebenso wohl wie auf 100 Metern Höhe im Ruhrgebiet. Sie gehen ohne zu ermüden tagelang – in ihrem eigenen Tempo. Auch mit Emotionen können sie prima umgehen: Sie sind Herdentiere mit einem untrüglichen Gefühl für die richtige Nähe und Distanz. Neugierig und offen gehen sie auf andere Lamas und auf Menschen zu, ohne sie zu bedrängen. Von den Lamas habe ich jede Menge gelernt – und Sie können das auch.

Natürlich brauchen Sie kein Lama im Vorgarten, um herzfitt zu werden. Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und Lamas sowie im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseinsentwicklung und Gesundheit habe

ich eine Reihe von Übungen entwickelt, mit denen Sie Ihre Herzfitness trainieren können. Dazu habe ich Ihnen in diesem Buch ein systematisches Trainingsprogramm zusammengestellt. Die Übungen sind nach den großen Themen Körper, Emotionen, Geist und soziale Beziehungen aufgeteilt. Das heißt aber nicht, dass Sie Ihren Körper nur mit körperlichen Übungen und Ihre Gefühle nur mit Emotionstraining fit machen können. Auch hier gibt es viele Wechselbeziehungen, sodass Sie an jedes Problem von verschiedenen Seiten herangehen können. Sie können Ihre Herzfrequenz positiv beeinflussen, indem Sie mutig sind, Ängste überwinden und ein selbstbestimmtes Leben führen; Spaziergänge oder Atemübungen versetzen Sie in heitere, entspannte Stimmung; soziale Beziehungen werden vertrauter, wenn Sie Gelassenheit ausstrahlen, und durch verlässliche Bindungen werden Sie gelassener. Alles hängt mit allem zusammen. Für jedes Ziel gibt es verschiedene Übungen. Probieren Sie einfach aus, welche Ihnen am meisten helfen.

Mithilfe der Erkenntnisse und Übungen in diesem Buch können Sie Ihren Glücksmuskel, das Herz, stärken. Sie können gezielter zwischen Leistung und Entspannung wechseln, Ihren emotionalen Farbkasten erweitern, klarer und kreativer Ihr Leben lenken und soziale Beziehungen feinfühlicher gestalten.

Kurzum: Sie werden herzfit. Das wünsche ich Ihnen.

Ihre Beate Pracht



DER KÖRPER

Aus der Mitte geraten

Noch circa 70 Kilometer Autobahn, dann endlich der Ausblick: See, Segeln, Seele baumeln lassen. Ein Hoffungsschimmer für Andreas. Immerhin ist er heute, am Freitagnachmittag, recht früh aus dem Büro gekommen.

Mit etwas Glück erlebe ich den Sonnenuntergang auf dem Boot, denkt er, als er eine Anhöhe überfährt. Plötzlich tauchen die ersten Warnblinklichter auf.

»Mist!«

Die Autokolonne, die sich zweispurig staut, nimmt bis zum Horizont kein Ende.

»Na toll!«, wettet er, schlägt mit der rechten Hand aufs Lenkrad, tritt auf die Bremse und schaltet widerwillig runter, bis sein Auto zum Stehen kommt. Er kurbelt das Seitenfenster herunter – seine Stimmung ist bereits ganz unten.

Dann wird aus diesem Wochenende wohl wieder nichts, sagt er zu sich. Wenn ich erst morgen das Boot klarmachen kann, hätte ich gar nicht erst loszufahren brauchen. Eigentlich kann ich das Boot auch verkaufen ...

Endlose Minuten vergehen.

Stillstand in seiner reinsten Form.

Andreas wird ungeduldig, schnallt sich ab, steigt aus und hält stehend Ausschau.

Keine Bewegung.

Gar nichts.

Als er seine Fahrtür öffnet, um wieder einzusteigen, sieht er den Fahrer im Auto neben ihm, der ebenfalls die Scheibe

heruntergelassen hat. Der Mann schaut von einer Zeitschrift auf und sagt lächelnd: »Wenn es nicht diese eingebauten Pausen gäbe, ich käme ja gar nicht mehr zum Lesen!«

Andreas, der sich gerade noch zurückhalten kann, aufs Auto-dach zu schlagen, lächelt gequält zurück.

Soll das ein Witz sein?

Sieht nicht so aus. Unbekümmert schaut der andere nach vorn, sieht, dass sich da immer noch nichts tut, und blättert in aller Seelenruhe eine Seite weiter.

...

Ein Stau ist ein Stau. Aber das bedeutet nicht für jeden das Gleiche. Für den einen ist er eine willkommene Pause, für den anderen Grund genug, um durch die Decke zu gehen. Ein Dritter ärgert sich vielleicht kurz und lässt sich dann mit Musik aus dem Radio oder einem Gespräch mit der Beifahrerin ablenken.

Dieses Phänomen beschränkt sich natürlich nicht nur auf Staus: Wer im Restaurant den Kellner anpflaumt, weil er gefühlte fünf Minuten zu spät bedient wurde, wer am Frühstückstisch dem Kleinsten die Leviten liest, weil er einen Löffel Joghurt verkleckert, oder wer den Warteraum der Postfiliale zusammenschreit, weil der Vordermann in der Schlange eine alte Dame mit einem einzigen Brief vorgelassen hat, der macht aus einer Mücke einen Elefanten. Mit anderen Worten: Er hat ein Problem. Und das Problem ist nicht die Nachlässigkeit eines Kellners, die Ungeschicktheit des Kindes oder das nicht sorgfältig abgeklärte Vorlassen in einer Warteschlange.

Das Problem liegt nicht im Außen, sondern im Innen. Wenn ein Mensch überreagiert, ist das ein Zeichen dafür, dass er

grundsätzlich unausgeglichen, instabil ist. Dass er mit sich nicht mehr im Reinen ist. Ja, dass er aus seiner Mitte geraten ist.

Das passiert natürlich jedem mal. Zumindest kenne ich niemanden, bei dem stressige Lebensphasen oder schwierige Zeiten nicht auf die Stimmung drücken. Doch die Frage ist, wie lang diese Phasen andauern. Je länger die Anspannung anhält, desto schwerer wird es, sie wieder loszuwerden. Das weiß ich aus mehr als zwanzig Jahren Arbeitserfahrung mit gestressten, erschöpften, depressiven, kranken oder einfach nur überreizten Klienten. Und aus über acht Jahren tiergestützten Coachings.

Meine Co-Therapeuten: die Lamas

2007 habe ich mir meinen Lebenstraum erfüllt, indem ich der Stimme meines Herzens gefolgt bin. Zuvor hatte ich als Bewegungs- und Sporttherapeutin in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet, bis ich merkte, dass in mir eine Unternehmerin steckt. Die Arbeit mit den Patienten liebte ich, aber die Strukturen in der Klinik schränkten meine Möglichkeiten zu sehr ein. Außerdem fehlten mir die Natur und die Möglichkeit, mich stetig weiterzuentwickeln. Mir schwebte ein Geschäftsfeld vor, das Bewegung, Natur, Tiere und Persönlichkeitsentwicklung miteinander verbindet. Ich stellte mir so etwas wie tiergestützte Erlebnistherapie vor, aber ich hatte keine Idee, welche Tiere für meine Herangehensweise am besten passen würden. Doch kurz nachdem ich mir diesen Gedanken bewusst gemacht hatte, sah ich im Fernsehen einen Bericht über Lamas.

Diese menschenhohen Tiere waren für mich Exotik pur. Ihre Bananenohren erinnerten mich an Esel, ihre filigranen

Gesichtszüge an Hasen, ihre Gesamterscheinung an Kamele. Vor allem aber wirkten sie auf mich ruhig, anmutig, eigensinnig, charakterstark, selbstbewusst und wahnsinnig liebenswert. Diese Tiere strahlten Zuversicht, Stärke und Gelassenheit aus.

Wie gebannt schaute ich mir die Sendung an. Währenddessen wurde mein Herz immer weiter, und so wuchs in mir die Idee: Lamas könnten die Begleiter sein, die ich gesucht habe! Die Begleiter, mit deren Hilfe ich Menschen wieder in ihre Mitte bringen kann ...

Dieser Fernsehbericht hat mir die Tür zu den wunderbaren Kleinkamelen geöffnet und damit zu einer neuen Lebensplanung. Die nächsten Jahre standen im Zeichen der Entwicklung: Ich machte mich über Lamas kundig, besuchte relevante Trainings und Seminare und entwickelte Stück für Stück das Geschäftsmodell, mit dem ich heute arbeite. Den Kern bilden tiergestützte Pädagogik, tiergestützte Therapie mit Lamas, Freizeit-Lamawanderungen sowie Seminare und Coachings in den Feldern Stressbewältigung, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Teamfindung. Zusammen mit meinen fünf tierischen Co-Therapeuten und -Coaches – Hannibal, Dancer, Caruso, Kasimir und Diego – und meinem menschlichen Team biete ich ein vielfältiges Programm für Kinder und Erwachsene an. Und zwar mitten in der Natur.

Zwischen Essen und Gelsenkirchen liegt der Gesundheitspark Nienhausen, eine ausgedehnte grüne Oase in der Nähe der berühmten Industriekulisse mit der zum Weltkulturerbe zählenden Zeche Zollverein. Links und rechts Kräuterbeete, Gärten, ein Café, Tennisplätze, ein Sportzentrum, eine Sauna, ein Wasserspielplatz und eine Minigolfanlage. Und am Ende einer von Platanen umsäumten Allee ist der ruhige Teil des Parks, wo meine Lamas wohnen. Von hier aus gibt es die unter-

schiedlichsten Wandermöglichkeiten. Und so werden die ehemaligen, inzwischen begrünten Bergehalden aus Industriezeiten zu den Anden des Ruhrgebiets.

In dieser Kulisse arbeite ich mit den unterschiedlichsten Menschen; im Freizeitbereich mit solchen, die neugierig sind auf Neues, die Natur und Tiere lieben oder Abstand vom Alltag suchen. Im Bereich Seminare und Coachings mit Burn-out-Kandidaten, Führungskräften sowie mit Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihr Potenzial entfalten wollen, und im therapeutischen Bereich mit Menschen mit Behinderungen oder auch mit traumatisierten Menschen. So unterschiedlich sie alle sind, eins haben sie gemeinsam: Sie sind, mal mehr, mal weniger, aus dem Gleichgewicht geraten.

Nicht wenige derjenigen, mit denen ich im Coaching oder in der Lamatherapie umgehe, haben sich irgendwie verloren. Sie sind nicht grundsätzlich aufgebracht, betrübt oder verstockt. Sie sind nicht schwer krank, fühlen sich aber auch nicht ganz gesund. Es gibt keinen besonderen Schicksalsschlag, aber von einem glücklichen Leben können sie auch nicht berichten. Sie haben eine Familie, einen Job, aber irgendwie passt es nicht mehr mit Familie, Job – und letztlich auch mit ihnen selbst. Sie erfüllen ihre Pflichten, funktionieren noch ganz gut, aber das Leben haben sie sich doch anders vorgestellt. Sie fühlen sich vom Leben abgeschnitten, nicht mehr lebendig. Sie stecken gänzlich in ihrem Alltag fest, ohne zu wissen, wie sie ihn wiederbeleben könnten. Und wenn dann ein Stau kommt oder der Kleinste den Joghurt verkleckert, Dinge also, die nicht der Rede wert sind, bricht sich diese latente Unzufriedenheit Bahn. Auf eine Art und Weise, die völlig unverhältnismäßig ist.

Immer wieder habe ich mich in den letzten Jahren gefragt, wie es dazu kommt, dass Menschen in einen solchen Zustand



Beate Pracht

Das Herz, unser Glücksmuskel

Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
4 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-7787-9261-2

Integral

Erscheinungstermin: Juli 2015

Glück lässt sich trainieren!

Der Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere seelische, emotionale und körperliche Verfassung: Bei Stress und Lebenskrisen schlägt das Herz schneller, aus innerer Unruhe wird körperliches Unbehagen. Fühlen wir uns glücklich und entspannt, schlägt auch das Herz ruhig und harmonisch. Das Herz ist unser Glücksmuskel – und dieser Muskel lässt sich gezielt trainieren! Genau das ist der Ansatzpunkt für das innovative Praxisprogramm von Beate Pracht: Sie zeigt, wie wir mit einfachen Übungen die Pulsation des Herzens bewusst steuern können – und damit direkten Einfluss auf unser Wohlergehen und unsere Gesundheit nehmen.



[Der Titel im Katalog](#)