

Jean-Pierre Barral

Die Botschaften unseres Körpers

Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente

Unter Mitarbeit von H el ene Armand

Jean-Pierre Barral

Die Botschaften unseres Körpers

Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

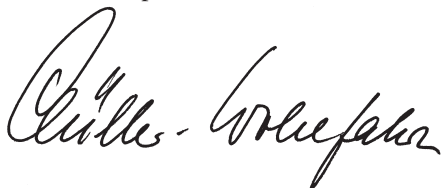
IRISIANA

Vorwort

Mit dem vorliegenden Buch lehrt uns Barral, wie wir Menschen Botschaften unseres Körpers richtig wahrnehmen und verstehen können. Mit diagnostischer Brillanz beschreibt er komplizierte biochemische Vorgänge, die wichtigsten Bausteine und die unterschiedlichen Stufen des Frühwarnsystems in unserem Organismus. In eindrucksvoller Weise erklärt er außerdem die Alarmsignale, die der menschliche Körper sendet, und wie wir diese am besten verstehen und deuten können. Weiterhin gibt er praktische Tipps für viele Gesundheitsprobleme und bietet gleichzeitig Lösungsvorschläge an.

Dieses Buch ist ein nützlicher Ratgeber und kompetentes Nachschlagewerk. Beim Lesen spürt man, dass es von einem Therapeuten und Menschenkenner geschrieben ist, der in der Fachwelt einen exzellenten Ruf genießt und der sein Wissen und seine Erfahrungen nun an alle Menschen weitergeben möchte. Dies ist ein Buch für uns alle – ein echtes Barral-Buch: simpel, klar und effektiv!

München, 5. April 2006

A handwritten signature in black ink, reading "Dr. Hans-Wilhelm Müller-Woblfahrt". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "D".

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Woblfahrt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
<i>Auf den eigenen Körper hören</i>	13
<i>Wenn wir uns selbst besser verstehen ...</i>	14
<i>... wird es uns besser gehen</i>	15
Erster Teil	
Ihr Körper spricht mit Ihnen, hören Sie ihm gut zu	17
Unser Körper, ein gut eingefahrener Motor	18
<i>Der Widerhall unserer Emotionen in unseren Organen</i>	19
<i>Das Echo unserer Organe in unserem Verhalten</i>	20
<i>Der Schwachpunkt</i>	20
<i>Den Körper verstehen: das Gehirn</i>	22
<i>Zum Glück somatisieren wir</i>	23
Der Ausdruck von Lebensgefühlen	26
<i>Das große Schauspiel der Gefühle</i>	26
<i>Emotionen zwischen Vernunft und Trieb</i>	27
<i>Emotionen sind der Mörtel für unser Lebensgebäude</i>	28
<i>Wie funktioniert das Körpergedächtnis?</i>	30
<i>Nicht alle Verletzungen sind sichtbar</i>	31

Was denken unsere Organe?	33
<i>Wie Organe unser Verhalten beeinflussen</i>	33
<i>Wie umgekehrt unser Verhalten auch die Organe beeinflusst</i>	34
<i>Ob psychisch oder physisch, der Schauplatz ist derselbe!</i>	35
<i>Ein empfindliches Potenzial</i>	36
<i>Das »Phänomen des Zuviel oder Zuwenig«</i>	37
<i>Die Depression, ein extremes Beispiel für das</i> <i>»Phänomen des Zuviel oder Zuwenig«</i>	39
Lernen Sie, die Ursache Ihrer Probleme zu finden	40
<i>Nicht immer ist das Leben ein langer, ruhiger Fluss ...</i>	41
<i>Unterschiedliche Widerstandskraft</i>	41
<i>Angstfrei verstehen</i>	43
<i>Emotionale Probleme durch Organbehandlung heilen</i>	44
<i>Organprobleme durch Behandlung emotionaler Probleme heilen</i>	44
<i>Der »Organ-Typ«</i>	45

Zweiter Teil

Was unsere Organe denken	49
Das Gehirn: der »Big Boss«	50
<i>Die Gehirnfunktion</i>	50
<i>Funktionsstörungen des limbischen Systems</i>	55
<i>Wie funktioniert die Beziehung zwischen Gehirn und Organ?</i>	57
<i>Indirekt denken die Organe!</i>	58
<i>Experimente mit Scanner und Photonen</i>	59
<i>Was können Sie für Ihr Gehirn tun?</i>	61
Lungen und Bronchien: nichts als Luft?	63
<i>Die Funktion von Lungen und Bronchien</i>	63
<i>Funktionsstörungen von Lungen und Bronchien</i>	67
<i>Der »Lungen-Bronchien-Typ«</i>	70
<i>Was können Sie für Ihre Lungen und Bronchien tun?</i>	78
Das Herz: ein starker Muskel	82
<i>Die Funktion des Herzens</i>	82
<i>Funktionsstörungen des Herzens</i>	84
<i>Der »Herztyp«</i>	87
<i>Was können Sie für Ihr Herz tun?</i>	95

Die Brüste: Symbol der Weiblichkeit	99
<i>Die Funktion der Brüste</i>	99
<i>Funktionsstörungen der Brüste</i>	99
<i>Der »Brusttyp«</i>	101
<i>Was können Sie für Ihre Brüste tun?</i>	108
Die Gallenblase: ein Speicher für Ärger	111
<i>Die Funktion der Gallenblase</i>	111
<i>Funktionsstörungen der Gallenblase</i>	112
<i>Der »Gallentyp«</i>	113
<i>Was können Sie für Ihre Gallenblase tun?</i>	116
Die Leber: das Fundament der Persönlichkeit	119
<i>Unser Entgiftungszentrum</i>	119
<i>Die Funktion der Leber</i>	120
<i>Die »weibliche« Leber</i>	122
<i>Funktionsstörungen der Leber</i>	126
<i>Der »Lebertyp«</i>	130
<i>Was können Sie für Ihre Leber tun?</i>	141
Die Leber und das Cholesterin	147
<i>Die Wirkungsweise des Cholesterins</i>	147
<i>Das »gute« und das »schlechte Cholesterin«</i>	148
<i>Störungen in Zusammenhang mit Cholesterin</i>	148
<i>Was können Sie tun?</i>	149
Der Magen und der Zwölffingerdarm: das soziale Ich	152
<i>Die Funktion von Magen und Zwölffingerdarm</i>	152
<i>Funktionsstörungen von Magen und Zwölffingerdarm</i>	153
<i>Der »Magen-Zwölffingerdarm-Typ«</i>	154
<i>Was können Sie für Magen und Zwölffingerdarm tun?</i>	165
Bauchspeicheldrüse und Milz: eine schwierige Aufgabe	169
<i>Die Funktion von Bauchspeicheldrüse und Milz</i>	169
<i>Funktionsstörungen von Bauchspeicheldrüse und Milz</i>	170
<i>Der »Bauchspeicheldrüsen-Milz-Typ«</i>	171
<i>Übersicht über die Reaktionen der Milz</i>	176
<i>Was können Sie für Bauchspeicheldrüse und Milz tun?</i>	179
Der Darm: ein langer Weg	182
<i>Die Funktion des Darms</i>	182

<i>Funktionsstörungen des Darms</i>	183
<i>Der »Darmtyp«</i>	186
<i>Was können Sie für Ihren Darm tun?</i>	192
Die Nieren: so verschieden wie Stiefschwestern	195
<i>Die Funktion der Nieren</i>	195
<i>Funktionsstörungen der Nieren</i>	196
<i>Der »Nierentyp«</i>	199
<i>Was können Sie für Ihre Nieren tun?</i>	206
Die Harnblase: pausenlose Kontrolle	210
<i>Die Funktion der Harnblase</i>	210
<i>Funktionsstörungen der Harnblase</i>	211
<i>Ein Problem nur der Frauen?</i>	212
<i>Der »Harnblasentyp«</i>	212
<i>Was können Sie für Ihre Harnblase tun?</i>	216
Die Geschlechtsorgane: Ursprung und Zukunft	218
<i>Die Funktion der Geschlechtsorgane</i>	218
<i>Die Bedeutung des Geruchssinns</i>	222
<i>Erwachende Sinne</i>	224
<i>Funktionsstörungen der Geschlechtsorgane</i>	225
<i>Der »Genitaltyp«, Frau oder Mann</i>	230
<i>Was können Sie für Ihre Geschlechtsorgane tun?</i>	236
Die Haut: unser »Aushängeschild«	241
<i>Die Funktion der Haut</i>	241
<i>Die Haut: eine hochempfindliche Hülle</i>	243
<i>Funktionsstörungen der Haut</i>	245
<i>Der »Hauttyp«</i>	245
<i>Was können Sie für Ihre Haut tun?</i>	247
Dritter Teil	
Sanfte Medizin	249
Unser wertvollstes Gut	250
<i>Die Suche nach dem Gleichgewicht</i>	250
<i>Ihr Pfad zur Gesundheit</i>	251
<i>Die Erziehung der Kinder und der jungen Sportler</i>	253

Das Gleichgewicht in unserem Körper respektieren	255
<i>Psychische Ausgeglichenheit</i>	255
<i>Das körperliche Gleichgewicht</i>	257
Viszerale Manipulation – gut für die Organe	271
<i>Die Bewegungen unserer Organe</i>	271
<i>Was kann die viszerale Manipulation bewirken?</i>	278
<i>Den Therapeuten sorgfältig auswählen</i>	281
<i>Ausgewählte Adressen</i>	282
Dank	285
Impressum	287

Einleitung

Der Mensch hat einen Körper und eine Seele, er ist ein ganzheitliches Individuum. Vor seiner Geburt ist er die Frucht aus der Vereinigung zweier Menschen. Kaum geboren, nimmt er schon Beziehung zu seiner Familie auf, und nach und nach tritt er in Kontakt mit der Gesellschaft. Er hinterlässt seine Spuren auf der Welt, im Universum, im Kosmos. Auch diese sind in ständiger Bewegung wie der Mensch selbst. Von der Geburt bis zum Tod bleibt nichts starr, alles ist in Veränderung – das Aufwachsen und das Altern zeigen dies am deutlichsten. Wer seiner eigenen Entwicklung Aufmerksamkeit schenkt, sich die Rhythmen, Bewegungen und Verbindungen, die den Körper lebendig machen, bewusst macht, lernt sich selbst kennen. Er lernt, für sich zu sorgen, um in Harmonie durchs Leben zu gehen.

Auf den eigenen Körper hören

Niemand möchte ein Egozentriker oder Narziss sein, doch Sie sollten nie die Tatsache aus den Augen verlieren, dass Sie selbst die wichtigste Person in Ihrem Leben sind. Von Ihnen und Ihrer

persönlichen Ausgeglichenheit hängt die Harmonie Ihrer Umgebung und das Gleichgewicht eines gesamten Familien- oder Gesellschaftssystems ab. Was Sie im Austausch zurückbekommen, wird immer etwas Gutes sein. Sie haben also sich selbst gegenüber eine »Kontroll- und Instandhaltungspflicht«. Viele von uns schenken ihrem Auto mehr Aufmerksamkeit als ihrem Körper, aber wie viele von denen, die gerne am Steuer eines blitzblank geputzten Autos mit rundlaufendem Motor sitzen, fühlen sich in ihrer Haut so richtig wohl? Wie viele von denen, die beim geringsten verdächtigen Motorgeräusch eilends eine Werkstatt aufsuchen, sind ebenso aufmerksam, wenn sie sich krank oder unwohl fühlen?

Wir sollten unseren Körper nicht bis ins Kleinste beobachten, sonst werden wir zu Hypochondern, aber wir sollten lernen, so aufmerksam auf unseren Körper und seine Reaktionen zu achten, dass wir mit »unserem Motor« stets im Gleichklang sind, Pannen vermeiden und optimal von seiner Leistungsfähigkeit profitieren können.

Wenn wir uns selbst besser verstehen ...

Vor unserem Körper und seinen Reaktionen müssen wir keine Angst haben. Stattdessen sollten wir unsere Gefühle zulassen und bedenken, dass alle Emotionen sich auch auf den Körper auswirken. Damit wäre der erste Schritt zu einer besseren Lebensqualität bereits getan. Wenn wir verstehen lernen, auf welche Weise der Körper ein Trauma in Erinnerung behält, lassen sich die Vorzeichen mancher Beschwerden leichter erkennen. Unser Motto sollte heißen »Vorbeugen ist besser als Heilen«. Je mehr Aufmerksamkeit wir unserer Gesundheit schenken, desto besser wird es uns gehen. Es ist ein ständiger Lernprozess. Eltern geben sich die größte Mühe, ihren Kindern praktische Fertigkeiten und moralische Maßstäbe zu vermitteln. Sie wollen ihnen helfen, sich im täglichen Leben zurechtzufinden, sich in die Ge-

sellschaft einzugliedern und selbstständig zu werden. Wäre nicht auch in unserem eigenen Gesundheitsmanagement mehr Selbstständigkeit denkbar? Es erscheint mir wünschenswert, die Lebensweisheit »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott« zu beherrsigen und sich vor allem auf sich selbst zu verlassen, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Vertrautheit im Umgang mit sich selbst, eine gute Ernährung und körperliche Aktivität sind die Grundvoraussetzungen für das reibungslose Zusammenspiel von Körper und Geist.

... wird es uns besser gehen

Das aktuelle Gesundheitssystem scheint zu signalisieren: »Seid krank, wir werden euch behandeln.« Ob diese Einstellung richtig ist, darf bezweifelt werden. Besser wäre die Empfehlung: »Unternehmt zuerst alles, was in eurer Macht steht, um gesund zu bleiben.« In diesem Buch werde ich mich bemühen, Ihnen Informationen zu liefern, die Ihnen die Sprache Ihres Körpers und seine Bedürfnisse verständlicher machen, so dass Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit davon profitieren. Laufen Sie beispielsweise bei Magenschmerzen nicht gleich in die Apotheke, um ein Medikament zu kaufen, das die Schmerzen verschwinden lässt, sondern stellen Sie sich lieber die folgenden wichtigen Fragen: Wie ist mein Tag verlaufen? Hatte ich im Beruf eine Auseinandersetzung mit einem Vorgesetzten? Wenn ja, wie sehr hat mich das geärgert? Wenn Sie beispielsweise zu dem Schluss kommen, dass Ihre Magenschmerzen eine Reaktion auf die Vorwürfe Ihres Vorgesetzten sind, wird es Ihnen leichter fallen, die Schmerzen einzuordnen und sie auch in Zukunft zu verhindern. Und wie machen Sie das? Indem Sie sich überlegen, wie sie Ihre innere Einstellung zu solchen Situationen verändern können und indem Sie Ihren Selbstschutz festigen und sich auf Ihre Stärken besinnen. Sorgen Sie für »Ihr« Organ mit der passenden Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Ein wenig Selbstbeobach-

tung und der Blick nach innen können Ihnen dabei von Nutzen sein. Als Hilfe finden Sie im vorliegenden Buch zu jedem Organ:

- eine kurze Funktionsbeschreibung;
- eine genauere Erklärung seiner Funktionsstörungen und der Symptome, die auftreten können;
- eine Aufzählung der Emotionen, die mit diesem Organ zusammenhängen;
- eine Beschreibung der Persönlichkeit und der Gefühlsskala, die diesem Organ entsprechen, denn je nachdem, welches Organ im Wechselspiel aller Organe dominiert, gibt es beispielsweise »Leber-«, »Herz-« oder »Nieren-Typen«;
- für jedes Organ einige Tipps, die sich auf den Körper, die Ernährung und die Psyche beziehen.

Bevor Sie sich an einen Facharzt wenden und zu hören bekommen »So geht es nicht weiter, wir müssen Sie behandeln«, bedenken Sie, dass Sie über sehr wirksame Möglichkeiten zum Erhalt Ihrer Gesundheit verfügen: Hören Sie einfach auf Ihren Körper, und lernen Sie, seine Botschaften richtig zu deuten.

ERSTER TEIL

**Ihr Körper spricht mit Ihnen,
hören Sie ihm gut zu**

Unser Körper, ein gut eingefahrener Motor

Wir können nicht in unseren Körper hineinschauen. Einige anatomische und medizinische Begriffe sind uns zwar bekannt, aber über unsere Körperfunktionen und die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Systemen wissen wir nur wenig. Unser höchst geheimnisvolles »Innenleben« wird von der Haut umhüllt, die eine Art Schutzwall gegen äußere Angriffe bildet. Die Haut schützt unser Leben. Wird sie verletzt, bringt uns das in Gefahr. Ein körperliches Trauma, ein chirurgischer Eingriff, eine Wunde oder ein Knochenbruch zerstören das Gefühl körperlicher Integrität und schwächen uns. Die Wunde schließt sich, aber die Haut bleibt von einer Narbe gezeichnet, während das Körpergedächtnis im Inneren Narben, Schmerzen und Stress unsichtbar speichert. Diese unter der Oberfläche liegenden Spannungen können sich jederzeit entladen.

Angriffe auf das eigene Wertesystem und seelische Traumata sind heimtückischer, denn sie schlagen eine Bresche in unseren psychischen Schutzwall und überwinden ihn, ohne sichtbare Spuren zu hinterlassen. Äußerlich kann man zwar nichts erkennen, aber die Erinnerung an die Verletzungen prägt sich unserem Körper tief ein. An welcher Stelle dies geschieht, hängt von unserem persönlichen Schwachpunkt ab. Das kann der Rü-

cken, die Leber oder der Darm sein ... Vom Körper gehen zudem elektromagnetische Wellen aus, die eine weitere Schutzhülle um unsere Haut bilden, unsichtbar und subtil. Sie spüren diesen Schutzwall, wenn Ihnen jemand zu nahe kommt. Sie haben dadurch ein Gefühl dafür, wie nah Sie jemanden an sich heranlassen möchten, beziehungsweise welche Distanz Sie zu einem anderen Menschen brauchen.

Sind wir verletzt worden, ob sichtbar oder unsichtbar, so wirkt das auf den Körper und unsere Seele wie ein Schiffsleck, das die Mannschaft abzudichten versucht: Ist sie bei Kräften, wird der Schaden rasch behoben sein, ist sie aber durch mehrere Tage in aufgewühlter See bereits erschöpft, übersteigt die Reparatur ihre Kräfte, und das Leck kann das Schiff letztendlich zum Sinken bringen.

Der Widerhall unserer Emotionen in unseren Organen

Es sind vor allem unsere Organe, die Reaktionen auf unsere Emotionen zeigen – sie sind äußerst empfänglich für unsere Gemütsbewegungen und Gefühle. So nehmen unsere Emotionen im wörtlichen Sinne »Gestalt an«. In verschiedenen Redewendungen wird dies deutlich, wie »Das bereitet mir Magenschmerzen« oder »Das tut mir in der Seele weh«, »Mir wird das Herz schwer«, »Mir kommt die Galle hoch«, »Das nimmt mir den Atem«, »Ich bekomme eine Gänsehaut« und andere. Man sagt auch »Jemand hat einen empfindlichen Magen« oder »Dieser Mensch hat viel Herz«. Sprachliche Wendungen, die eine Verbindung zwischen Gefühlen und Organen herstellen, gibt es viele. Die Organe reagieren unterschiedlich, je nach Intensität, Schwere und Dauer des Stresses. Man kann Stress, der durch den Verlust eines Schlüsselbundes entsteht, nicht mit Stress vergleichen, den der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Bruch mit einem geliebten Menschen verursacht.

An der Spitze der emotionalen Belastungen steht der Tod eines nahen Angehörigen, gefolgt von Scheidung, Entlassung, ungewolltem Umzug – die Liste ist endlos lang. Die emotionalen Reaktionen reichen von einfachen Krämpfen der Gallenblase bis zu Magenbrennen, Erbrechen, Unwohlsein, Ohnmachtsanfällen, Geschwüren, Hepatitis oder schwereren Erkrankungen. Im Allgemeinen reagieren bei kleineren Ärgernissen die Gallenblase und der Solarplexus (in der Magengrube). Wie wir noch sehen werden, ist jedes Organ emotional und physisch mit dem Gehirn verbunden. Das Gehirn erkennt qualitative Unterschiede und lässt sich nicht vom erstbesten Stress beeinflussen. Die beiden größten »Emotionsspeicher« sind der Darm und die Leber.

Das Echo unserer Organe in unserem Verhalten

Organe reagieren nicht nur auf Emotionen, sondern auch umgekehrt: Die Reaktion eines Organs löst wiederum bestimmte Verhaltensweisen bei uns aus. Nehmen wir als Beispiel den Darm. Hat jemand einen empfindlichen Darm und steht gerade in einer Krise, wird er möglicherweise eine plötzliche Putzwut an den Tagen legen oder sich wegen Nichtigkeiten mit anderen Menschen anlegen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 33.

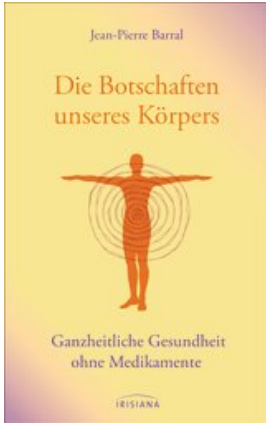
Der Schwachpunkt

Was Funktionsstörungen unserer Eingeweide angeht, sind wir nicht alle gleich. Jeder von uns hat seinen individuellen Schwachpunkt, ein Organ, das verletzlicher ist als die anderen und in Stress-Situationen unter Beschuss gerät. Man sagt häufig: »Ich habe einen empfindlichen Darm, eine empfindliche Blase« oder Ähnliches. Das anfällige Organ ist häufig durch genetische Vererbung oder als Folge einer dem Organismus abträglichen Le-

bensweise beeinträchtigt. So wird ein Mensch mit empfindlicher Leber am Morgen nach einem zu schweren Abendessen oder nach dem Genuss von zu viel Alkohol besonders ausgeprägte Probleme haben. Er wird missmutig sein und beim geringsten Stress jähzornig und aggressiv werden. An einem solchen Tag sollte man ihm besser aus dem Weg gehen, denn da reicht ein nichtiger Vorwand als Anlass zum Streit. Die Funktionen des menschlichen Körpers sind aber viel komplizierter. In der weiten Welt der Emotionen hat jedes Organ sein bevorzugtes Gebiet. Hier nur einige einfache Beispiele zur Veranschaulichung:

- Die Leber reagiert empfindlich auf alles, was die Einmaligkeit des Menschen, den Kern seiner Persönlichkeit – das »Selbst«, berührt.
- Die Milz und die Bauchspeicheldrüse sind bei intensiven, unerträglichen und plötzlichen Emotionen, wie dem Unfalltod eines Angehörigen, besonders anfällig.
- Bei Frauen reagieren die Brüste auf familiäre Probleme, auf einen Mangel an Stabilität und Zuneigung. Es kann zu Stauungen und Schmerzen kommen, oder es können sich Zysten und Tumore entwickeln.
- Beim Mann ist der Magen der Spiegel des sozialen Lebens, er ist das Sammelbecken für Spannungen, die durch Konfrontation mit anderen entstehen.
- Bei Stress verkrampfen sich bestimmte Organe, wie die Bronchien, der Magen, die Gallenblase oder der Darm. Bei anderen Organen, wie den Nieren, ziehen sich vor allem die Gefäß- und Ausscheidungssysteme zusammen und führen zu einer Funktionsstörung.

Stress durchströmt in Stoßwellen die verschiedenen Teile des Körpers, doch der Mensch verfügt über ein ganzes Sortiment an Präventivlösungen, damit sein »Inneres« gut gepflegt und funktionstüchtig bleibt. Sie können Ihrer Gesundheit ein gutes Fundament bereiten, indem Sie für eine ausgewogene Ernährung sorgen, Giftstoffe meiden, sich ausreichend bewegen und bei Bedarf sanfte Entspannungsmethoden oder Yoga praktizieren.



Jean-Pierre Barral

Die Botschaften unseres Körpers

Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-15229-6

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2013

Gesundheit ohne Medikamente

Er ist einer der bedeutendsten Wissenschaftler der Gegenwart: Der französische Osteopath Jean-Pierre Barral. Mit diesem Buch legt er seinen ersten populären Ratgeber vor. Er beschreibt darin die Zusammenhänge zwischen unseren Organen und unseren Emotionen und zeigt, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. In leicht verständlicher Sprache werden für jedes Organ dessen Funktion, mögliche Störungen und die Gründe hierfür aufgezeigt. Anschließend nennt Barral einfache und effektive Behandlungsmöglichkeiten für die sanfte Selbsthilfe bei körperlichen Beschwerden – ganz ohne Medikamente.

 [Der Titel im Katalog](#)