



Er ist`s

*Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.*

Horch, von fern ein leiser Harfenton!

*Frühling, ja du bist`s!
Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike
(1804 - 1875)



Gibacht 44



„Weil Denken die schwerste Arbeit ist, die es gibt, beschäftigen sich auch nur wenige damit.“

Henry Ford

Editorial

Sie erinnern sich?

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Wer rastet, der rostet.“ Das gilt nicht nur für unsere Muskeln und Gelenke, sondern ebenso für unsere grauen Zellen. Kennen Sie das? Sie gehen vom Wohnzimmer in die Küche und wissen nicht mehr, was Sie dort wollten? Sie treffen eine alte Schulkameradin, jedoch mag Ihnen ihr Name nicht mehr über die Lippen kommen? Ist das der Zahn der Zeit oder können wir dieser Entwicklung entgegenwirken?

Immer wieder Neues zu lernen, erfordert schon unsere schnelllebige Zeit: Das Beherrschen der neuesten Computerprogramme und die Orientierung im digitalen Dschungel sind bei vielen Menschen Voraussetzung, den Arbeitsplatz zu behalten oder einen zu bekommen. Davon mag manch einer genervt sein oder sich gar bedroht fühlen, doch wenn die Dosis stimmt, hält die Beschäftigung mit immer neuen Inhalten uns mental fit und beschert uns zudem auch noch Erfolgserlebnisse.

Einige Anregungen, wie Sie im Alltag mit ganz einfachen Mitteln Ihre grauen Zellen auf Trab halten, bekommen Sie in dieser Ausgabe der Gibacht.

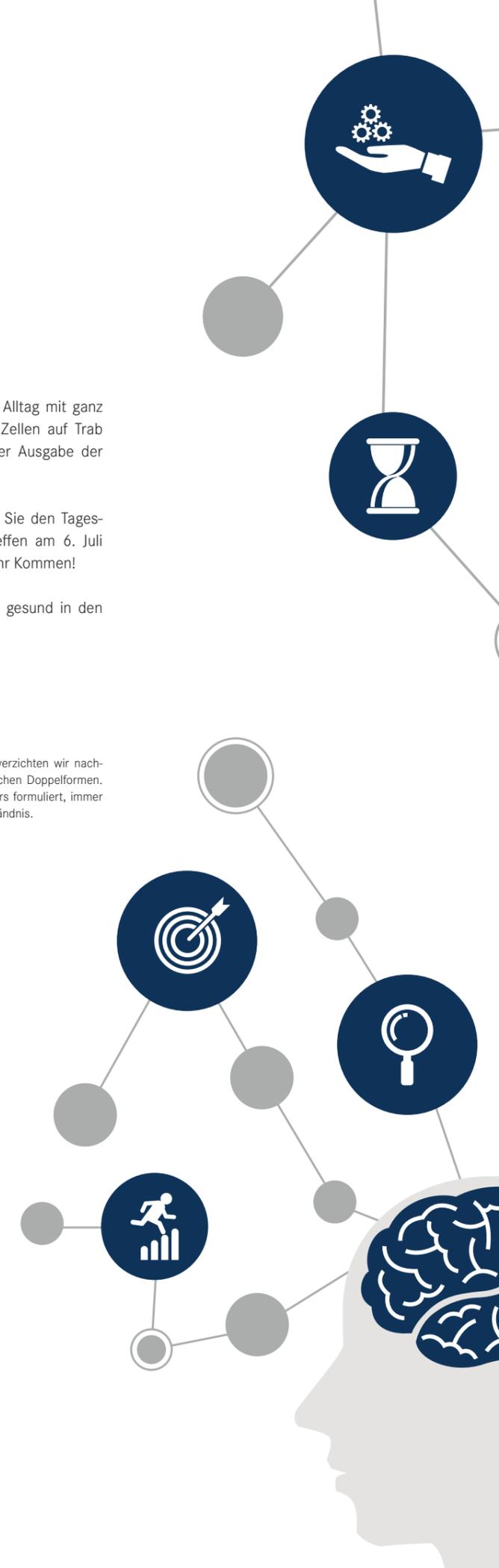
Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie den Tagesablauf für unser Ehemaligentreffen am 6. Juli 2019. Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Bis dahin: Starten Sie gut und gesund in den Frühling!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Gibacht-Redaktion

*Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit verzichten wir nachfolgend im Text auf die männlich-weiblichen Doppelformen. Gemeint sind, sofern nicht explizit anders formuliert, immer Frauen und Männer. Wir bitten um Verständnis.



DER DAUERLAUF DER „ZENTRALE“

Wenn wir uns körperlich betätigen, merken wir schnell, dass die Muskeln Sauerstoff und Energie verbrauchen. Unser Herz beginnt schneller zu schlagen, und vielleicht geraten wir sogar in Atemnot. Unser Gehirn hat es da einfacher und schwerer. Einfacher deswegen, weil das Gehirn ja die „Zentrale“ ist und sozusagen die Kommandos verteilt. Darum erstaunt es auch nicht, dass das Gehirn, das im Durchschnitt nur 1,5 kg wiegt, nicht 2 %, sondern bis zu 20 % des gesamten Sauerstoffbedarfs eines Menschen für sich selbst beansprucht. Schwer hat es das Gehirn, weil es zwar die Befehle erteilen kann, aber die Ausführung nicht selbst in der Hand hat. Das Gehirn ist also darauf angewiesen, dass die Umweltbedingungen und die Verhaltensweisen so angepasst sind, dass es sich jederzeit mit allen Funktionen auf dem optimalen Level versorgen kann. Dazu gehört z. B. auch die Versorgung mit Nährstoffen.

In dieser Doppelfunktion als Kommandozentrale und eigenständigem Körperorgan wird dem Gehirn einiges abverlangt. Denken wir z. B. an Herausforderungen, mit denen der zugehörige Mensch nicht gerechnet hat oder die länger andauern, als es der üblichen Anstrengung entspricht. Wir nennen so etwas eine Stresssituation. In dieser wird von dem Regel- in einen Alarmmodus umgestellt. Dieser befähigt den Körper zu einer hohen Leistungsfähigkeit. Um sich von einer Gefahrensituation zu befreien, werden hohe Energiereserven zur Verfügung gestellt. Kurzfristig geschieht das über „Adrenalin“. Wenn aber der Stress über Tage, Wochen und Monate anhält, schaltet das Gehirn um auf das Stresshormon „Cortisol“. Langdauernder Stress ist für die Betroffenen unangenehm. Vieles gerät aus dem Gleichgewicht, darunter z.B. der Schlaf. Die beste Methode wäre es, dass man die zu große Belastung reduziert und wieder ein „vernünftiges Leben“ führt. Manchmal ist das aber gar nicht so einfach. Man denke an starke berufliche Belastungen oder an private Stresssituationen wie z.B. Familiengründung oder die Erkrankung eines Angehörigen. Die Betroffenen probieren dann vieles aus, um „runterzukommen und einige Gestresste „entdecken“ dabei Verhaltensmuster wie etwa Spielen im Internet oder in einem Casino oder den Konsum von Alkohol, Cannabis oder anderen Suchtmitteln. Wenn man das eine Zeit lang macht, nennen wir dies Missbrauch. Bei monate- oder gar jahrelangem

exzessivem Konsum kann sich eine Sucht entwickeln. Diese wiederum kann erneut Stress auslösen, sodass sich ein Teufelskreis entwickelt.

Wie lässt sich nun frühzeitig durch ein „Training der Zentrale“ ein solcher Teufelskreis verhindern bzw. wieder reduzieren?

Dazu stehen zwei Ansätze zur Verfügung:

- Frühzeitiges Erkennen von dauerhaft zu hoher Belastung
- Verstärkung der Widerstandskraft bei vorübergehend erhöhter Belastung

Das Gehirn hat wunderbare Regulationsmechanismen, die uns eigentlich davor schützen, dass wir in eine Überforderungssituation geraten. So schüttet das Gehirn während des Tages „Stoffwechselabfälle“ aus, wenn es sehr beansprucht wird (z. B. „Adenosin“). Diese veranlassen die Zellen, ihre Aktivitäten abzubremesen. Wenn man nun auf Signale wie Erschöpfung, Müdigkeit oder nachlassende Leistungsfähigkeit nicht reagiert, erfolgt der Einstieg in den o.g. Teufelskreis.

Übungen der Achtsamkeit sind eine wunderbare Methode, um besser auf Warnsignale wie Schlafstörungen, Herzklopfen, Verdauungsstörungen oder Gedankenkreisen zu reagieren. Gleichzeitig leiten Achtsamkeitsübungen in den zweiten Bereich über, nämlich in die Verstärkung der „Resilienz“ (Verbesserung der Widerstandskräfte). Hier hilft alles, was dem Organismus insgesamt zu einer Verbesserung seiner Funktionen hilft, wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannungsübungen, Einbau von freudvollen Aktivitäten in den Tagesablauf oder regelmäßige kleine und große Pausen.

Wir brauchen unser Gehirn Tag und Nacht. Insofern „joggt“ es im „24/7-Modus“. Wenn wir aber dafür sorgen, dass das Gehirn gut zwischen Tag und Nacht, zwischen Anstrengung und Entspannung, zwischen lästigen und freudvollen Aktivitäten unterscheiden kann, verrichtet es seinen Dienst erstaunlich robust. Denn Menschen sind enorm anpassungsfähig und können auch über längere Zeiten herausfordernde Aufgaben bewältigen. Allerdings werden die Kräfte des Gehirns manchmal auch überfordert, wenn man einfach Raubbau mit der Gesundheit betreibt. Dies führt dann

zu Krisensituationen wie etwa „Burnout“, der schließlich in eine Erkrankung, z.B. eine Depression, münden kann.

Unterstützen wir also unser Gehirn in seinem „Dauerlauf“, indem wir mal das Tempo steigern, vielleicht durchaus auch einen Sprint einlegen, dann aber wieder ruhiger werden, um schließlich wieder auf die Grundfunktionen zurückzuschalten. Und da wir nur ein Gehirn haben, lohnen sich eine gute Pflege und regelmäßige Wartung.



GEHIRNJOGGING – WOZU UND WOHNIN?

Bewegung und Sport bilden die Grundlage, um körperlich fit zu werden, zu regenerieren und dauerhaft widerstandsfähig und leistungsfähig zu bleiben. Was wir dabei meist vergessen: Ein nicht unerheblicher Teil unseres Körpers ist das Gehirn. Viel zu selten stellen wir uns die Frage, wie wir diese zentrale Schalt- und Speicherstelle pflegen und trainieren können – und, ob das überhaupt nötig ist. Wir denken doch sowieso unaufhaltsam. Es ist jedoch nicht unwichtig, wie wir unser Gehirn betätigen.

Gehirnjogging, auch „Mentales Aktivierungstraining (MAT)“ genannt, wurde 1992 von Siegfried Lehl (Universität Erlangen) beschrieben und brachte es im Laufe kurzer Zeit analog und digital zu weltweiter Bekanntheit.

Das Training beinhaltet gezielte Übungen, die unseren Arbeitsspeicher aktivieren sollen und im nächsten Schritt das Arbeitsniveau stetig steigern oder auf einem bestimmten Level halten sollen. Entscheidend hierfür sind vor allem die Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet werden, sowie das Ausmaß an Zeit und Umfang, sich Informationen merken zu können.

Ziel ist, die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis optimal zu fördern. Die Übungen trainieren gezielt die Grundfunktionen unseres Gehirns und sprechen sowohl die logische wie die kreative Gehirnhälfte an. Die Denksportaufgaben sind vielseitig, schnell anzuwenden und lassen sich ohne Probleme in den Alltag integrieren.

Wenn Sie regelmäßig trainieren, lernen Sie, Informationen schneller zu verarbeiten und einzuordnen, wodurch neues Wissen besser und auch länger im Gedächtnis gespeichert werden kann. Mit wenig Aufwand lässt sich so die geistige Fitness trainieren. Sie können Ihren Alltag kreativer und flexibler meistern, leichter Probleme lösen und sich auf neue Situationen einstellen.

Das Alter spielt bei diesem Training keine Rolle. Berufstätige profitieren bei der Bewältigung der steigenden geistigen Ansprüche, dem wachsenden Leistungsdruck und der immer schneller werdenden Prozesse. Senioren tragen durch regelmäßiges Training dazu bei, ihren Geist gesund und das Gedächtnis bis ins hohe Alter stark zu halten. Ebenso dient das

Training zur Prävention von Alterserkrankungen wie Demenz und Alzheimer.

Über Wirkung und Grenzen des Trainings wurde vielfach diskutiert. Wir nutzen die Methode des Mentalen Aktivierungstrainings seit vielen Jahren in unserer therapeutischen Praxis – mittlerweile auch in digitaler Form – und haben damit sehr gute Erfolge erzielt. Grund genug, es Ihnen hier für den Hausgebrauch zu empfehlen.

TÄGLICH 15 MINUTEN GEHIRNJOGGING UND MEHR

auf der nächsten Seite

TÄGLICH 15 MINUTEN

Gehirnjogging und mehr:
Denken Sie los!

BUCHSTABEN STREICHEN

Sie brauchen: Eine Tageszeitung oder Zeitschrift, einen Stift und eine Uhr mit Sekundenzeiger. Nehmen Sie eine beliebige Seite und streichen Sie einen vorher von Ihnen bestimmten Buchstaben auf der gesamten Seite durch.

Um die Fortschritte bei dieser Übung festmachen zu können, können Sie die benötigte Zeit stoppen und beim nächsten Durchgang mit der vorherigen Zeit vergleichen. Im besten Fall verkürzt sich die Zeit deutlich, die Sie für eine komplette Seite benötigen. Zur Steigerung der Herausforderung: Streichen Sie je Durchgang zwei oder drei festgelegte Buchstaben oder bestimmte Wortendungen.

ACHTSAM BLEIBEN

Seien Sie aufmerksam. Achten Sie darauf, welche Blumen, Bäume und Sträucher Sie sehen. Achten Sie auf die verschiedenen Frisuren, Krawatten und Schuhe Ihrer Mitmenschen im Bus oder im Café.

Sie können über den Tag hinweg z.B. auch alle Krawatten, Hüte oder Mützen zählen, die Sie sehen.

AUF DEN KOPF STELLEN

Sie brauchen: Eine Zeitung, ein Magazin oder ein Buch. Um die Herausforderung des Gehirns beim Lesen zu steigern, versuchen Sie einmal, Ihre Lektüre auf den Kopf zu stellen und dann zu lesen.

EINKAUFEN OHNE ZETTEL

Schauen Sie im Supermarkt erst auf Ihren Einkaufszettel, wenn Sie glauben, dass Sie alles, was Sie brauchen, im Wagen haben. Kontrollieren Sie erst dann Ihre Einkäufe.

SINGEN UND LERNEN

Lernen Sie doch mal über einen bestimmten Zeitraum jeden Tag 4 Zeilen eines Liedtextes/Gedichts auswendig.

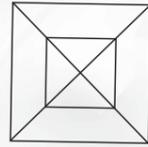


Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Dann machen Sie weiter!

Da es im Handel für jedes Alter und Bedürfnis zugeschnittene Bücher und Computerprogramme zum Thema Gehirnjogging und Gedächtnistraining gibt, haben wir darauf verzichtet, hier Empfehlungen abzugeben. Ihr Buchhändler berät Sie sicherlich sehr gerne.

Übrigens gibt es auch Gesellschaftsspiele wie u.a. Memory mit Motiven für Erwachsene.

WIE VIELE DREIECKE SEHEN SIE?



Wie viele Dreiecke enthält die Figur?
Lösung am Seitenende

ZÄHLEN, ZÄHLEN, ZÄHLEN

Sie brauchen: Eine Uhr mit einer Sekundenanzeige, noch besser ein Metronom, wenn Sie eines besitzen. Beginnen Sie, in Zwei-Sekundenintervallen (oder auch in 3 oder 4 Sekundenintervallen) zu zählen: Zählen Sie in Zweiersprüngen von 100 rückwärts (100, 98, 96, ...)

Bei jedem Fehler beginnen Sie erneut mit dem Zählen. Zur Steigerung der Herausforderung: Erhöhen Sie die Zählgeschwindigkeit und steigern Sie das Tempo (beim Metronom geht das natürlich sehr einfach) und/oder verändern Sie die Zahlenintervalle (z.B. Dreier-, Vierersprünge).

HORST MAXIMILIAN SITZLER:
VIELLEICHT DOCH EIN LIEBLING DER GÖTTER*Sieg ohne Verlierer*

*In der tiefsten Nacht,
Der Mitternacht Deines Lebens,
Bist Du doch gleich weit entfernt
Von Deinen letzten Niederlagen
Und dem strahlenden Morgen
Deines neuen Lebens !*

*Und dann wird er da sein
Der erste Tag Deines Sieges !
Des Sieges über Dich selbst !
Vergangenes wird Dir zur Lehre,
Deshalb bleibt es ein wichtiger Teil
Deines neuen Lebens !*

*Wo Du Vergeltung üben wolltest,
Spar' Dir die Kraft für Besseres !
Sei lebendiger Zeuge Deines Wandels
Und bekenn' Dich auch zum Vergangenen !
Und bedenke: Nicht jeder will es sehen,
Dein Neues Leben !*

*Dieser Sieg über Dich selbst
Ist der einzig wahrhaftige Sieg !
Denn er ist ein Sieg ohne Verlierer !
Nie wieder soll er Dir abhanden kommen !
Er soll wichtigster Teil werden
Deines neuen Lebens!*



HERZLICHE EINLADUNG ZUM EHEMALIGENTREFFEN 2019

Gemeinsam erinnern, zusammen feiern und sich freuen, sich wiedersehen, miteinander reden, sich austauschen, gemeinsam Mut schöpfen und zurück-schauen, miteinander neue Kraft für die Zukunft tanken.

Seien Sie herzlich willkommen! Am Samstag, dem 6. Juli 2019, in der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald.

PROGRAMM

09.30 Uhr	Beginn des Ehemaligentreffens Getränkeauschank, Kaffee- und Kuchenverkauf
10.30 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 10-jährige Abstinenz durch Chefarzt Prof. Dr. Reinhart Schüppel <i>Ort: Vortragssaal</i>
11.30 Uhr	Themenspezifische Informationsveranstaltung „Von Helden und Sünderinnen? – Was suchtkranke Männer und Frauen voneinander unterscheidet“ Referentin: Diplom-Psychologin Sandra Schmid, Teamleiterin der Abteilung für frauenspezifische Suchttherapie <i>Ort: Vortragssaal</i>
12.00 Uhr	Eröffnung des Basars der Ergo- und Arbeitstherapie
13.00 Uhr	Eröffnung des Jahrestreffens Begrüßung Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald Grußworte Sandro Bauer 1. Bürgermeister der Stadt Furth im Wald

13.15 Uhr	Gesprächskreis ehemaliger Patienten für aktuelle Patientinnen und Patienten Thema: „Abstinenz – und wie geht das?“
13.30 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 30-jährige und 40-jährige Abstinenz durch Dieter Spieler, Psychologischer Psychotherapeut, Leitender Psychologe i.R. <i>Ort: Vortragssaal</i>
13.45 Uhr	Tai Chi mit Sporttherapeut Jan Stieber <i>Ort: Körpertherapieraum (HG 75)</i>
14.30 Uhr	Entspannungstraining mit Sporttherapeut Jan Stieber <i>Ort: Körpertherapieraum (HG 75)</i>
14.00 Uhr	Gesprächskreise mit den Therapeutinnen und Therapeuten <i>Nähere Informationen zu den aktiven Therapeutinnen und Therapeuten sowie zu den Themen der Gesprächskreise und den Veranstaltungsorten finden Sie vor Ort in Aushängen sowie ca. 2-4 Wochen im Voraus auf unserer Homepage.</i>
14.30 Uhr	Ehrung ehemaliger Patientinnen und Patienten für 20-jährige Abstinenz durch Hartmut Toboll, Psychologischer Psychotherapeut, Leitender Psychologe <i>Ort: Vortragssaal</i>
16.30 Uhr	Therapeuten-Theater Regie: Andrea Koch <i>Ort: Sporthalle</i>

Für Kinderbetreuung ist von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr gesorgt.

Liebe Leserinnen und Leser,

auf Ihren Wunsch hin, übersenden wir Ihnen unser Patientenmagazin Gibacht über einen Zeitraum von 10 Jahren. Möchten Sie auch darüber hinaus von uns hören? Sehr gerne. Schreiben Sie einfach eine Postkarte, eine E-Mail an gibacht@johannesbad.com oder tragen Sie sich auf unserer Homepage erneut als Abonnent der Gibacht ein.

Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften!

Ins Gleichgewicht kommen

Wenn beide Gehirnhälften gut zusammenarbeiten sollen, müssen wir das üben. Ansonsten drängt sich je nach Aufgabe die „Lieblingsseite“ in den Vordergrund. Mit den folgenden Übungen können Sie prima das Zusammenspiel verschiedener Gehirnregionen trainieren, Ihre Koordination verbessern und Ihren Gleichgewichtssinn schulen.

Ob morgens, abends oder zwischendurch im Büro: Nehmen Sie sich ein paar Minuten für mehr geistige und körperliche Fitness. Wir haben hier bewusst keine Zeitintervalle angegeben. Machen Sie die Übungen nach eigenem Gefühl. Wann fühlen Sie sich in der Übung sicher? Wann fällt es Ihnen leicht oder leichter, diese auszuführen?

AKTIVIERUNG



Zeichnen Sie mit dem Daumen eines ausgestreckten Arms eine imaginäre, liegende Acht. Folgen Sie mit den Augen dem Daumen. Lassen Sie den Kopf dabei fixiert.



Führen Sie die Finger beider Hände nacheinander - mit dem Zeigefinger beginnend - kurz zum Daumen. Wechseln Sie dann die Richtung. Sie können das Tempo erhöhen und versuchen gegengleich zu arbeiten.



Kreisen Sie im Einbeinstand den Unterschenkel des angehobenen Beins im Uhrzeigersinn. Schreiben Sie dabei mit dem seitengleichen Arm eine imaginäre Sechse in die Luft und folgen Sie dieser mit Ihrem Blick. Sie können danach die Richtung des Beines wechseln und eine Neun schreiben.



Klopfen Sie sich mit einer Hand leicht auf den Kopf, während Sie mit der anderen in kleinen Kreisen über Ihren Bauch streichen. Tauschen Sie danach die Aufgaben: Klopfen Sie mit der einen Hand sanft auf Ihren Bauch und gleichzeitig streichen Sie mit der anderen Hand in kleinen Kreisen über den Kopf. Sie können dann die Hände wechseln.

KOORDINATION



Gehen Sie auf der Stelle. Bringen Sie dabei abwechselnd die linke Hand zum linken Knie und die rechte Hand zum rechten Knie. Versuchen Sie anschließend die Übung über Kreuz und bringen Sie abwechselnd die linke Hand zum rechten Knie und die rechte Hand zum linken Knie.



Schwingen Sie im Einbeinstand Arm und Bein der gleichen Seite vor und zurück. Versuchen Sie, dabei die Augen zu schließen. Wechseln Sie dann die Seite. Als Variation können Sie Arm und Bein auch vor dem Körper schwingen.



Jonglieren Sie: Werfen Sie zwei Bälle gleichzeitig und parallel hoch und fangen Sie diese wieder.



Werfen Sie gleichzeitig zwei Bälle überkreuzt hoch und fangen Sie diese wieder. Die Bälle werden aus der linken Hand in die rechte Hand geworfen und umgekehrt - dabei kreuzen sich ihre Flugbahnen.



Werfen Sie die Bälle gleichzeitig und parallel hoch und fangen Sie sie mit der Hand der anderen Seite. Sie überkreuzen also nur die Unterarme, die Flugbahnen der Bälle kreuzen sich nicht.

BLEIBEN SIE IN KONTAKT! NEUES ANGEBOT FÜR EHEMALIGE

Seit Anfang dieses Jahres beherbergt die Facebook-Seite der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald eine geschlossene Gruppe für ehemalige Patientinnen und Patienten. Sie soll Ihnen - ohne die Anwesenheit von Mitlesern (facebook selbst können wir natürlich nicht ausschalten) - die Möglichkeit geben, sich über Ihre Probleme und Erfolge im Alltag auszutauschen, Gehör zu finden, in Kontakt zu bleiben und sich gegenseitig Mut zu machen, den Weg der Abstinenz weiterzugehen. Die Gruppe wird von den Mitgliedern gestaltet und ist kein therapeutisches Angebot.



ZUSATZANGEBOT AKUPUNKTUR

Seit einigen Monaten bieten wir unseren Patienten die Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll an. Sie hilft unter anderem, mit Stress und Ängsten besser klar zu kommen, fördert den natürlichen Schlafrhythmus und dient der Rückfallprophylaxe. Für viele Menschen ist die NADA-Ohrakupunkturbehandlung eine wirkungsvolle Hilfe zu innerer Stärke und Entspannung. Auch Patienten, die zu einer verbalen Therapie nicht oder noch nicht bereit sind, können von dieser Behandlung profitieren.



NEUE LEHRKÜCHE

In unserem bereits erwähnten Anbau konnte im Februar endlich die neu ausgestattete Lehrküche in Betrieb genommen werden. Diät-Assistentin Kathrin Gröschel freut sich über ihre neue Wirkungsstätte.



MITARBEITER TRAINIEREN FÜR MALLORCA-MARATHON

Die Johannesbad Gruppe gibt 8 Mitarbeitern die Möglichkeit, sich mit professioneller Begleitung auf den Mallorca-Marathon vorzubereiten. Aus Furth im Wald laufen Ute Klipp-Costa (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit) und Dietmar Huland (Therapeutischer Leiter) mit gutem Beispiel voran.



Impressum

Gibacht Nr. 44 / April 2019

Herausgeber

Johannesbad Klinik
Furth im Wald GmbH & Co KG
Eichertweg 37
93437 Furth im Wald

Ihr Kontakt zur Redaktion

Katrin Roiger, katrin.roiger@johannesbad.com

Beteiligte an dieser Ausgabe

Julia Heimerl, Thomas Kübler, Peter Rehermann, Katrin Roiger, Prof. Dr. Reinhart Schüppel, Isabella von Obstfelder, Eva Waldher, Lucas Kircher

Auflage

15.000

Bildnachweis:

Fotos auf den Seiten 10 und 11 © Julia Heimerl, Cover und sonstige Abbildungen © Pexels.com

