



» Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein köstlicher Schatz es ist, zu atmen und sich freuen zu können.«

CHRISTIAN MORGENSTERN

THEMA:

Luft: Atme auf!

Liebe Leserin,
lieber Leser,



vor kurzem hörte ich einen Vortrag mit dem Titel: »1. Kommt es anders 2. Als man denkt«. Er spiegelte

das wieder, was wir gerade erleben. Wir sehnen uns nach Freude, Harmonie und Wohlstand, stattdessen rücken die Hiobsbotschaften immer näher: Krieg in der Ukraine, Energie sparen, warm anziehen ... Wenn wir ehrlich sind, beunruhigt uns nicht das kühlere Zimmer in diesem Winter, sondern die Ungewissheit, was noch kommt. Wir fühlen uns in unserem ganz persönlichen Sein angegriffen und unserer Sicherheit beraubt. In dieser Situation scheint der Ausspruch von Marc Aurel fast billig: »Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.« Tatsächlich liegt die Entscheidung, ob man auf die positiven oder die negativen Aspekte einer Situation schauen möchte, bei jedem selbst. Dabei geht es nicht darum, die negativen Dinge einfach auszublenden, sondern das Beste aus der Situation zu machen.

Ja, ich mache mir Gedanken über die aktuelle Situation und spiele verschiedene Szenarien in meinem Kopf durch. Doch bei allem habe ich für mich persönlich die Entscheidung getroffen: Ich vertraue Gott! Er hat den Überblick und hält uns – die Welt, Sie und mich.

Ein besinnliches Weihnachten und ein behütetes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Bettina Werner



Sauerstoff (nicht nur) für die Seele

» Lache so viel wie du atmest und liebe so lange wie du lebst.«
UNBEKANNT

Neulich machte mir mein Arzt klar, dass ich auf meinen Blutzucker achten müsse. Gut, dann sollte ich das wohl. Doch wie macht man dies? Dass dafür ein paar frühere Sichtweisen nicht mehr aktuell sind, hatte ich beiläufig schon hier und da mitbekommen. Und ehrlich gesagt, konnte ich mir noch nie vorstellen, dass »Diabetikerschokolade« schmecken soll ... Ein Satz des guten Doktors (er war wirklich nett!) ließ mich aufhorchen: »Diabetes ist die einzige Krankheit, der man davonlaufen kann«. Immerhin etwas. Solche Dinge interessieren mich immer zuerst: Was kann ich selbst dafür oder dagegen tun? Davonlaufen also!

Ich und Laufen – da saß ich ganz dick in der Tinte. Während ein Kollege neulich stolz bei Facebook postete, dass er seit 9 Jahren zu den regelmäßigen Läufern gehöre, komm ich da ganz einfach nicht auf den Geschmack. Nein, auch ich lasse mich nicht von A nach B tragen, benutze Treppe statt Fahrstuhl, nehme lieber das Fahrrad statt Auto, wo immer es geht; aber mein Kollege meinte natürlich richtiges »Joggen«. Entschuldigung, aber ich empfinde dies als völlig unnatürliche Bewegungsart, doch ich habe es

ausprobiert! Fazit: Total langweilig! Ich kann es auch nicht ändern, aber bei mir stellt sich nun mal nicht der berühmte »Flow« ein – stattdessen schaltet mein linker Außenminiskus auf Krawall. Komisch, dass er das beim Badminton nicht tut. Erst vor wenigen Tagen habe ich es genossen, mich dabei mal wieder so richtig auszuvern. Mein Sohn hat zwar alle Sätze gewonnen – aber das hinderte mich nicht daran, mich über jeden herausgespielten Punkt zu freuen! Bei solchem Sport weiß ich, warum ich von da nach dort sprinte: um eben den Ball noch zu bekommen – und möglichst den Punkt. Also joggen ist offenbar nix für mich und Badminton wiederum klappt viel zu selten, da man dafür eine Halle und einen Partner auf Augenhöhe braucht. Was tun? Es sollte doch auch für mich etwas geben, das mir(!) Freude macht.

Der Gesundheitseffekt ist nämlich deutlich gesteigert, wenn die Bewegung auch Freude macht. Das las ich in einer Studie, die man mit Tennispielern gemacht hatte. Man verglich die positiven Fitness-Effekte von Bewegung in zwei verschiedenen Settings: einerseits eine bestimmte Intensität und Zeit auf einem (langweiligen) Laufband und andererseits die gleiche Zeit und Intensität beim (spannenden)



© SAVAN PUANGHAM/SHUTTERSTOCK.COM

Tennispielen. Das Resultat war eindeutig: Ja, auch nervige Bewegung hat einen Trainingseffekt, doch viel größer ist er, wenn Bewegung mit Freude zusammentrifft! Genau das wollte ich – möglichst ohne Sporthalle, komplizierten Trainingsplan oder teuren Fitness-Coach.

Da ich ein Anhänger von »aus der Not eine Tugend machen« bin, war ich happy, dass wir beim letzten berufsbedingten Umzug eine wunderbar passende Wohnung gefunden haben. Praktisch hinter unserem Haus beginnt der Pfälzer Wald – zusammen mit den Nordvogesen eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Westeuropas. Das war für mich eine Steilvorlage. Nach dem Frühstück mache ich nun hier meine »Seelenrunde« im Wald. Ganz ohne »Kompliziert«. Ich gehe so straff, wie ich grad mag, immer wieder mal eine andere Route und wenn ich so weit gekommen bin, dass es richtig nach Wald duftet, gibt's eine Tief-durchatmen-Dehnpause. Die eine oder andere Übung, wie man sich beweglich hält – von oben nach unten – habe ich noch aus fernen Schulsporttagen in Erinnerung. Sie hießen damals, glaube ich, Warmmachübungen. Danach auf einer schönen Lichtung noch 5 Minuten »atmen gegen Widerstand«. Ist ganz simpel: einfach den Mund nur so weit öffnen, dass man sich für's Ein- und Ausatmen ein wenig ins Zeug legen muss. Wichtig: immer vollständig aus-

» Lerne, auszuatmen, das Einatmen wird sich von selbst einstellen.«
CARLA MELUCCI
ARDITO

atmen. Wenn man denkt, da kommt nichts mehr – ein paar Kubikzentimeter gehen erstaunlicherweise immer noch ... Klar, nur, was geleert ist, kann neu mit frischer, guter Waldluft gefüllt werden – bis in die Lungenspitzen. Und dann geh ich weiter, schau mir die Blätter und Bäume an, höre die Vögel sich unterhalten und denke so manches Mal, man müsste sie verstehen können ☺. Ich freue mich wie ein Kind, wenn's geregnet hat, denn dann ist die Luft wie frisch gewaschen und ich atme umso tiefer. Manchmal nehme ich auch mein Fahrrad, um die etwas weitere Umgebung »aufzusaugen« ...

Bei all dem Erleben und wie sich das so anfühlt, kommt mir oft der Gedan-

ke, man müsste den Sauerstoff glatt in Süßstoff umbenennen!

Doch zurück zu meiner ganz persönlichen Bewegungseinheit. Sie dauert nur eine halbe Stunde und tut nicht nur dem Körper, sondern auch meiner Seele gut; denn unterwegs bespreche ich täglich dies und jenes mit Gott, meinem Vater im Himmel. Von allen Seiten Durchdenken, Abwägen, Betrachten. Murmeln im Herzen oder auch mal laut und hörbar ausgesprochen! Ist ja sonst keiner in der Nähe, meistens jedenfalls. Das tut einfach gut! Wenn mir dabei eine Idee oder Antwort von ihm kam, kehre ich besonders bereichert und beschenkt zurück – viel besser als von einer Shopping-Tour. Außerdem kostet eine Waldrunde kein Geld. Eintritt für die Schöpfung wird glücklicherweise noch nicht verlangt.

Sie haben keinen Pfälzer Wald um die Ecke? Das macht nichts, denn perfekt gibt's eh nicht. Suchen Sie sich ein Fleckchen, das Ihrem Ideal ein Stück nahekommt, das auf jeden Fall zu Ihnen passt und Ihnen die nötige Ruhe, den erholsamen Abstand ermöglicht. Versuchen Sie Ihr Bestes, mehr kann keiner tun. Das Schöne ist, dass Sie Gott überall begegnen können.

Ich jedenfalls bin gespannt, was mein Arzt nächstes Jahr sagt. Meine Seele dankt es Gott und mir schon jetzt.

RALF SCHÖNFELD, Pastor



© EVERST/SHUTTERSTOCK.COM

Komm, atme auf

» Tiefe Atemzüge sind wie kleine Liebesgrüße an deinen Körper.«
UNBEKANNT

Es ist draußen kalt geworden. Die Nebel ziehen ums Haus, die Blätter an den Bäumen werden braun, und die kalte Luft zwickt morgens beim Radfahren an der Nase. Zeit, es sich gemütlich zu machen! Die Decke um die Beine geschlungen – so lässt es sich bei einem guten Buch und

leckerem heißen Tee aushalten! Einfach die Seele baumeln lassen. So stellen wir uns gerne einen gemütlichen Tag im Spätherbst vor!

Doch gerade die Wochen im November und Dezember haben es in sich. Unter Hochdruck hetzen wir durch den Tag, als würde das Ende

des Jahres auch das Ende vieler Möglichkeiten für uns bedeuten. Wir ziehen erste Resümeees, stellen fest, dass uns für Pläne, die wir uns am Jahresbeginn vorgenommen hatten, »die Luft ausgegangen ist«, sich manch fantastische Idee als »Luftschloss« herausgestellt hat oder am Ende eines großen Vorhabens nur »heiße Luft« herausgekommen ist.

Luft! Dieses lebensnotwendige Element, ohne das kein Lebewesen auf dieser Erde auskommt, steht stellvertretend für vieles, was von immenser Bedeutung für uns ist. Wir brauchen etwas »wie Luft und Liebe«, verbinden Luft mit Freiheit, mit grenzenloser Lebendigkeit. Nicht vorstellen wollen wir uns, wie uns jemand »die Luft abdreht« oder wir von jemandem so bedrängt werden, dass er uns die »Luft zum Atmen nimmt«. Atmen bedeutet viel mehr als nur »Luftaustausch«! Ausatmen – das steht für: Altes, Verbrauchtes, unbrauchbar Gewordenes abgeben. Wir können die »dicke Luft«,

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



Neues

AUS DER FORSCHUNG

Die Wirkung von progressiver Muskelentspannung und tiefen Atemübungen auf Dyspnoe und Müdigkeitssymptome von COPD-Patienten

In einer randomisierten kontrollierten experimentellen Studie mit 116 Patienten, die an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) leiden, wurde festgestellt, dass Progressive Muskelentspannung und Tiefenatmung wirksam Atemnot und Müdigkeitssymptome verringern. Die Werte der Patienten in der Interventionsgruppe zeigten einen statistisch signifikanten Unterschied vor und nach den Anwendungen.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung besteht darin, dass eine Muskelgruppe sehr effektiv entspannt werden kann, wenn man sie vorher willkürlich anspannt. Man macht sich den Effekt zunutze, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen (www.neurologen-und-psiater-im-netz.org).

Neşe A, Samancıoğlu Bağlama S. The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercises on Dyspnea and Fatigue Symptoms of COPD Patients: A Randomized Controlled Study. *Holist Nurs Pract.* 2022 Jul-Aug 01;36(4):E18-E26. doi: 10.1097/HNP.0000000000000531. PMID: 35708562.

Tipp: Immunologie für Jedermann

<https://das-immunsystem.de/wissenswertes/die-menschlichen-immunzellen/>



Lebensatem

Im Laufe der Weltgeschichte hat der Mensch mit seinem Verstand und Wissen viel bewegt und erreicht. Auf dem Gebiet der Medizin wurde geforscht und gerungen. Krankheitserreger wurden erkannt, entschlüsselt und erfolgreich bekämpft. Seuchen, die die Menschen über viele Jahrhunderte heimsuchten und vernichteten, konnten ausgerottet werden. Es wurden bildgebende Verfahren entdeckt und entwickelt, künstliche Gelenke hergestellt und eingesetzt, Organe transplantiert, das menschliche Genom (Gesamtheit des Erbmaterials) mittels Sequenzierung entschlüsselt und Zellen geklont ... aber eines kann der Mensch nicht!

Der Mensch kann keinen Lebensatem schenken, kein Leben schaffen, sondern nur erhalten – und auch das nur in begrenztem Maße.

» Da nahm Gott Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.« (1.Mose 2,7)

Der Lebensatem ist die Signatur Gottes.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



JETZT kein Heft mehr verpassen!

Günstigerer Sonderpreis für DVG Mitglieder!



Deutscher Verein für Gesundheitspflege seit 1899

Schnell bestellen unter:
www.dvg-online.de/abo
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR



STECKBRIEF

Lein

(LINUM USITATISSIMUM)

Lein spielt seit Jahrtausenden im Leben der Menschen eine große Rolle. Lein ist eine krautige Pflanze mit einem langen Stengel und schmalen, länglichen Blättern. Die fünf Blütenblätter leuchten hellblau. Die Frucht ist eine kugelige Kapsel, in der zehn dunkelbraune Samen in fünf Fächern liegen. In der Textilindustrie werden die Stengel mit ihrem großen Fasergehalt und hohen Anteil an Zellulose genutzt und zu Leinen verarbeitet. In der Heilkunde sind die kleinen Samen von Bedeutung. Sie enthalten große Mengen an Schleimstoffen, Pektin, Mineralstoffen und sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Die Wirkstoffe arbeiten schleimhautschützend, verdauungsanregend, stuhlregulierend, entzündungshemmend und krampflösend. Auch in der Küche sollte Leinsamen und das daraus gepresste wertvolle Leinöl nicht fehlen.

KOMM, ATME AUF //
FORTSETZUNG VON SEITE 3:

die sich um uns und in uns angestaut hat, abstoßen und ausstoßen. Und dann einatmen: Ein Erfüllen mit Neuem, Gesundem, Heilemdem und Kraftspendendem! Richtiges Atmen ist wie ein innerlicher Reinigungsprozess und schenkt dem ganzen Organismus neue Kraft und neuen Schwung.

Auch unsere Seele muss atmen, damit sie am Leben bleibt. Um nichts anderes als das Wohl unserer Seele geht es auch in der vor uns liegenden Weihnachtszeit: Gott wurde Mensch, damit wir Erdenkinder wieder »aufatmen« können, befreit sein dürfen von all der Not und Schuld, unserem Versagen und unserem Zu-kurz-Kommen. In seiner Gegenwart tanken wir neue Lebenskraft. Mit Gott ins Gespräch zu kommen ist »das Atmen der Seele«! Bei ihm dürfen wir so sein, wie wir sind! Er kann uns verstehen! Wir dürfen abgeben, was uns bedrückt und was das Leben schwermacht. Wir gehen gestärkt, befreit und im Wissen, geliebt zu werden, in unseren Tag zurück.

Ein Lied, das ich gerne singe, beginnt mit den Worten: »Kommt, atmet auf, ihr sollt leben! Ihr müsst nicht mehr zweifeln, nicht länger mutlos sein. Gott hat uns seinen Sohn gegeben, mit ihm kehrt neues Leben bei uns ein!«

Neues Leben, Freude und »den längeren Atem« in allen Dingen – das wünsche ich Ihnen allen von Herzen! Nicht nur zur Weihnachtszeit ...!

GABRIELE STANGL, Seelsorgerin, Pastorin

Spuren im Schnee



Endlich hat es über Nacht geschneit und die ganze Landschaft liegt unter einer dicken, glänzenden Schneedecke. Jakob und Ludwig holen sogleich ihre Rodel aus dem Schuppen und machen sich freudig auf den Weg zu ihrem Schlittenberg. Die beiden Brüder bestaunen die Schneepacht, auf der noch keine einzige Spur zu erkennen ist. So wetten sie um eine Tafel Schokolade, wer die geradeste Spur den Hügel hinaufziehen kann. Der gewissenhafte Jakob setzt sorgfältig einen Fuß möglichst gerade neben den anderen. Der sorglose Ludwig stapft einfach drauflos. Oben angekommen, sieht Jakob zu seinem Entsetzen, dass er eine Zickzacklinie hinterlassen hat. Sein Bruder hingegen zeichnete in geradester Linie seine Spur.

»Das verstehe ich nicht«, meint Jakob, »ich habe mich auf jeden meiner Schritte konzentriert. Wie hast du es nur geschafft, auf die Schnellste den geradesten Weg zu wählen?« »Das ist doch ganz einfach!«, meint Ludwig, »ich habe mich nur auf den Baum oben am Berg konzentriert. Das war mein Zielpunkt und auf diesen bin ich zugegangen.«

An diesem Tag hat Jakob zwar eine Tafel Schokolade verloren, dafür aber die Erkenntnis gewonnen, dass man nicht nur auf seine nächsten Schritte achten muss, sondern seine Ziele nie aus den Augen verlieren darf.

© 2016 GISELA RIEGER

ILLUS: © MASCHA TACE, ANASTASIA FABLES//SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEEN – SCHÄTZE DER NATUR

INNERLICHE ANWENDUNG

Mazerat bei Magenschleimhautentzündung oder krampfartigen Magenbeschwerden

- 1 EL Leinsamen (ganz) in ein Glas Wasser geben
- 12 Stunden ziehen lassen
- Danach nur die Flüssigkeit trinken
- 2–3 Gläser täglich

Quelle: Die große Saatkorn Gesundheitsbibliothek / Heilkräfte der Pflanzen / Band II

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Leinsamenkompressen bei Nasennebenhöhlenentzündung

ZUTATEN:

- 2 Tassen geschrotete Leinsamen
- 4 Tassen Wasser
- 8 Blatt Haushaltspapier
- Rohwolle (»Heilwolle«)
- 2 Wärmflaschen

ZUBEREITUNG:

- Leinsamen und Wasser zu einem dicken Brei kochen (reicht für ca. 8 Kompressen)
- Brei fingerdick in die Mitte eines Haushaltspapiers streichen
- die Ränder zu einem Päckchen einschlagen
- die fertigen Kompressen zwischen Wärmflaschen warmhalten

ANWENDUNG:

- Kompressen auf die schmerzende Stelle legen
- mit ein wenig Rohwolle abdecken um die Wärmewirkung zu verstärken
- Kompressen auswechseln, wenn sie sich abgekühlt haben
- Anwendung sollte insgesamt nicht länger als 45 Minuten dauern
- im Anschluss ein bis zwei Stunden ruhen

Quelle: <https://www.swissmom.ch/de/gesund-leben/hausmittel/leinsamenwickel-18939>

Leben & Gesundheit®

Bestellung

Ich bestelle das Magazin »Leben & Gesundheit« zum Einführungspreis und wähle:

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|-------------|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)* | € 75 DVG Mitglieder: € 65 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)** | € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)* | € 40 DVG Mitglieder: € 35 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken« (6 Ausgaben in einem Jahr)** | € 40 |

* Das Abo verlängert sich automatisch.
 ** Bitte tragen Sie die Lieferadresse unten rechts ein. Das Abo »schenken« verlängert sich nicht automatisch.

Lieferadresse bei Geschenk:

| | | | |
|---------------------|-------|----------------|-------|
| Vorname, Name | | Vorname, Name | |
| Straße, Nr. | | Straße, Nr. | |
| PLZ, Ort | | PLZ, Ort | |
| E-Mail/Telefon | | E-Mail/Telefon | |
| Datum, Unterschrift | | | |

Tankstelle Frischluft

» Die Liebe hat einen langen Atem.«
DIE BIBEL

Wir brauchen Luft zum Leben, doch was ist eigentlich Luft? Luft ist genau genommen ein Gemisch aus verschiedenen Gasen. Hauptbestandteile sind Stickstoff mit 78,08 Vol.-% und Sauerstoff mit 20,95 Vol.-%. Das letzte knappe 1 % besteht aus Edelgasen und Spurengasen.

Bei der Atmung wird ein Teil des enthaltenen Sauerstoffs verbraucht und Kohlenstoffdioxid (CO₂) ausgeatmet. Befindet man sich in geschlossenen Räumen, wird durch die Atmung nach und nach der CO₂-Gehalt der Raumluft erhöht und der Sauerstoffanteil in der Luft knapp. Der Gasaustausch in den Zellen gerät in Gefahr,

denn es kann nicht mehr genügend CO₂ abgegeben und gleichzeitig nicht mehr ausreichend Sauerstoff aufgenommen werden. Typische Folgen von zu viel CO₂ in der Raumluft sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, wachsende Konzentrationschwäche und abnehmende Leistungsfähigkeit.

Deswegen ist es sehr wichtig, Räume regelmäßig zu lüften, d. h. die Fenster weit öffnen und die Luft zirkulieren lassen, auch jetzt im Winter. Am besten aber ist regelmäßige Bewegung in der Natur. Dort wird das ausgeatmete Kohlendioxid von den Pflanzen aufgenommen und wieder in wertvollen Sauerstoff umgewandelt.

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern
www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an werner@dvg-online.de und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.
Herzlichen Dank!

Wir tanken also wirklich auf, wenn wir uns im Freien bewegen – nicht nur genügend Sauerstoff, sondern auch Lebensfreude, Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden.

FOTOS: © FITZKES, ASIFE/SHUTTERSTOCK.COM

Ein unerwartetes Geschenk

Wie jedes Jahr wollten wir Fondue essen. Alles war besorgt, die Geschenke schön verpackt. Die elektrischen Lichter brannten und in unserem Radio dudelte die Musik. Dann war plötzlich alles dunkel und still. Wir liefen zum Fenster, sahen hinaus. Keine Straßenlampe brannte. Also haben wir Kerzen angezündet: eine große Kerze stellten wir auf den Tisch, daneben das vorbereitete Essen fürs Fondue. Wir mussten etwas warten, bis das Stövchen die Brühe aufgeheizt hatte. Dann fingen wir mit unserem Weihnachtsessen an und ließen uns viel Zeit. Alles verlief ganz ohne Beschallung aus dem Radio. Kein Fernseher lockte mit dem Programm. In dieser Ruhe begannen viele gute Gespräche.

Irgendwann ging dann plötzlich wieder das Licht an. Sämtliche elektronische Geräte summten und piepsten, weil sie wieder Strom hatten. Wir sahen uns an, schalteten das Licht wieder aus und genossen weiter die Stille des Weihnachtsabends. Es war ein wirklich besinnlicher Weihnachtsabend. ● FINESTWORDS.DE

TERMINE 2023 JETZT VORMERKEN

Aufbau- & Trainerkurse

Seelsorge – Onlinekurs

19. – 23.02.2023

Gewichtsmanagement

12. – 16.03.2023

Gartenbau – organisch – biologisch

02. – 06.07.2023

Anmeldung und mehr Infos unter:
www.dvg-online.de
0711 448 19-50 • info@dvg-online.de

