

Es kann Jahrzehnte dauern, bis sich die Tür zum Verlies der Depression wieder öffnet.....es können aber auch nur wenige Monate sein.....wer Simplonik kennt und übt, weiss wie es geht....wer es trotzdem noch nicht so ganz verstanden hat, fragt.....

Die Einleitung soll nicht den Eindruck erwecken, dass man nach Belieben sein Leid abkürzen kann. Dennoch gilt: Wer die passenden Werkzeuge an der Hand hat und mit ihnen umzugehen weiss, ist eindeutig im Vorteil. Die Analogie zum Handwerk gilt auch für psychische wie körperliche Probleme ohne Einschränkung.

Ich bedanke mich mit großem Respekt bei Volker Viehoff, dass er seine Erlebnisse mit einer langjährigen Depression so offen vorträgt. Seine Zeilen haben mich sehr berührt. Nach aussen weist sein Lebensweg bemerkenswerte Erfolge auf, dass es innen so dunkel war, wird wohl manchem verborgen geblieben sein.

Dr.med. Ulrich Mohr

Von der Not und dem Segen der Depression

Teil I. Versuch einer Annäherung.

Volker Viehoff Lübeck April 2010

Wer aus einer Depression aufwacht ist einem Alptraum entronnen. Auch wenn dieses Aufwachen selber sich erst noch wie ein weiterer Alptraum anfühlt und der alte Alptraum wie ein heilsamer Schlaf. Erist wohl auch heilsam, aber wie jede echte Heilung führt er in unwegsames Gelände und der Pfad, den man selber zu treten hat, ist sumpfig, unüberschaubar, hart, steinig. Und da es sich um die Seele, also uns selber handelt, sind die Steine spitz und verletzend, der Sumpf schier endlos und ohne Grund. Es muss wahrlich vielgeschehen sein, bis ein Mensch seine letzte Zuflucht dort sucht und suchen *muss*, um sich zu schützen:

In der Depression – dem Inbegriff der Lebensverweigerung.

Ich erinnere mich noch deutlich wann und wie ich meinen Körper verlassen habe, der sich jetzt so schmerzhaft mit Empfindung, Emotionen und Gefühlen bemerkbar macht. Dies hatte sich lange vorbereitet. Dann reichte ein letztes Ereignis um alles Folgende auszulösen. Es ist wie beim Klimawandel: Eine Türschwelle zu viel überschritten und es gibt keine Umkehr mehr, so wie die ausgelöste Lawine erst im Tal zur Ruhe kommt – mit allen vorherigen Verheerungen.

Dann kommt sie also, plötzlich, die Depression. Bei mir war es der Tod eines Schulfreundes kurz nach dem Abitur. Autounfall, Klassentreffen - 6 Wochen nach der Abiturfeier - auf dem Friedhof. Fassungslosigkeit über die Fassungslosigkeit der Erwachsenen im Umgang mit dem Tod. Dann der Absturz – statt Aufbruch ins Leben der Abbruch des Projektes, bevor es begonnen hatte. Das geht so schnell, fast lautlos. Es ist tückisch. Die Schwermut kommt dem melancholischen Gemüt gerne zu Hilfe und öffnet bereitwillig die Tür zum „Ich kann nicht mehr“. Der Eingang ist leicht – dann schnappt das Schloss hinter einem zu. Von außen. Was dann kommt ist unfassbar.

Grauenvoll.

Bei mir war das ein letztes Amoklaufen in meiner ersten eigenen Wohnung in einer anderen Stadt, als ich das ganze Ausmaß meiner bisherigen Lebensverfehlung durchfühlte. Ich lief „wie verrückt“ durch diese paar Quadratmeter und schlug mir so lange den Kopf gegen die Wand bis ich nichts mehr spürte. Es war das Abtrennen meines Geistes vom Körper. Endgültig und unumkehrbar. Wie das Kappen des Verbindungsschlauches, das den Astronauten mit dem Versorgungssystem der Raumstation verband, bevor es vom durchgedrehten Bordcomputer bei der Odyssee 2001 durchtrennt wurde.

Lost in space.

Genauso hat sich das damals angefühlt. Das Ende des seit Kindertagen unerträglichen Schmerzes – dieses ganze namenlose und nicht enden wollende Seelenelend. Es war wie eine letzte Reißleine, der Notausstieg in eine notwendige, aber noch größere Not. Denn dann kommt nicht nichts. Es kommen die Dämonen. Und mit ihnen unfassbare, namenlose Angst. Und nichts ist so grausam wie die Angst, die sich nicht mehr zu helfen weiß.

Der wirklich schwermütig Gewordene, der in der Depression seine letzte Zuflucht suchen muss, lernt dann die Wirklichkeit eines Satzes von Dostojewskij kennen, und zwar als täglich Brot: „Manche Menschen brauchen für einen einzigen Tag mehr Kraft als andere für ihr ganzes Leben.“

Die anderen.

Im Versinken verliert der Depressive den Kontakt. Sieht Licht, Luft, Leben unerbittlich entweichen in seiner langsam immer dunkler werdenden Welt. Seine Welt ist dunkel und den anderen geht es besser. Dieser Irrtum wird zur Gewissheit. Und die Zeit vor der Depression wird zum Ort der Sehnsucht. Das ist ein starkes Phänomen: Die Zustände, die die Depression erst ermöglicht und am Ende notwendig gemacht haben, werden eine ganze Zeitlang zum verklärten Gegenstand der „Hoffnung“. Dies offenbart ein wesentliches Moment der Depression: Den Blick zurück.

Der Blick nach vorn, dem Leben also, erscheint nicht mehr möglich. Das Leben ist wie vermauert und die Mauer wird mit jedem Hinsehen höher und stärker! Und so materialisiert die schon zäh fließende Schwermut sich schier endgültig zur Erstarren, das Leben erstarrenden Depression: Die manifest gewordene Zukunftsangst, die Angst vor dem, was einem zu – kommt, was auf einen zukommt.

Es wird derzeit viel über Depression geschrieben. Ich möchte vor dem Hintergrund einer dreißigjährigen Depression, die langsam sich auflichtet, eine provokante These in den Raum stellen:

Depression ist gut und nützlich, notwendig und lebenserhaltend.

Ich weiß, das klingt irrwitzig, absurd, empörend, beleidigend, ohne Mitgefühl. Ich höre das. Und ich darf das. Denn ich weiß nicht nur, von was ich rede. Ich habe es durchlebt. Bin also nicht nur Beobachter oder Zeuge. Oder Wissenschaftler, Forscher. Auch nicht Opfer oder Betroffener. Das sind alles Konzepte. Ich weiß, wovon ich sprechen darf, denn ich war da. Ein Psychonaut.

Fangen wir also an. Es hat einen guten (!) Grund, warum ein Mensch depressiv wird. Wenn alle Stricke reißen ist die Flucht die letzte Chance das Leben zu retten. Hugo Kükelhaus sprach von „der letzten Karte, die das Leben auszuspielen hat“, wenn ein Mensch sich auf „den letzten Bestand seines Wesens zurückgezogen hat“ und dort „für die Außenwelt erstorben sich der Urmühe hingibt: Zählen und Verknüpfen.“ Ganz von vorne anfangen. Doch dazu müssen erst alle Verbindungen abgebrochen werden. Und die „Krankheit“ ist der Weg dorthin. Wer es wagt, oder sich die Mühe macht, das Phänomen der „Krankheit“ mit einer völlig anderen Vorannahme zu betrachten, kommt zu erstaunlichen Sichtweisen. Und dadurch zu völlig anderen Einsichten. Und dadurch zu neuen, unglaublich ermutigenden Handlungsoptionen.

Dahlke und Thorwaldsen sind wohl Pioniere auf diesem Feld: „Krankheit als Weg“, „Krankheit als Antwort der Seele“. Krankheit nicht mehr als Panne, Störung, Zustand, der mir zustößt? Und mit dem ich selber eigentlich nichts zu tun habe? Und möglichst schnell wieder beheben muss? Um wieder zu funktionieren? Also weiter zu machen wie bisher? Und damit die Quelle der Krankheit konserviere?

Ich brauchte den drastischen Hinweis und die geduldige Unterstützung einer lieben Freundin, um den Weg in eine psychosomatische Klinik zu finden. Ich wollte nicht sehen und konnte es deswegen auch nicht, dass meine Krankheit das letzte Stadium betreten hatte: Den Weg zum Tod.

Depression wird zwar raunend bestaunt und beklagt. Der Name versucht dieses unheimliche Phänomen der Moderne zu fassen, zu bannen, wie einen ansteckenden Virus, den man sich vom Leib halten will. Wir versuchen irgendwie damit umzugehen. Lösungen zu finden. Konzepte. Rezepte.

Doch es zeigt sich, dass es hier um viel mehr geht als um ein kaum zu verstehendes absurdes Phänomen vieler Einzelner. Es ist ein Symptom, dass auf eine tiefe Verleugnung von Realität mitten in unserer so „realistischen“ Wirklichkeit hinweist. Mehr noch: Hinschreit! Doch wir halten uns die Ohren zu. Denn zugestehen, dass Depression ein letzter Notschrei der Seele ist, zwingt uns aufgrund systemisch erkannter Zusammenhänge auf das Ganze zu schauen, das die Teile so aus der Bahn wirft – und dadurch das Ganze bald zum Einsturz bringen mag.

Solange „Kranke“ sich letztlich nur mit „Burn – out“ Etiketten aus dem Verkehr ziehen dürfen, sozusagen als moderne Tapferkeitsmedaille des sinnlosen Standhaltens im Trommelfeuer feindlicher Marktgeschütze, wird eine Klinik zur Reparaturanstalt. Wie damals die Lazaretts, die die Verwundeten wieder frontfähig zu machen hatten.

Wer das Glück hatte (oder soll ich schreiben: wem die Gnade zuteil wurde?) eine solche Klinik von innen erleben zu dürfen, weiß sich schnell vor die Entscheidung gestellt: Geht es um notdürftig flicken oder geht es um Heilung? Das Vertrackte ist, dass da der Zensor mehr im eigenen Kopf sitzt denn beim Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Letztere entscheiden zwar, erstens, ob einer schon krank genug ist hineinzudürfen (Beinschuss reicht meist nicht!) und, zweitens, wie lange er bleiben darf, damit er den Truppen wieder zugeführt werden kann.

Doch entscheidend ist, ob der Mensch, dem einmal so eine Auszeit in den Schoß fällt, den Mut hat, den Wochen in diesem Refugium einen ganz anderen Charakter zu

verleihen: Die „Krankheit“ radikal als Geschenk zu verstehen. Ein Geschenk weist immer auf zweierlei. Zum einen die Liebe des Schenkenden und zum anderen, als Ausdruck seiner Liebe, auf dessen wohlwollenden, zärtlichen Hinweis, worum es denn wirklich gehen soll im Leben des Beschenkten.

Depression ist so ein mächtiges Geschenk.

So wie Krebs. Noch so ein superheikles Thema. Und auch hier darf ich sprechen. Nicht nur, weil tatsächlich Depression der „Krebs der Seele“ ist. Und zwar einer der bösartigsten, da er als solcher gar nicht erkannt und anerkannt wird. Denn er führt zum Seelentod, und was könnte schlimmer sein?

Sondern auch, weil ich miterlebt habe, wie meine Frau vor vier Jahren an Krebs erkrankt ist und sich für den Weg der radikalen Selbstverantwortung entschieden hat. Der hat in der „modernen Krebsmedizin“ aber keinen Ort. Das gehört zu einem der bestgehüteten Geheimnisse und bestgeschützten Tabus der modernen Gesellschaft, um die Verbreitung einer fundamentalen Wahrheit zu verhindern, die in einem Buchtitel zum Ausdruck kommt: „Krebs ist keine Krankheit – Krebs ist ein Überlebensstrategie des Organismus“. Dadurch bekommt der „Krebspatient“ eine letzte Chance: Aufwachen, Hingucken, Aufhören Umstellen, Umkehren Anfangen: ohne Zellenvergiftung durch Chemotherapie, Zellenzerstörung durch Bestrahlung, Wesensveränderung durch Hormontherapie und toxische Überflutung im Körper durch Tumorentfernung.

Und so neu anfangen. Und zwar von Grund auf. Daher sind „Krebs“ und „Depression“ auch verwandt. Sozusagen „seelenverwandt“. Denn dort entspringen beide „Krankheiten“ und dort werden sie, wenn es denn so sein soll, letztlich geheilt. Medizin und Therapie sind notwendige und gute Begleiter auf dem Weg dorthin und nach getaner Arbeit auf dem Weg von dorthin zurück ins alltägliche Leben. Aber sie bestimmen nicht den Weg noch dürfen sie in irgendeiner Weise abkürzen, beschleunigen, manipulieren, einschüchtern. Dem Menschen seine Würde nehmen, indem er bevormundet wird – sehr subtil meist, was die Sache noch schwieriger zu durchschauen lässt.

Das braucht Demut seitens der Begleiter. Und Hochgemutheit, diese fast völlig vergessene Tugend der „Trotz allem dennoch und das ohne jede Illusionen Haltung“, des Verantwortlichen, also des „Kranken“.

Depression als Überlebensstrategie der Seele?

Man muss schon ein hartgesottener Verdränger der offensichtlichsten Wirklichkeit sein, um die Existenz der Seele zu verleugnen. Das Spätabendland ist so voll von dieser irrwitzigen Neigung die Realität dieses, sagen wir - Gastes der Ewigkeit im Land von Zeit und Raum - nicht zur Kenntnis zu nehmen, dass immer abstrusere tägliche Beschäftigungen mit „gravitatischen Nichtigkeiten“ (Romano Guardini) von der Tatsache ablenken müssen, dass die Seele letztlich „alles“ ist. Schon Blaise Pascal, genialer Mathematiker und Ingenieur des 17. Jahrhunderts und geistiger Gegenspieler Rene Decartes, dessen Weltwahrnehmung des „Cogito, ergo sum“ unsere Welt zutiefst prägt, beklagte die damals sich abzeichnende Entwicklung, die heute zur Haltung der Massengeworden zu sein scheint (wenn es denn überhaupt so etwas gibt:

eine Haltung *der* Masse; wenn, dann nur eine Haltung nicht trotz, sondern *in* der Masse – die dann aufhört eine solche zu sein...)

„Behaupten sie (die Aufgeklärten) uns eine große Freude zumachen“, schreibt Pascal,“ wenn sie uns sagen, dass sie unsere Seele nur für ein wenig Wind und Rauch halten, und es dazu mit einem stolzen und zufriedenen Ton in ihrer Stimme sagen? Sagt man dennso etwas fröhlich? Müsste man nicht im Gegenteil so etwas traurigsagen, wie die traurigste Sache der Welt?“ Ja, das macht traurig und nicht durchlebte Trauer macht schwermütig und nicht erkannte Schwermut macht depressiv und nicht benannte Depression wird zum Krebs der Seele. Und der ist tödlich.

Die Diesseitsverstrickung der sich globalisierenden „Postpostmoderne“ scheint mittlerweile derart manifest geworden zu sein, das eine Art „Biologie des Bewusstseins“ die Welt des Geistes zu einer Frage, wenn sie überhaupt gestellt wird, richtiger Ernährung, intensiver Bewegung und gutem Sex degradiert – und natürlich „guter Gedanken und positivem Denken“ mit täglichem Gehirnjogging. Mitunter scheint es, als gäbe es drei Gruppen: Die Mainstreambestimmer dieser Couleur, die wenigen, die sich davon fernhalten und die meisten, denen das völlig egal ist.

Und wenn sich epidemisch ausbreitende Depression in Wirklichkeit ein Symptom wäre, das anzeigt: Hier läuft seit Jahrhunderten etwasschief, und zwar ganz grundsätzlich? Und dass wir deswegen, genau deswegen offensichtlich in die größte Krise seit Menschengedenkenzusteuern? Weil, wie Gandhi sagte, „jede Außenweltverschmutzung Folge einer Innenweltverschmutzung“ sei?

Depression als Wegweiser?

Nun erweist sich der Sinn einer „Krankheit“, einer Krise, ja immer erst in deren Überwindung; zu mindestens, wenn der geläuterte Blick sich die Mühe des Lernens verordnet und sich diesem ühend unterzieht.

Was die Depression eigentlich *ist* erkennt mensch erst, wenn er anschauen kann was Depression *war*. Oder genauer: Was deprimiert, also niedergedrückt wurde. Oder noch genauer: Von ihm selber niedergedrückt werden *musste*, solange, bis in diesem Schutzwachsen und reifen konnte, was dann für das spätere Leben gebraucht werden würde.

„Meine“ Depression war eine Ausbildungszeit. Oder besser: eine „Einbildungszeit“. Eingebildet zu sein ist ein problematisches Bild, das stimmt. Doch es kommt auf die Gültigkeit und Stimmigkeit der Bilder an, denn Bilder sind die Sprache der Seele. Aber „ausgebildet“ zu sein kann viel problematischer, ja noch viel mehr sein: eine Katastrophe. „Ausgebildet“ – d.h., keine Bilder mehr da, sprachlos gewordene Seele. Keine Bildfähigkeit mehr, keine Originale, nur noch Reproduktion, Serie: „Abziehbilder“ sagte man früher, der Normentsprechend. Also das, was die Moderne den Individuen solange als Heilsweg versprochen hat. Und was sie nun im Begriff ist total und global einzulösen. Mit oder ohne „facebook“. Die irrwitzig anmutenden Versuche hier die „Einzigartigkeit im Trend“ zu erschaffen und dabei „unbegrenzte Möglichkeiten“ vorzutäuschen zeugen doch eher von unfassbarer Zunahme an Normierung, einer sozusagen a la web 2.0 laufend erzeugten Selbstnormierung. Eine tatsächliche Umkehr zu sich selbst, eine radikale Wende, Bereitschaft die vollkommene Verantwortung für das eigene Leben als Einzelner zu übernehmen, sähe anders aus. Denn

was heißt denn „einzeln sein“? Es heißt Bejahung wesentlicher Einsamkeit als unabdingbarer Voraussetzung des Individuums für echte Gemeinschaft. Alles andere schafft Masse und diese degradiert den Menschen nicht nur. Es löscht ihn aus, scheinbar ohne, dass er es merkt! Auch, wenn er „nach außen“ noch lacht, spricht, sportet, fitnest, wellnest, flirtet, Sex hat, arbeitet, leistet, genießt. Und etwas leidet. Er ist letztlich so nur ein mitunter gut funktionierender Organismus. Geistig ein Leichnam. Seelisch schon lange tot. Scheinbar. Denn die Seele, wir erinnern uns, ist ja Gast der Ewigkeit, also gibt es für sie kein Sterben und der Tod lässt sie wieder frei.

Wohin?

Doch zurück zur Depression. Es gibt wahrlich kaum grauenhafteres als wirklich, richtig, „echt“ depressiv zu sein. Es gibt letztlich keine treffenden Schilderungen dafür, selbst ein Dichter wie Hesse konnte es als schwachen Widerhall nur melancholisch verdichten, wenn er einigermaßen wieder „draußen“ war. Oder sie versinken vollends wie Hölderlin oder verlöschen dumpf und wortlos wie Nietzsche. Das furchtbare Merkmal der Depression ist ihre Sprachlosigkeit, ihr Verstummen. Es ist Isolation im aller realsten Sinne. Außer Luft und Wasser, physischer Nahrung, kommt nichts mehr rein noch raus aus dem Leib des Menschen. Er wird teilnahmslos und daher auch nicht mehr Teilgeber. „Geben sei seliger denn Nehmen“ sagt Jesus, doch was ist, wenn beides aufhört? An welchen Ort gelangt mensch dann? Und zwar unweigerlich und scheinbar ohne Entrinnen?

Es ist eine Wüste. Nur diesmal nicht die „äußere“, von denen die Psalmen sprechen. Als das Volk Gottes ihn dort suchen sollte. Es ist die innere Wüste. Dort findet heute die Suche nach Gott statt. In jedem von uns. Merkmale dieser Reise („die kein Baedeker beschreibt“ wie die Dichterin Mascha Kaleko weiß)? Bei meiner waren es Dinge wie diese:

Die vollkommene Leere. Das Ausgeliefertsein dem Grauen. Die Jagd auf und die Flucht vor den Dämonen. Der Kampf mit noch schlimmeren Schattenwesen ohne Namen, realer als alles, was wirrealer zu nennen gewohnt sind. Die gruselige Entfremdung selbst der früher einmal nächsten Menschen. Der Zusammenbruch der Zeit. Das Verschwinden des Raumes. Die Angst ohne Anfang und Ende. Der Fall in archaisches Lebensgefühl. Das irrwitzige Springen der Bewusstseinsparameter in unvorstellbarer Weise, das Erleben unfassbarer Führung mitten durch das Chaos, die Entdeckung des „Weges der Wünsche“ als Realszenario in höchster Not, die Erfahrung essentieller Liebe, das Durchleben tiefster Wendepunkte, die nur durch Entscheidung trotz des Fehlens jeglicher Perspektivemöglich sind, das Atmen im „unantastbaren klaren Raum der Unbedingtheit“, totale Ratlosigkeit, Verzweiflung als Normalzustand, Auflösung aller vier Körper (physisch, emotional, intellektuell, mental) bis zur Ohnmacht, Schmerzattacken, die das Gehirn zum Zerspringen bringen, und vor allem die unfassbare Liebe von Menschen, denen mensch da nichts zurück geben kann – und in denen Gott Gestalt annimmt.

So in etwa.

Und mit Jesus Christus als unsichtbaren Wegbegleiter. Eine ungeheure, unfassbare Begegnung in mir selber mit dem Lebendigen, von dem Jörg Zink spricht: „Er ging mitten hinein in den tiefen Schatten, der über der Landschaft der Seele lasten kann. Er beugte sich hinab in die Dunkelheit und umarmte den von der Dunkelheit verdü-

sterten Menschen. Er kam aus dem Licht, ging in den Schatten und fürchtete nicht, sich dabei zu verlieren. er nahm die untere Hälfte der Welt an und macht sie eins mit der Welt Gottes.“ Das alles stimmt. Nur nicht die Vergangenheitsform.

Es ist Präsens.

Dass sich Schwermut als letzter Schritt zur Depression manifestieren muss, hat vermutlich mit *einem* Umstand zu tun, doch der ist entscheidend: Es fehlt ein Mensch! An der rechten Stelle zur rechten Zeit. Vor allem dort, wo mensch des Menschen am dringendsten bedürfte.

Bei mir war es die Mutter, die zwar da war, doch irgendwie tot. Im Herzen so stark verwundet, dass sie sich vollkommen zumachen musste. So was lernt mensch ja erst Jahrzehnte später zu verstehen: Das hatte gar nichts mit dir zu tun, das darfst du, brauchst du nicht auf dich zu beziehen! Doch wie soll das ein kleines Wesen tun? Keine Chance. Und so wird die Drangsal der Alten zum Schicksal der Jungen.

Und diese geben das dann in ihren Beziehungen und an ihre Kinder weiter. So war das wohl immer schon. Doch haben wir jetzt die Möglichkeit, das zu ändern. Wenn wir Depression nicht als „Krankheit“ behandeln sondern als Hinweis verstehen. In Gestalt einer stahlharten Hülle um die Seele herum, aus der heraus sie ihren Hilferuf starten kann; den Hilferuf, dem nur sie selber antworten kann, ihre eigene Stimme hörend. Denn *sie* ruft, damit sie sich in der Einsamkeit des Alleingelassen worden-seins *selber* hören kann und dadurch die Bestätigung erfährt, ohne die mensch nicht leben kann, ja gar kein „Mensch“ im geheimnisvoll-eigentlichen Sinn dieses seltsamen Wortes ist: Du bist da und Du bist immer schon der Du bist.

Und Du bist ok.

Nicht weil Menschen Dir das versichern. Oder Du es Dir einredest. Sondern weil Gott es Dir sagt. Und Du Ihn hören kannst. Wirklich und wirksam vernehmen! Durch allen Lärm und dummdreistes, sichgeistig tarnendes Geschwätz unsrer Zeit. Mitunter mag dafür die Depression der einzige Weg sein, um diese Stille und Dunkelheit zu schaffen, in der leise Ruf hörbar und der zarte Lichtstrahl spürbar wird. Aus unserer Heimat.

Dann kann sie beginnen: Die Umkehr

Es gibt nur zwei Gründe, warum eine Krankheit unheilbar sein könnte:

- 1. Die Verweigerung von jeglicher Veränderung in der Lebenshaltung*
- 2. Die Verweigerung eines freundlicheren Umgangs mit sich selber*
- 3. Die Lösung an einer Stelle zu suchen, wo sie definitiv nicht ist.*

Mit Simphonik kann man verstehen lernen, warum das so ist. Der Schritt zur lösungsweisenden Handlung ergibt sich dann beinahe von selber.

Dr.med. Ulrich Mohr

Institut *für* **Gesunden** Menschenverstand e.V.

Tel: 06595-214335

Tel: 032223327131

Elektronische Post: gesunder@menschenverstand.net

Nichts glauben, alles prüfen - Die Weltnetz Seite: www.menschenverstand.net