

Markus Schirner

Atem- TECHNIKEN

Einfache Atemübungen zur Selbstheilung,
Verjüngung und Harmonisierung

 Schirner
Verlag

Markus Schirner

Atem- TECHNIKEN

Einfache Atemübungen zur Selbstheilung,
Verjüngung und Harmonisierung



 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printversion 978-3-8434-1430-2
ISBN E-Book 978-3-8434-6035-4

Markus Schirner:
Atemtechniken
Einfache Atemübungen
zur Selbstheilung, Verjüngung
und Harmonisierung
© 2000, 2007, 2017, 2020 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner, unter
Verwendung von #1521181610 (© Jolliolly),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Leikauf &
Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Katja Hiller &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

20., erweiterte Auflage Juli 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

Vorwort 8

Einleitung 10

Kleines Atemwissen	11
Der Atem	14
Nasen- oder Mundatmung?	15
Empfehlungen für Anfänger	17
Prana	19
Pranayama	21

Einfache Atemtechniken 33

<i>Gähnen</i>	34
<i>Ausatmung</i>	35
<i>Vagusnerv-Atem</i>	37
<i>Atem fühlen</i>	38
<i>Ruhe finden</i>	39
<i>Auf den Atem lauschen</i>	40
<i>Bauchatmung – das Zwerchfell spüren</i>	42
<i>Bauchatmung – das »Tor des Lebens« erspüren</i>	44
<i>Bauchatmung und Punktsehen</i>	46
<i>Schlangenatemung</i>	48
<i>Stoßatmung (Kapalabhati)</i>	49

<i>Emotionales Gleichgewicht</i>	50
<i>Die Bienenatmung (Brahmari Pranayama)</i>	51
<i>Ujjayi-Atmung</i>	53
<i>Regeneration</i>	54
<i>Blasebalgatmung (Bhastrika)</i>	55
»4, 7, 8«-Atmung.....	56
»OM AH HUM«-Atem.....	57

Meditative Atemtechniken mit Visualisierungsübungen...59

<i>Porenatmung</i>	60
<i>Zen-Atmung</i>	62
<i>Hawaiische Piko-Piko-Atmung</i>	63
<i>Atem und Imagination</i>	64
<i>Lichtatmung</i>	65
<i>Prana-Lichtheilung</i>	66
<i>Heilatmung</i>	68
<i>Farbatmung</i>	70
<i>Elementeatmung</i>	72
<i>Licht-Chakra-Atmung</i>	75

Fortgeschrittene Atemtechniken79

<i>Das Dritte Auge öffnen</i>	80
<i>Wechselseitige Atmung (Nadi shodhana)</i>	82
<i>Sonnenatmung (Surya Bhedana Pranayama)</i>	84
<i>Mondatmung (Bhedana Chandra Pranayama)</i>	85

<i>Lungenreinigung</i>	86
<i>Den Atem verlängern</i>	87
<i>Feueratmung – Entschlackung und Reinigung der Lunge (Kapalabhati)</i>	88
<i>Kühlender Atem</i>	91
<i>Mulabhanda-Atmung zur Energiekontrolle</i>	93
<i>Vollatmung</i>	95
<i>Verjüngungsatmung</i>	98
<i>Intensive Heilatmung</i>	99
<i>Chakra-Atmung (indianische Atemübung)</i>	101
<i>Vokalatmung und Konsonantenatmung</i>	106
<i>Blasebalgatem (Bhastrika Pranayama)</i>	111
<i>Pendelatem (Tala-Yukta)</i>	112
<i>Kevali-Atmung (ausschließliches Atemverharren)</i>	114
<i>Kohärentes Atmen (verbundener Atem)</i>	116
<i>Der verbundene Atem/Rebirthing/ Holotropes Atmen nach Grof</i>	117

Register..... 124

Über den Autor..... 136

Literatur..... 137

Bildnachweis..... 144

VORWORT

In diesem Buch stelle ich Ihnen zahlreiche Atemtechniken vor. Dabei habe ich gezielt nur Atemtechniken ohne spezielle Körperübungen oder Yoga-Haltungen ausgewählt, die leicht erlernbar und für jeden durchführbar sind.

Mit den Übungen können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern und den natürlichen Bezug zu Atem, Körper und Bewusstsein wiederherstellen. Im Krankheitsfall stehen Ihnen die Übungen bei der Behandlung unterstützend zur Seite. Außerdem stärken sie Ihre Ausstrahlung und Ihr Selbstbewusstsein. Des Weiteren kann das Buch Ihnen als Übungsanleitung zur Bewusstwerdung Ihres eigenen Selbst dienen.

Es ist als reines Praxisbuch gedacht, mit dem ich die praktische Seite der Kontrolle über den Atem zeigen möchte. Ich habe bewusst auf eine theoretische Abhandlung über Atemfunktionen, chemische Vorgänge und die Anatomie des Körpers oder der Lungenfunktionen verzichtet. Zu diesen Themen stehen zahlreiche Fachbücher zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen einen langen Atem!

Markus Schirner

EMPFEHLUNGEN FÜR ANFÄNGER

Seien Sie sich selbst der Lehrer, der Sie zu regelmäßigem Training anleitet. Selbstvertrauen ist die stärkste Quelle für jedes Gelingen – auch für die richtige Atmung. Setzen Sie Ihre Atmung und damit Ihr Leben nicht an zweite Stelle. Räumen Sie ihnen den ersten Platz ein. Alle Probleme, die dagegensprechen, haben nur die Macht, die Sie ihnen gewähren.

Üben Sie täglich, am besten morgens und abends, und lassen Sie Ihren Atem als bewussten Begleiter den ganzen Tag über wirken. Verlangen Sie sich anfangs jedoch nicht zu viel ab. Beginnen Sie mit kleinen Übungen und geringer Dauer, und lassen Sie diese von Tag zu Tag wachsen. Die Übungen stellen einen Prozess dar, der Ihnen immer Freude bereiten soll. Steigern Sie deshalb Ihre Anforderungen nur in dem Maße, wie Sie sich dabei wohlfühlen. Bleiben Sie aber dennoch diszipliniert, und üben Sie täglich.

Entdecken Sie, welche Übungen Ihnen besonders guttun. Stellen Sie sich ein kleines Programm zusammen, bei dem Sie zuerst die Bauchatmung und danach die Vollatmung in Ihre Normalatmung zu integrieren lernen, bevor Sie in die fortgeschrittenen Techniken einsteigen.

Beobachten Sie stets die Reaktionen Ihres Körpers. Jede Muskelverspannung oder -verkrampfung blockiert Ihren Atem. Das Aufheben der Blockade bedeutet häufig schon eine Verbesserung oder Normalisierung des Atems.

Lernen Sie, Vertrauen in Ihren Atem zu haben: Die »richtige Atemtechnik« vermag alle seelischen Probleme zu lösen. Ihr Atem ist immer Ihr wichtigster Heiler.

DER PERFEKTE ÜBUNGSPLATZ

Wählen Sie für Ihre Atemübungen einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Er sollte eine für Sie angenehme Temperatur haben und friedlich und ruhig auf Sie wirken. Auch der Zugang zu frischer, sauerstoffreicher Luft sollte gewährleistet sein.

Wenn Sie für die Sitzpositionen auf einem Stuhl sitzen, achten Sie darauf, dass dieser keine zu weiche Sitzfläche und eine körpergerechte Sitzhöhe hat. Die richtige Haltung haben Sie gefunden, wenn Ihre Oberschenkel beim Sitzen parallel zum Boden ruhen.

Beim Liegen ist darauf zu achten, dass die Unterlage Sie vor Kälte schützt und Ihren Rücken leicht stützt. Am besten geeignet sind Gymnastik- oder Yogamatten, eine dicke Decke tut es jedoch auch. Ein kleines Kissen zur Unterstützung für den Nacken rundet Ihre Ausrüstung ab.

ATEMZÄHLEN

Bei vielen Übungen und Atemtechniken werden Zähl Schritte angeführt. Wenn Sie bewusst im Geist mitzählen, kommt dabei Ihre linke Gehirnhälfte (Verstand, Intellekt, Wille) zum Einsatz. Um dies zu vermeiden und um während der Atemübungen die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren (Intuition, Gefühl, Harmonie), gibt es verschiedene Techniken, das gedankliche Zählen zu umgehen. Zwei Techniken möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben:

Nehmen Sie Ihre Finger als Hilfsmittel. Wenn Sie im Liegen üben, legen Sie die Hände rechts und links des Körpers flach auf den Boden. Wenn Sie sitzen, legen Sie sie auf die Oberschenkel. Beginnen Sie mit dem Zählen an der rechten Hand mit dem kleinen Finger, und heben Sie für jeden Ihrer Atemzüge einen Finger, bis die gewünschte Zahl erreicht ist. Wenn Sie mit der rechten Hand bis fünf gezählt haben, gehen Sie zur linken Hand über und zählen ab dem Daumen weiter. Dies scheint am Anfang sehr viel Konzentration zu verlangen, wird aber nach einiger Übung zur Selbstverständlichkeit.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, eine Schnur mit Knoten oder eine Perlenkette als Hilfsmittel zum Zählen zu verwenden.



SITZHALTUNG BEIM ATMEN

Bei allen Pranayama-Übungen ist keine bestimmte Sitzhaltung vorgeschrieben. Viele Techniken und Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Wichtig bei allen Haltungen ist eine gerade Wirbelsäule, um den Energiefluss des Prana optimal und ungehindert durch die jeweiligen Kanäle (Nadis) zu leiten.

Die besten Ergebnisse werden im echten Lotossitz erzielt, da in dieser Position die Wirbelsäule die vorteilhafteste Haltung einnimmt. Falls Sie diese Sitzhaltung nicht beherrschen, können Sie alle Übungen auch aufrecht sitzend auf einem Stuhl oder in einer anderen Sitzhaltung wie beispielsweise dem Schneidersitz oder dem halben Lotossitz ausführen. Wenn Sie möchten, nutzen Sie zur Unterstützung eine Sitzbank oder ein Sitzkissen.

Wichtig ist, dass die Knie so tief wie möglich gehalten werden und die Wirbelsäule eine aufrechte Haltung einnimmt. Die gewählte Sitzhaltung sollte auch bequem sein und über einen langen Zeitraum unverändert beibehalten werden können. Die optimale Haltung verhindert ein frühzeitiges Ermüden und steigert sogar Ihre Energie.

HALTUNG DER AUGEN

Ihre Augen sollten immer geschlossen sein, und Ihren Blick stellen Sie auf ein »inneres Schauen« um. Die Augen peilen dabei unbewegt einen Punkt an, der entweder zwischen den Augenbrauen oder an der Nasenspitze oder auf dem Bauch liegt. Der Blick bleibt während der gesamten Atemübung darauf fixiert.

HALTUNG DER ZUNGE

Bei vielen Atemtechniken des Pranayama wird mit dem Zwerchfell als Atemmuskel gearbeitet. Der Luftstrom gleitet dabei durch die Nase. Um eine optimale Atmung zu erzielen, empfehlen die Yogis, während der Einatemphase die Zungenwurzel an den hinteren Gaumen zu drücken:



WENN WIR BEIM ATMEN **lächeln,**
ENTSPANNT SICH DER GANZE KÖRPER.





Einfache

ATEMTECHNIKEN

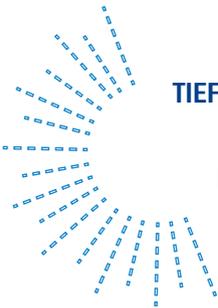
GÄHNEN

Eine bestimmte Haltung ist für diese Technik nicht notwendig. Atmen Sie zuerst tief und bewusst aus. Öffnen Sie Ihren Mund so weit, wie Sie können, und weiten Sie Ihren Rachenraum. Ihr Unterkiefer sinkt dabei entspannt herunter. Beugen Sie Ihren Kopf nach hinten, und schieben Sie Ihr Kinn leicht nach vorn, so erhöhen Sie Ihren Einatmungsraum. Atmen Sie tief, langsam und gähnend ein und aus, ganz so, wie es Ihr Körper von allein steuert.

Gähnen Sie mehrere Male hintereinander. Rekeln und dehnen Sie dabei Ihre Arme, Ihre Hände und Ihren gesamten Oberkörper.

Anmerkung

Diese Übung können Sie so oft machen, wie Sie wollen. Sie versorgt den Körper schnell mit Sauerstoff, hilft gegen leichte Müdigkeit und vertieft Ihren gegenwärtigen Atemzustand. Zudem löst sie Verspannungen und hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen. Angst und Stress erhitzen das Gehirn, Gähnen kühlt es wieder ab.



**TIEFE ATMUNG IST EINE SEGENSREICHE ÜBUNG,
DIE MAN NIE VERNACHLÄSSIGEN SOLLTE,
DENN DADURCH WERDEN DIE ENERGIEN
IMMER WIEDER **erneuert.****

OMRAAM AIVANHOV



AUSATMUNG

Fast alle Übungen beginnen mit einem tiefen Ausatmen. Wenn Sie gut und tief einatmen wollen, ist eine entsprechende Ausatmung erforderlich.

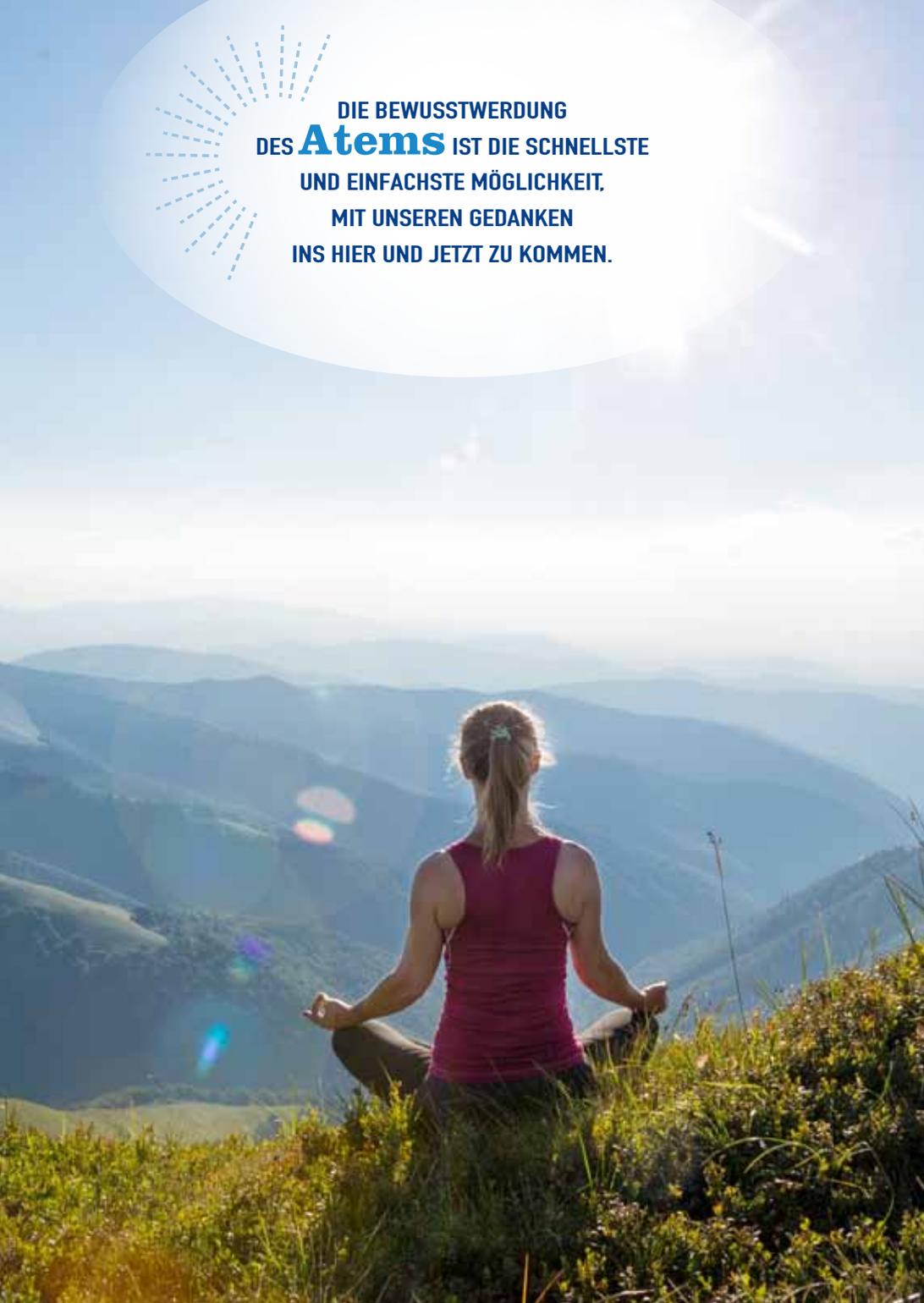
Setzen oder legen Sie sich entspannt in eine für Sie bequeme Haltung. Lockern Sie Ihre Gesichtsmuskeln. Lösen Sie alle Anspannungen, sodass sich Ihr Gesichtsausdruck zu einem sanften Lächeln formt.

Lassen Sie mit einem bewussten, nur für Sie leicht hörbaren »Haaa...« die Luft aus den Lungen entweichen. Tun Sie dies so lange, bis Sie fühlen, dass Sie völlig leer geatmet sind. Übertreiben Sie dabei nicht – es sollten keine röchelnden oder stoßenden Geräusche aus der Kehle dringen. Auch sollte es nie zu einem Hustenreiz kommen. Der Mund ist leicht geöffnet, das »Haaa...«-Tönen erfolgt sanft und rein.

Atmen Sie danach wieder ruhig und ohne Anstrengung durch die Nase ein, und wiederholen Sie mehrmals diese Ausatmung.

Anmerkung

Diese Übung können Sie mehrmals am Tag wiederholen. Sie hilft bei der Entgiftung der Lunge und beruhigt Ihren Atemfluss zusehends. Bei Stress und Anspannungen im Alltag können Sie mit dieser Übung schnell wieder in Ihre Mitte finden. Sie beruhigt Ihr Herz und Ihre Atemorgane.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a pink tank top and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a grassy mountain peak. She is facing away from the camera, looking out over a vast, hazy mountain range under a bright, clear sky. The sun is high in the sky, creating a lens flare effect. In the top left corner, there is a white circular graphic with a sunburst pattern of dashed lines.

DIE BEWUSSTWERDUNG
DES **Atems** IST DIE SCHNELLSTE
UND EINFACHSTE MÖGLICHKEIT,
MIT UNSEREN GEDANKEN
INS HIER UND JETZT ZU KOMMEN.

VAGUSNERV-ATEM

Atmen Sie ganz entspannt, ohne Druck, durch die Nase ein, bis Sie das Gefühl haben, dass die Lunge gefüllt ist. Dann halten Sie kurz den Atem an, bis das Gefühl entsteht, ausatmen zu müssen. Atmen Sie dann ganz langsam, ohne Druck, durch die Nase oder den Mund aus. Das Zwerchfell steuert das Atmen, nicht Ihr Kopf. Halten Sie wieder kurz den Atem an, bis Ihr Körper von ganz allein Luft holt. Wiederholen Sie dies einige Minuten lang. Wichtig ist, dass Ein- und Ausatmen ganz langsam geschehen und nur vom Körper gesteuert werden. Noch intensiver wirkt die Übung, wenn Sie beim Ausatmen durch den Mund ein stimmloses »f« bilden oder durch die Nase ausatmen und dabei einfach summen. Die Ausatmung ist dabei länger als die Einatmung. Beide sollten auf keinen Fall mit Druck erfolgen, sondern immer entspannt.

Anmerkung

Diese Übung beruhigt, bringt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlfühlen. Sie hilft bei Herzrhythmusstörungen, Ängsten und Depressionen, Verdauungsbeschwerden und Migräne. Die Selbstheilung im gesamten Körper wird unterstützt.

IN DER RUHE LIEGT DIE **Kraft.**

ATEM FÜHLEN

Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Die Hände legen Sie so in den Schoß, dass sich alle Fingerspitzen berühren. Die Handinnenflächen bilden einen Hohlraum, so, als ob Sie einen kleinen Ball halten würden. Richten Sie Ihre Augen auf diesen imaginären Ball.

Der Atem fließt ruhig und entspannt durch die Nase und wird in seiner Geschwindigkeit nicht von Ihnen beeinflusst. Beim Einatmen wölbt sich Ihr Unterbauch leicht nach außen, beim Ausatmen zieht er sich leicht zusammen. Halten Sie Ihre Bauchmuskulatur locker.

Konzentrieren Sie Ihre Gedanken nun auf das Gefühl in Ihren Fingerspitzen. Nehmen Sie wahr, welcher Finger welchen anderen berührt. Lassen Sie sich dafür ruhig 1 bis 2 Minuten Zeit.

Gehen Sie dann mit Ihrem Blick und Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Bauchdecke. Beobachten Sie zuerst, wie der Atem Ihren Bauch nach vorn wölbt und anschließend nach hinten zurückzieht. Folgen Sie dann Ihrem Atem bewusst, ohne ihn zu beeinflussen. Erspüren Sie ihn im Inneren des Bauches.

Wenn Sie mit Ihrem eigenen Atemrhythmus eins geworden sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Fingerspitzen. Verweilen Sie auch hier wieder einige Minuten, bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf den Bauch richten und dem Atem nachspüren.

Anmerkung

Diese kleine Meditation wird Sie wunderbar entspannen. Sie lernen, auf den inneren Atem zu hören und können ihn einsetzen, um sich von Stress, Nervosität und seelischen Anspannungen zu befreien.

Nebenbei dient diese Übung der Koordination der beiden Gehirnhälften. Sie stärkt die Konzentration, fördert die Geisteskräfte und unterstützt das Gedächtnis. Wenn Ihnen etwas dringend einfallen muss, machen Sie diese Übung für ein paar Minuten, um Ihren grauen Zellen auf die Sprünge zu helfen.

BEVOR SIE DARAN DENKEN, DIE WELT
ZU KONTROLLIEREN,
KONTROLLIEREN SIE IHREN ATEM.
ZWINGEN SIE IHN IN EIN EINFACHES MAß.
DENN DER URSPRUNG DES LEBENS
GLEICHT EINEM **Kristall**,
DEN DER GROßE GEIST
IN DIE WASSER DER ZEIT GEWORFEN HAT.
DIE **Wellen der Zeit**
SPIEGELN SICH IN IHREM ATEM.



REGISTER

Bereich	Ziel/Wirkung	Atemtechnik
Achtsamkeit	verstärkend	Auf den Atem lauschen
Aggressionen	abbauend	Vokalatmung (i)
Aktivität	steigernd	Farbatmung, Feueratmung
Ängste	abbauend	Bauchatmung und Punktsehen, Verbundener Atem, Vagusnerv-Atem, »4, 7, 8«-Atmung, Atem und Imagination
Anspannungen	(nervöse) lösend	Ausatmung, Feueratmung, Auf den Atem lauschen
	(seelische) lösend	Atem fühlen
Anziehungskraft	verstärkend	Farbatmung
Arterienverkalkung	vorbeugend	Vokalatmung (ä)
Atem	vertiefend	Gähnen, Wechselseitige Atmung, Atemverlängerung, Ujjayi-Atmung
	beruhigend	Auf den Atem lauschen
Atemvermögen	erhöhend	Vokalatmung (a), Intensive Heilatmung, Verbundener Atem, Ujjayi-Atmung, Kohärentes Atmen
Atemzentrum	aktivierend	Vokalatmung (i)

Bereich	Ziel/Wirkung	Atemtechnik
Aufstoßen	beseitigend	Schlangenatmung
Aura	vitalisierend	Wechselseitige Atmung, Verbundener Atem
Ausdauer	steigernd	Feueratmung
Bauchspeicheldrüse	belebend	Vokalatmung (o)
Beckenbodenmuskulatur	stärkend	Mulabhandanda-Atmung
Begeisterung	verstärkend	Farbatmung
Beruhigung	auslösend	Ruhe finden, Bauchatmung und Punktsehen, Farbatmung, Vollatmung
Bewusstheit	auslösend	Farbatmung (Rotviolett), Verbundener Atem
Blase	anregend	Mulabhandanda-Atmung
Blut	reinigend	Kühlender Atem, Vokalatmung (ö), Verbundener Atem
Blutdruck	senkend	Regeneration, »4, 7, 8«-Atmung, Mondatmung
	normalisierend	Konsonantenatmung (m), Ujjayi-Atmung
Chakra	stärkend	Licht-Chakra-Atmung
	harmonisierend	Chakra-Atmung
Charakter	stärkend	Farbatmung
Darm	regulierend	Porenatmung, Bauchatmung – das Zwerchfell spüren, Blasebalg-atmung
Darmleiden	mindernd	Vokalatmung (u)

Bereich	Ziel/Wirkung	Atemtechnik
Denken	regenerierend	Verbundener Atem
Depressionen	abbauend	Bauchatmung und Punktsehen, Mula- banda-Atmung, Das Dritte Auge öffnen, Vagusnerv-Atem, Atem und Imagination
Durchblutung	verbessernd	Bauchatmung – das Zwerchfell spüren, Verbundener Atem
Durchsetzungsvermögen	steigernd	Farbatmung, Sonnen- atmung
Ehrlichkeit	auslösend	Farbatmung
Eigenliebe	steigernd	Heilatmung, Verbun- dener Atem
Emotionales Gleichgewicht	herstellend	Wechselseitige Atmung, Stoßatmung, Bienenatmung, Mond- atmung
Empfindlichkeit	mindernd	Farbatmung
Energieblockaden	lösend	Heilatmung, Verbun- dener Atem
Energiefluss	zentrierend	Das Dritte Auge öffnen
	erhöhend	Porenatmung, Heilat- mung, Intensive Heil- atmung, Mulabhand- Atmung, Vollaratmung, Chakra-Atmung, Verbundener Atem, »Om Ah Hum«-Atem
Energiebahnen	reinigend	Wechselseitige Atmung, Verbundener Atem

Der Atem verbindet uns mit der Welt. Richtig angewendet, führt er uns Energie zu und schenkt uns Gesundheit, Kraft und geistige Klarheit. Doch viele Menschen wissen nicht mehr, wie man richtig atmet – sie verlieren ihre Vitalität und werden krank.

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Atem in jeder Lebenslage zu Ihren Gunsten einsetzen können. Ob leichte Übungen wie daserspüren des Zwerchfells, Atemmeditationen wie die Pranalenkung oder fortgeschrittene Techniken wie das Atemverharren oder der verbundene Atem: Die bewährten heilsamen Atemtechniken, die der Experte Markus Schirner in diesem erweiterten Klassiker zusammengetragen hat, sind einfach durchzuführen und wirken sofort.



**DIE LUFT WEBT DAS ALL,
DER ATEM WEBT DEN MENSCHEN.**

aus den Upanischaden



Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1430-2



9 783843 414302

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)