

# Maike Maja Nowak

## Wie viel Mensch braucht ein Hund

### Leseprobe

[Wie viel Mensch braucht ein Hund](#)

von [Maike Maja Nowak](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b20171>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Dank .....	7
Vorwort .....	11
<b>Rette sich, wer kann</b> .....	15
Eingeschnit .....	15
Die Zwangsjacke .....	38
Ein Dach für Benny .....	48
Das Ende des Kampfes .....	70
<b>SehnSUCHT</b> .....	87
Aus Versehen ein Junkie .....	87
Loslassen .....	112
Solisten unter sich .....	138
Begeisterung sieht anders aus .....	157
<b>Geschenke</b> .....	185
Die Wundertüte .....	185
Und ich bewege mich doch .....	204
Das Kleid .....	239
<b>Kleine Menschen- und Hundekunde</b> .....	243

# Dank

Ich danke meiner Mutter. Sie musste einen schweren Weg gehen, und deshalb war auch mein Weg nicht einfach. Wäre er einfach gewesen, könnte ich nicht gegen Schwierigkeiten bestehen. Ich danke ihr dafür, dass sie mich immer liebt, im Schwierigen wie im Einfachen.

Ich danke meinem zweiten Vater dafür, dass er immer da war, wenn ich die Hilfe brauchte, die er mir geben konnte.

Ich danke meinen Hunden für ihre unverbrüchliche Freundschaft. Ihre Geduld, Sanftmut und Kraft erlaub(t)en mir, langsam zu wachsen und zu spüren, wann Beschleunigung falsch ist.

Ich danke meiner Freundin Annerose für ihre dreißigjährige Freundschaft. Ihre liebevolle Treue ist ein fester Boden inmitten all des Flüchtigen.

Ich danke allen Mitgliedern meines Teams, die immer bereit waren sich weiterzuentwickeln. Die gewachsene Form, sich aufeinander einzulassen, sich achtsam zu unterstützen, anzuregen und die Individualität jedes Einzelnen zu schätzen, ist eine große Kraft, die unsere gemeinsame Arbeit trägt.

Ich danke meinen Freunden, mit denen es möglich ist, so zu sein, wie man ist, und ein wenig auch so zu werden, wie man es sich wünscht.

Ich danke Nikoline, meiner Wunschwesche, die mein Leben bei jedem Treffen ein wenig schöner macht, und Ulrike für ihre unerschöpfliche Tatkraft und ihren Mut im Leben. Svenia und Conny danke ich für die liebevolle Betreuung meiner Hunde in der Vergangenheit und Gegenwart. An Suse, Maike und Kai einen großen Dank für ihren zuverlässigen Beistand. Gabi danke ich für die lieben Worte und die leckersten Marmeladen, die mir gleichermaßen guttun. Dir, liebe Bärbel aus Wolgast, danke ich für deine Courage und dass du nie aufgibst. Ulla danke ich für die Wiederaufnahme unserer Freundschaft. Und der sanften Inga mit ihrer weisen kleinen Tochter Annalena danke ich für die Geduld, meine Freunde zu sein, auch wenn es oft an Zeit fehlt.

Ich danke allen Hunden, die ich während meiner Arbeit kennenlernen durfte, obwohl ich ihnen nichts beibringen musste, weil sie ja selbst am besten wissen, wie es ist, ein Hund zu sein. Dafür konnte ich lernen, wie man ihnen stets dort begegnen kann, wo ihre Natur noch gesund ist – selbst dann, wenn diese vom Menschen schon völlig zerstört scheint. So gewann ich das Vertrauen darauf, dass in jedem Wesen etwas zu finden ist, das heil geblieben ist, wenn man nur seiner Natur folgt.

Ich danke auch den Menschen, die zu mir kamen, um über ihren Hund in ihrem Leben nach neuen Wegen zu suchen. Ihr Vertrauen machte mir immer wieder bewusst, wie kostbar es ist, was ich tun darf.

Ich danke meinen Nachbarn Corinna, Dietmar und Angie für ihre unfassbar große Hilfsbereitschaft und Güte. Wie viel Sorge wegen ganz alltäglicher Dinge sie schon abwehren konnten, wissen nur sie und ich.

Ich danke Frank für seine liebevolle Begleitung in meinem Leben.

Ich bin dankbar, dass ich Georg kennenlernen durfte, einen der wenigen Menschen, der die Ausstrahlung eines Leitwölfes besitzt – stark, leise und mit großem Führungsinstinkt.

Ich danke Bernd für seine Kraft, Ruhe und seinen Mut, gemeinsam mit mir das Wagnis einzugehen, in Filmen die mögliche Kommunikation zwischen Menschen und Hunden zu zeigen, auch wenn es nie möglich ist, Kommunikation ohne Missverständnisse abzubilden.

Ich danke Monika, Claudia und Corinna für ihre Leidenschaft, mit der sie kompetent meine Bücher begleiten, und meiner Redakteurin Manuela, die mein zweites Herz in jedem Buch ist.

Ich danke den vielen Menschen, die mich in sehr bewegenden Briefen und E-Mails an ihrem Leben teilhaben lassen und mich ermutigen und stärken.

Ich bedanke mich für jeden respektvollen kritischen Ausdruck, denn er lässt mich die Dinge auch aus anderen Blickwinkeln betrachten.

Ich danke den Menschen, die meinen Mut, mich der Beurteilung anderer auszusetzen, für ihre eigenen Bedürfnisse, Machtspiele und finanziellen Interessen zu nutzen suchten. Durch ihre Vorgehensweisen durfte ich lernen, wie man einfach weitermacht und bei dem bleibt, was einem positive Energie gibt.

Ich verneige mich vor allen Menschen, die Tieren in Not helfen, und fast noch mehr vor denen, die die Kraft haben, auch den Verursachern dieser Not einen neuen Weg zu zeigen.

Maike Maja Nowak

# Vorwort

*Man muss einen Ort nicht verlassen, um Neues zu entdecken – besonders wenn es dort Wesen und Dinge gibt, die man zu kennen meint.*

Alle Geschichten in diesem Buch sind wahr. Ich wählte sie nach einem ganz persönlichen Aspekt aus: Sie berühren mich.

Namen und Orte wandelte ich so ab, dass die Anonymität der Protagonisten gewahrt bleibt – es sei denn, die Inhalte sind in keiner Weise bedenklich und/oder es wurde mir ausdrücklich gestattet, sie zu beschreiben.

Heute geht es immer mehr um eine neue Lebensform mit Hunden, die ich Mensch-Hund-Kommunikation nennen möchte. Auf erlernte Reaktionen bei einem Hund zu verzichten, die lediglich durch Bestechung oder die Anwendung von Gewalt konditioniert wurden, und instinktiv mit seinen Instinkten umzugehen, bringt uns etwas sehr Wichtiges nahe – unsere eigene Natur.

Instinktiv *sein* zu dürfen, in einer Welt, die »kopfgemacht« ist, hat etwas von Nachhausekommen und von einer großen Freiheit.

So wie man einem Kind von Beginn an die Welt zeigt und nicht erst in einer künstlichen Parallelwelt für den »Ernstfall« trainiert, kann man auch einem Hund situativ mittei-

len, wie er mit einer neuen Gegebenheit umgehen soll. Dafür muss man nur seine Art zu kommunizieren kennen und eigene Instinkte nutzen. Die Parallelwelt des Hundeplatzes darf sich dabei in eine Schule für Menschen wandeln, die diese Kommunikation erlernen wollen. Gelehrt werden dann Hundesprache, Neugier, Kompetenz und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung.

Viele Hunde werden nur als das behandelt, was unter dem Aspekt menschlicher Bedürfnisse in ihnen gesehen wird. Wer und was sie jedoch selbst sind – als einzelnes Hundeindividuum, als Angehörige einer bestimmten Hunderasse und als funktionales Rudelmitglied – bleibt dem Menschen häufig verborgen.

Oft führen sie, unerkant in ihren angeborenen Fähigkeiten, in ihrer Form der Kommunikation und sozialen Struktur, ein ganz anderes Leben in unseren Wohnstuben und stützen einen Menschen, der die Unterstützung seiner eigenen Artgenossen verloren hat.

Hunde sind häufig nicht nur damit beschäftigt, ihr eigenes fehlendes Rudelgefüge auszugleichen, sondern auch damit, unsere emotionalen Defizite aufzufangen.

Jeder, der mit ihnen lebt, weiß, wie viel Hunde zu geben vermögen. Sie befrieden uns, machen uns glücklich, stimmen uns zärtlich, bringen uns in Kontakt mit anderen Menschen. Sie lassen uns lächeln, bewegen uns, bringen uns zum Staunen und lassen uns an uns selbst glauben.

Es ist an der Zeit, ihnen etwas davon zurückzugeben und sie dort zu entlasten, wo sie durch Verhaltensstörungen – die immer häufiger anzutreffen sind – eine deutliche Überlastung zeigen.



Hunde verdienen, im Wesentlichen mit uns leben zu dürfen, wie sie selbst miteinander leben: In einer sozialen Struktur aus Regeln, Grenzsetzungen, Zuneigung und Freiheit.

Ein Hund ist nicht dazu da, die Sehnsüchte, die unser eigener unangemessener Umgang miteinander hervorbringt, zu stillen. Wir schufen eine Menschenwelt, in der nicht nur Länder und Weltmächte gegeneinander Kriege führen, sondern jeder unzufriedene Privatmensch anonym, leise und ohne Blutvergießen seinen ganz persönlichen »Krieg« im Internet führen darf, oder, sich stark fühlend, mit anderen Anonymen »in den Krieg ziehen« kann. Die menschliche Sehnsucht nach Harmonie scheint inzwischen so groß, dass viele Hunde für eine künstliche Eintracht erhalten müssen, die mit Bestechung und Vermeidung von Regeln erreicht werden soll.

Nur weil wir untereinander unsere Grenzsetzungen gewalttätig missbrauchen, darf man sie einem Hund nicht vorenthalten. Hunde leben von Natur aus mit Regeln und angemessenen körperlichen Grenzsetzungen untereinander. Wir dürfen von ihnen lernen, wie so etwas auch ohne Gewalt funktioniert.

Das traurige Gegenteil der Menschen, die einen Hund ausschließlich mit Licht, Liebe und Bestechung erziehen wollen, ist die Tatsache, dass es noch immer Menschen gibt, die ihre eigene Ohnmacht im Leben in der Gewalt gegen und über ihren Hund loszuwerden suchen. Jeder aber, der über einen Hund nur Macht haben möchte, wird nur Macht haben, mehr nicht. Ein vertrauensvolles Miteinander wird er so nicht kennenlernen, obwohl ihm genau dieses Geschenk helfen könnte, sich selbst zu vertrauen und der Ohnmacht zu entkommen.

Auch in anderen Bereichen besteht Handlungsbedarf: Darf man aus Gründen des »Tierschutzes« frei lebende Hunde ihrer Freiheit berauben, die diese »Rettung« weder wollen noch ihrer bedürfen? Sollten sich nicht auch Tier- schützer, die wie jede Personengruppe der Welt aus kompetenten und nicht kompetenten Menschen besteht, mitunter dafür verantworten müssen? Warum kann man auf der anderen Seite aufgrund unzureichender Gesetze nur ganz wenigen Tieren helfen, die unter unzumutbaren Verhältnissen in deutschen Haushalten leben, ohne sich strafbar zu machen?

Warum ist so wenig bekannt darüber, dass auch Hunde – ähnlich wie wir Menschen – Ängste, Süchte und Traumata zeigen, und warum gibt es bislang so wenig therapeutische Ansätze für sie?

Ich danke den Protagonisten meines Buches dafür, dass sie mir erlauben abzubilden, wie wir alle leben.

Maike Maja Nowak

# Rette sich, wer kann

## Eingeschneit

Die Reifen meines Geländewagens fräsen sich einen Weg durch den unberührten Schnee. Vor einer der kleineren Villen im Grunewald halte ich. Ich arbeite mich, bis zu den Knöcheln im Schnee versinkend, zum Tor der Villa vor. Während meine Hände nach der Klingel tasten, bleibt mein Blick an der Statue eines riesigen, würdevollen Hundes im Garten hängen, die fast im Weiß verschwunden ist.

Meine Finger finden den Klingelknopf. Kaum habe ich ihn berührt, ertönt schon der Summer. Ein wohl vor Kurzem freigeschipppter und bereits fast wieder zugeschnittener Pfad führt zum Haus. Um die etwas weiter entfernte Hundestatue näher zu betrachten, beuge ich mich so weit nach vorn, wie es meine Balance zulässt. Der Ausdruck der Statue wirkt aus dieser Perspektive nicht mehr ruhig, sondern abweisend und seltsam verschlossen. Ich meine jedoch, ein lebendiges Glänzen in den Pupillen zu erkennen, und stelle mich hoch auf die Zehenspitzen, um mich noch weiter nach vorne beugen zu können. Im selben Moment rutsche ich aus und kippe vornüber in den Schnee.

Als ich mich hochrappeln will, spüre ich etwas Heißes über mir. Ich drehe mich um und blicke auf die Schnauze

eines Hundes, der mir mit großer Gelassenheit seinen warmen Atem entgegenbläst. Er ist, soweit ich unter all dem Schnee erkennen kann, ein riesiger Herdenschutzhund. Obwohl seine Schnauze auf mich gerichtet ist, bleibt sein Blick abgewandt. Ich muss nicht zu der Statue schauen, um mich zu vergewissern, dass sie verschwunden ist.

Der Hund steht ruhig über mir und wartet. Im selben Moment höre ich, wie sich eine Tür öffnet. Ein Mann ruft: »Komme gleich, ich bekomme die Stiefel nicht an!«

Der Hund verharret währenddessen weiter über mir und jeder, der schon einmal einen Herdenschutzhund im Einsatz erlebt hat, weiß, warum auch ich ruhig liegen bleibe. Aus meiner Perspektive sehe ich nur zwei Gummistiefel auf mich zukommen, in denen braune Cordhosen stecken.

Ich höre, wie ein Karabiner in das Halsband des Hundes klickt. Sein Kopf wird nach hinten gezogen. »Kommst du runter, aber dalli!« Der Mann reißt hart und ruckartig an der Leine. Die Lefzen des Hundes heben sich und sein Kopf wendet sich drohend in Richtung des Mannes.

»Würden Sie bitte ruhig bleiben«, sage ich, unter dem Hund hervorblickend. »Das ist gerade nicht ganz ungefährlich.«

»Aber der hört ja sonst nicht«, antwortet der Mann. »Den muss man immer erst anbrüllen. Das ist es ja.«

Ich kläre ihn nicht darüber auf, um wen ich Angst habe, und versuche es dieses Mal mit Nachdruck: »Es wäre gut, wenn Sie zurücktreten und den Hund ruhig rufen!«

Tatsächlich entfernen sich die Gummistiefel und kurz darauf höre ich den Mann etwas weniger zackig sagen: »Henry! Zurück da!« Der Hund dreht sich zu dem Mann um,

in seinem Blick liegt ein Zögern. Das plötzliche Ablassen des Mannes scheint ihn zu überraschen. Er tritt gemächlich nach hinten und geht zur Seite weg. Ein kleiner, schlanker, weißhaariger Herr taucht in meinem Blickfeld auf und beugt sich über mich, um mir aufzuhelfen. Ich rappele mich hoch und klopfe mir den Schnee ab: »Das wäre eine tolle Schlagzeile geworden: Hundetrainerin von Hund im Schnee begraben. Es hätte mir jedoch geholfen, vorher zu wissen, dass er bereits im Garten ist und es sich um einen Herdenschutzhund handelt.«

Der alte Herr schaut mich mit großen Augen an: »Ein Herdenschutzhund? Uns wurde gesagt, es ist ein reinrassiger Mastin Español. Wir wollten nämlich was Reinrassiges.«

Nun werden meine Augen groß: »Aber das sind doch Herdenschutzhunde!«, sage ich und weise dabei auf den ungefähr achtzig Kilo schweren und etwa fünfundsiebzig Zentimeter hohen Hund. Er wirkt bullig und bärenstark. Sein Fell ist sandfarben, mit einer schwarzen Fellfärbung im Gesicht. »Ich staune, dass er mich nicht verwarnt hat, als ich hereinkam, und auch nicht aufstand, als ich Ihr Grundstück betreten habe«, füge ich hinzu. »Das ist sehr untypisch für diese Rasse.«

Der alte Herr hebt seine rechte Hand und antwortet mit einer wegwerfenden Bewegung: »Dieser Hund ist entweder total apathisch oder aggressiv. Irgendetwas in der Mitte haben wir bei ihm noch nicht erlebt.«

Ich blicke auf den Hund, der sich wieder in den Schnee gelegt hat und von uns wegsieht. Auf mich wirkt er weder apathisch noch aggressiv. Ich habe eher den Eindruck, dass er einfach nichts mit uns zu tun haben will.

»Wo bleibst du denn mit Frau Nowak?«, ruft in diesem Moment eine ältere Dame, die in der Haustür aufgetaucht ist. Sie ist klein und zierlich, und das Weiß ihrer Haare changiert ein wenig ins Lilafarbene.

»Guten Tag. Endlich. Jetzt wird hoffentlich alles gut«, – mit diesen Worten schüttelt sie mir überschwänglich mit beiden Händen die rechte Hand. »Bitte treten Sie ein.«

Sie geht voran und weist mir den Weg in das Wohnzimmer. Der Raum ist klein und wirkt mit seinen alten schweren Möbeln eng und dunkel. Nur die überall verteilten weißen Spitzendeckchen hellen die Atmosphäre etwas auf. Ich nehme in dem mir zugewiesenen Sessel Platz und versuche, die bisherigen Eindrücke zu verarbeiten: Ein desinteressiert wirkender Herdenschutzhund und zwei nette ältere Leute, die leider nicht wissen, was für einen Hund sie da haben ...

»Sie sagten ja bereits am Telefon, dass Sie sich mit Henry überfordert fühlen«, leite ich das Gespräch ein.

»Ja«, ergreift der alte Herr sogleich das Wort.

»Wir haben ihn über den Tierschutz bekommen. Er saß in einem spanischen Tierheim, nachdem er gerettet wurde. Wir wohnen ja so schön hier am Grunewald im Hundeauslaufgebiet. Aber dieser Hund weiß das überhaupt nicht zu schätzen. Wenn er ohne Leine läuft, rennt er weg. Also läuft er an der Leine, aber wir können ihn gar nicht mehr halten, seit er nun plötzlich auf andere Hunde losgeht. Meine Frau und ich sind sehr enttäuscht von ihm. Wir hätten mehr Dankbarkeit erwartet.«

Der Mann stößt laut die Luft aus, als habe ihm diese Klage schon lange auf der Brust gelegen.

Ich frage, um das Gesagte für mich zu sortieren: »Weshalb wurde er denn von Tierschützern gerettet?«

»Na, weil er auf der Straße lebte«, erwidert der Mann mit großen Augen.

»War er denn in Gefahr?«, frage ich nach.

»Natürlich!« Empörung färbt plötzlich seine Stimme. »Schließlich kann der Hund ja überfahren werden oder Giftköder fressen, sagen die Tierschützer.«

Ich nicke und schweige, weil ich spüre, dass es besser ist, seinen Bericht erst einmal nicht weiter mit meinen Fragen zu stören. Er erzählt mir daraufhin Folgendes:

»Wir sind jetzt beide siebzig Jahre alt. Wir hatten immer Hunde, alle vom Züchter. Jetzt wollten wir einmal einem Hund, der noch kein gutes Leben hatte, ein schönes Heim bieten. Henry bekommt das beste Futter und hat ein schönes Hundesofa, auf dem er übrigens nicht schläft! Er kommt inzwischen gar nicht mehr ins Haus. Anfangs gingen wir mit ihm in den Grunewald, und er durfte dort auch frei laufen. Aber er rannte dann überallhin, und wir hatten mit unseren Rufen überhaupt keinen Einfluss auf ihn. Unsere anderen Hunde haben immer gehört. Henry bewegt nicht einmal die Ohren. Er ignoriert uns völlig. Also holten wir einen Hundetrainer. Der sagte uns, dass dieser Hund ein Dominanzproblem hat. Er versuchte, Henry auf den Rücken zu werfen, woraufhin Henry ihn in den Arm geschnappt hat. Es hat nicht geblutet, aber der Trainer hat das Training sofort beendet und gesagt, dass wir richtige Probleme mit so einem Hund bekommen werden. Zu der Zeit hat sich Henry aber noch mit allen Hunden verstanden, er war bei einer Begegnung die Ruhe selbst. Wir beschäftigten dann sofort

einen neuen Trainer, und der arbeitete mit einem Vibrationshalsband. Damit sollte Henry lernen zurückzukommen, wenn wir ihn rufen. Da wir ja aus der Distanz keinen Einfluss haben, sollte das Halsband ihn bestrafen, wenn er nicht kommt.«

»Ich wollte das nicht«, unterbricht die alte Dame ihren Mann. »So etwas macht man doch nicht mit einem Hund, hab ich ihm gesagt. Mit Fernbedienung.« Sie schüttelt den Kopf.

»Ach Hermine, lass mich doch erzählen. Das haben wir doch schon so oft besprochen. Schlimm ist so eine Vibration nicht. Aber bewirkt hat das Ganze sowieso das Gegenteil. Gleich beim ersten Training begann Henry auf Hunde loszugehen. Wir konnten danach nur noch mit der Leine mit ihm laufen. Er zieht aber so schlimm daran.« Der Mann hebt beide Arme und die Schultern. »Meine Frau und ich bekamen wirklich Schmerzen davon. Wenn Henry einen Hund sieht, können wir ihn gar nicht mehr halten. Deshalb können wir auch nicht mehr mit ihm spazieren gehen. Er ist jetzt nur noch im Garten. Wir wissen nicht, warum er plötzlich so ist, denn laut Aussage der Tierschützer führte er in Spanien auf der Straße lange Zeit ein ganzes Hunderudel.«

Das Ehepaar blickt mich nach diesem Bericht erwartungsvoll an. Ich habe Mühe, mir nicht die Augen zu reiben vor Unglauben. Ein erwachsener Leithund, der mit seinem Rudel frei lebte, gewohnt, Entscheidungen zu treffen, für eine ganze Gruppe zu sorgen, wird von Tierschützern prophylaktisch »gerettet«. Für ein Leben in einem winzigen Gartengefängnis in Berlin-Grunewald. Langsam bekomme ich ein Gefühl für die Teilnahmslosigkeit, die von dem Hund



ausging, als ich den Garten betrat. Vielleicht gibt es für ihn hier einfach nichts zu beschützen. Außer seiner eigenen inneren Welt.

Ich schluckte meine aufsteigende Fassungslosigkeit über die Situation des Hundes hinunter. Ich spüre, dass das Ehepaar und ich in unseren Auffassungen über den Hund noch an ganz verschiedenen Haltestellen stehen und ich mich zuerst auf sie zubewegen muss, um ihnen auch meinen Eindruck nahebringen zu können.

»Möchten Sie den Hund denn behalten?«, frage ich.

»Natürlich. Er gehört ja uns«, platzt es ungehalten aus dem Mann heraus. »Er hat dreihundertfünfzig Euro gekostet, plus die Trainerkosten und den Tierarzt. Zusammen ist das mehr als ein Hund vom Züchter.« Er hebt bedeutungsvoll die Augenbrauen.

»Wie sah das Training mit dem Vibrationshalsband denn aus?«, frage ich weiter.

»Das kann ich Ihnen zeigen, wir haben das schon für Sie vorbereitet.« Der Mann springt auf, geht zu einem DVD-Player und legt eine Disc ein: »Wir haben das Training mit dem Trainer gefilmt, damit wir danach alles richtig machen.«

»Wir haben es aber gar nicht mehr benutzt. Wirklich, musst du das jetzt zeigen!«, fügt die alte Dame auffällig hastig hinzu.

Der Film startet. Grunewald. Seekulisse. Ein ungefähr vierzigjähriger, großer Mann hält den Hund rechts an einer kurzen, straffen Leine. In der linken Hand hält er die Fernbedienung des Vibrationshalsbandes, das der Hund trägt. Einige frei laufende Hunde kommen den beiden entgegen.



Maike Maja Nowak

[Wie viel Mensch braucht ein Hund](#)

Tierisch menschliche Geschichten

272 Seiten, kart.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)