37. Newsletter der AnuKan®-Buddies, April 2020

1. Massage- und Berührungskompetenzen

Nun zählen wir schon Woche sieben der „Corona-Quarantäne“ für das öffentliche Leben. Bis mindestens zum 4. Mai fristen wir ein immer noch sehr eingeschränktes Dasein und selbst dann sind nur teilweise Lockerungen angekündigt. Reisebeschränkungen, geschlossene Grenzen, Schulen und Kindergärten, ohne Mundschutz nicht einkaufen ... Nicht nur die Wirtschaft steht vor dem Kollaps, auch unsere Demokratie und viele Glaubenssätze. Es rumort im Land und der Frühling riecht nach Rebellion. *Am 26.4. gab es die erste Tanz-Demo in Leipzig, jetzt jeden Sonntag 15 Uhr auf der großen Wiese im Volkspark Kleinzschocher.* Jeder muss hier seinen eigenen Weg finden …. Welchen gehst Du?

Der sanfte Start im AnuKan®-Zentrum (unter Einhaltung der derzeitigen Hygiene-Bestimmungen):

- Der Mai startet am 2.5. mit dem Tagesworkshop „Liebe leben lernen - Gewaltfreie Kommunikation – VERÄNDERT“ geleitet von Martha Laux, mehr Informationen hier: www.veranstaltungen.anukan.de/termine/liebe-leben-lernen-gewaltfreie-kommunikation-veraendert
- Für den 14.5. ist die Massagevorführung „BonThai-Fesselmassage“ Beate Ballay vorgesehen. Mehr Informationen hier: www.veranstaltungen.anukan.de/termine/massagevorfuehrung-bonthai-fesselmassage
- Am 17.5. gibt es voraussichtlich das Tagesseminar „Über-Sinnlich wahrnehmen - dein Geburtsrecht!“ mit Günther Ansorge. Mehr Informationen hier: https://www.veranstaltungen.anukan.de/termine/ueber-sinnlich-wahrnehmen-dein-geburtsrecht

Online-Petition für Berührung – Unterschreiben hilft, Spenden auch

Das 2018 in NRW gegründete **Netzwerk Berührung e.V.** hat eine Online-Petition geschaltet, um unsere Gesellschaft und vor allem unsere Politiker daran zu erinnern, dass wir weiterhin Berührung brauchen. Das Netzwerk hatte im August 2018 in Köln die erste Free Hugs Aktion durchgeführt. Berührung ist wichtig für die Gesundheit von Körper und Seele – auch und gerade jetzt! Wenn Du langfristig in einer Gesellschaft leben willst, die keine Angst vor Berührung hat, dann unterschreibe hier: www.openpetition.de/petition/online/fuer-ein-menschliches-miteinander-beruehrung-unter-auflagen-ermoeglichen

BLOG für eine „Kultur der bewussten Sexualität“

Unter dem Titel **„MySexySalad“** bloggt die Neu-Potsdamerin Brigitte Erhardt seit nunmehr drei Jahren in den Kategorien „Offen und ehrlich in Beziehung“, „Neue Liebeskultur“, „Weibliche Sexualität“ und „Sex mal anders“. Sie schreibt für mehr Entspannung und erotische Spielfreude in den Schlafzimmern (oder sonst wo…), will neugierig machen und spannende Möglichkeiten aufzeigen, sowohl auf der Lust- als auch auf der Herzebene. Brigitte ist als Paar-Coach tätig und kann auf viele eigene Erfahrungen aus den letzten 25 Jahren zurückgreifen, unter anderem aus dem ZEGG, dem SkyDancing Tantra, oder der Schwelle Wien. Auch ihre für verschiedene Kategorien empfohlene Bücherliste liest sich sehr spannend, siehe: https://mysexysalad.wordpress.com/buecher/ bzw. ganz allg. hier: www.openpetition

Was macht Corona mit UNS?

Erklärung von Karsten, Tantra-Masseur Leipzig

Liebe Leipziger! Liebe Sachsen! Mein Name ist Karsten Wolf. Ich fordere die sofortige Beendigung des Lockdowns.

Die Zahlen sprechen jetzt eine deutliche Sprache: der Virus ist nicht gefährlicher als eine Grippe. Noch vor dem Lockdown war zu erkennen, dass seine Wirkung geringer wurde, und doch hat unsere Regierung einen Lockdown angeordnet, wie es ihn in der Bundesrepublik noch nie gab. Dass es anders ging, sehen wir am schwedischen Beispiel. Die Corona-Verordnungen sind verfassungswidrig und gesetzeswidrig. Die meisten Grundrechte der Menschen wurden mit einem Handstreich abgeschafft und es wurde ein diktatorisches Notstandsregime geschaffen, obwohl das nicht notwendig war. Die Bundesregierung hat sich nicht von vielfältigen Experten beraten lassen, sondern nur vom Robert-Koch-Institut. In den Medien war nur eine Meinung zu hören und ein Gesicht: Dr. Drosten. Abweichende Meinungen von Ärzten und Wissenschaftlern wurden unterdrückt, teilweise wurden sie bedroht und ihre Webseiten abgeschaltet. Teilweise wurden diese Experten als Verschwörungstheoretiker und Rechte diffamiert: Dr. Wolfgang Wodarg, Dr. Sucharid Bhakti. Dr. Bodo Schiffmann, um nur einige zu nennen. Ich hinterfrage die Dinge immer. Geht es wirklich um die Gesundheit? Oder geht es um Macht? Gänge es um die Gesundheit, würden wir Glyphosat verbieten, Massentierhaltung und würden sagen: gesundes Essen, frische Luft, viel Bewegung und Sonne, wenig Drogen, innere Balance und würden das jetzt in allen Medien finden.

Aber alle etablierten Medien berichten gleichgeschaltet. Sie stellen Zahlen dar, die uns verwirren, Angst und Panik verbreiteten, anstatt uns aufzuklären. Alle Oppositionsparteien lassen sich von der Regierung abstellen und sind zu keiner Widerrede fähig. Die Kirchen lassen sich einspannen und widerspruchslos Ostern ausfallen, ohne die Notwendigkeit zu hinterfragen. Wir sind als Gesellschaft einem Wahn verfallen: aus Angst vor einem als supergefährlich deklarierten Virus lassen wir uns mehrere Wochen lang einsperren.

Wir dürfen nicht mehr arbeiten gehen, wir müssen unsere Existenzen aufgeben. Wir verloren unsere Versammlungsfreiheit. Wir dürfen unsere Alten und Sterbenden nicht mehr besuchen. Unsere Kinder erleiden langzeitwirkende psychische Traumata, weil sie ihre Freunde nicht mehr besuchen dürfen, nicht mehr die Oma und den Opa sehen und überall verängstigte maskierte Menschen sehen. Die gesamte Bewegung für Klimagerechtigkeit, für den Schutz von Flüchtlingen oder Minderheiten wird ins Internet verbannt. Wir begannen, uns gegenseitig zu denunzieren. 400€ Strafe für einmal zu nah Eis essen! Wir dürfen uns nicht mehr küssen und umarmen, wir dürfen uns nicht mehr bewegen, nicht ohne Mundschutz Zug fahren. Wir werden bedroht mit Handytracking, Überwachung mit Drohnen, Identitätsnachweis und Zwangsimpfung. Wir wurden eingesperrt. Wir haben kollektiv als demokratische Gesellschaft versagt.

Ich wünsche mir, dass wir unsere Masken wieder abnehmen können! Sie fühlen sich wie ein Maulkorb an. Nicht reden dürfen, keine frische Luft atmen. Ich wünsche mir, dass wir uns wieder mit Freunden treffen können, sie umarmen! Beginnen wir wieder, die Gesellschaft zu gestalten und mitzubestimmen! Lasst uns aber anfangen, etwas ganz Neues aufzubauen, und die alten Strukturen zu hinterfragen, die uns jetzt manipuliert und belogen haben, die zu struktureller Ungerechtigkeit und weltweiter Zerstörung von Mensch, Tier und Natur geführt haben! Wir brauchen neue Medien! Die Medien haben es nicht geschafft, die autoritären Maßnahmen kritisch zu begleiten und zu hinterfragen. Stattdessen wurden abweichende Meinungen als verschwörungstheoretisch und rechts diffamiert. Es wurden Zahlen und Fakten genannt, die die Menschen eher verwirrten als aufklärten, Zahlen und Fakten, die einen solch massiven Eingriff in die gesellschaftlichen Grundrechte nicht untermauern.

Wir brauchen eine neue Form, uns gesellschaftlich zu organisieren, damit so etwas nicht noch einmal passiert. Wir müssen unser Geldsystem erforschen und neu organisieren, vielleicht übergangsweise ein bedingungsloses Grundeinkommen einführen, damit wir Zeit und Puste bekommen, um die Veränderungen auch leben zu können. Wir brauchen eine andere Gesellschaftsform, damit wir auf dieser schönen Erde weiterleben können und vor allem: den Sinn unserer Existenz leben können: In Frieden. Miteinander. Mit der Natur. Gleichberechtigt. Klug und kritisch. Liebevoll.

Ich habe einen Traum: Wir Menschen sehen uns als Bewohner eines wunderbaren Planeten inmitten eines Weltalls voller Wunder: Bewusstsein! Licht! Freiheit! Schauen wir uns wieder hoffnungsvoll in die Augen! Mut statt Angst! Freiheit und Verantwortung statt Panik und Überwachung! Es ist Frühling, die Vögel singen, die Sonne lacht, der Himmel ohne Flugzeuge ist blau wie nie!

JETZT kann es geschehen!

2. Sexualität - Lebenskraft

Durchatmen: Frischluft im Wald

Waldluft, Abschalten, Durchatmen. Ein Waldspaziergang vermag viel mehr, als nur der Entspannung zu dienen. Nicht nur die Art des Atmens, sondern auch wo wir welche Luft einatmen ist von Bedeutung. Es gibt Forschungsuntersuchungen die nachweislich belegen, dass Waldspaziergänge - im Unterschied zum Spaziergang in der Stadt - den Blutdruck und Herzfrequenz senken, die Lungenkapazität und die Elastizität der Arterien sich verbessern. Zudem sind die Adrenalin-Ausschüttung und damit der Stresspegel niedriger als nach einem Ausflug in der Stadt. Außerdem fanden die Wissenschaftler der Nippon Medical School in Tokio heraus, dass das Gehen im Wald offenbar Krebs-Killerzellen aktiviert, und dieser Effekt noch mindestens sieben Tage nach den Spaziergängen anhält. „Shinrin yoku“ nennen die Japaner das „Wald-Baden“. Über die Gründe der gesundheitsfördernden Kraft des Waldes wird viel spekuliert. Fakt ist aber, dass Sauerstoff, Ruhe und ätherische Duftstoffe unserem Körper und Geist guttun. In Wäldern ist die Luft so staubarm wie sonst nur im Gebirge oder am Meer. Die Konzentration von Staubteilchen beträgt dort nur ein bis zehn Prozent von der in Städten.

Mehr zum Thema z.B. hier: https://www.baiersbronn-magazin.de/die-heilkraft-des-waldes-1
Oder zum Wald-Baden hier: https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/waldbaden-als-konzept

3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Virginia Johnson, geborene Eshelman**
(1925 – 2013, US-amerikanische Pionierin der Sexualforschung)

Virginia, besser bekannt als zweites Mitglied des Masters und Johnson Sexualitäts-Forschungs-Teams, war von 1957 bis 1990 Pionierin auf dem Gebiet der Sexualforschung und der Diagnose und Behandlung von sexuellen Dysfunktionen. Eine Wissenschaftlerin, Institutschefin und Therapeutin ohne Studienabschluss – „Learning by Doing". Wie kam es dazu?
Virginia hatte hessische Vorfahren und wuchs in Missouri auf. Sie schrieb sich im Alter von 16 Jahren am Drury College ihrer Heimatstadt ein, brach jedoch ab und arbeitete vier Jahre lang im staatlichen Versicherungsbüro von Missouri. Sie kehrte schließlich zur Schule zurück, studierte am Kansas City Conservatory of Music und begann während des Zweiten Weltkriegs eine Musikkarriere als Bandsängerin. Sie sang Country-Musik für den Radiosender KWTO in Springfield, wo sie den Künstlernamen Virginia Gibson annahm. Später arbeitete sie als Wirtschaftsjournalistin für den St. Louis Daily Record. Sie war in dritter Ehe mit dem Bandleader George Johnson verheiratet, trat mit ihm unter dem Namen „Gini" als Sängerin auf und hatte aus dieser Ehe zwei Kinder. Später verzichtete sie zugunsten der Kinder auf eine Karriere als Sängerin und studierte an der Universität von Missouri Psychologie und beabsichtigte, einen Abschluss in Soziologie zu machen, erreichte aber nie einen und hielt sich mit Schreibjobs über Wasser. 1956 wurde auch diese Ehe wieder geschieden.
Das Gegenstück des Teams: Ehrenwerte Absichten führten den amerikanischen Gynäkologen William Masters in den fünfziger Jahren in Peepshows und Bordelle. Den Professor lockte die Aussicht, eines der großen Rätsel der Menschheit zu lösen - zumindest für den männlichen Teil: Was spielt sich beim weiblichen Orgasmus wirklich ab? Hinter Spiegelwänden verbarg sich Masters, stets im weißen Kittel und mit Fliege, und notierte alle Regungen der Prostituierten. Der Forscher wähnte sich bereits auf einer heißen Spur, als eines seiner Studiensubjekte mit einer beifälligen Äußerung alle bis dahin gewonnenen Erkenntnisse ins Wanken brachte: "Wissen Sie eigentlich, dass Frauen den Orgasmus häufig nur vortäuschen?" Masters wusste es nicht. Es war an der Zeit, sich für den weiteren Fortgang der Untersuchungen einen kundigen Partner zu suchen. Am besten eine Frau. Über einen Zettel am Schwarzen Brett der Uni fand Masters, wonach er gesucht hatte - so kam eines der ungewöhnlichsten Paare der modernen Wissenschaft zueinander. William Masters, der renommierte Gynäkologe, erkor Virginia Johnson zur Komplizin seiner umstrittenen Sexrecherchen. Virginia als zweifache Mutter, dreifach geschiedene Studienabbrecherin und Aushilfssekretärin wurde also Forschungsassistentin von William, um eine umfassende Studie über die menschliche Sexualität durchzuführen.
Schon vorher hatte Alfred Kinsey zwei Werke (die Kinsey-Reports) über das Sexualverhalten von Männern und Frauen veröffentlicht. Sie waren in ihrer Zeit sowohl revolutionär als auch umstritten. Kinsey hatte durch Befragungen zu erfassen versucht, wie häufig bestimmte Sexualpraktiken in der Bevölkerung auftraten. Im Gegensatz dazu wollten die beiden nun die Struktur, Psychologie und Physiologie des Sexualverhaltens untersuchen, indem sie Masturbation und Geschlechtsverkehr im Labor beobachteten und Messungen vornahmen. Damit zeichneten die ersten physiologischen Daten des menschlichen Körpers und der Geschlechtsorgane während sexueller Erregung auf. Außerdem brachten sie mit ihren Ergebnissen und Schlussfolgerungen zum Ausdruck, dass Sex eine gesunde und natürliche Aktivität ist und als Quelle der Freude und Vertrautheit genossen werden kann.
Virginia und William beobachteten bei ihren Forschungen Hunderte Paare während des Geschlechtsverkehrs und zeichneten damit erstmals ein genaues Bild der menschlichen Erregung durch Sexualität. William war bereit, seine berufliche Existenz zu riskieren, um ein Feld zu erschließen, das zuvor vernachlässigt worden war. Mit den Ergebnissen ihrer Forschungen konnten sie auch einige grundsätzliche Vorstellungen vor allem über die Sexualität der Frau widerlegen. Virginia wurde von William als gleichberechtigt behandelt und 1964 gründeten sie gemeinsam die Stiftung für reproduktive Biologieforschung. Somit hatten die beiden ihr eigenes, unabhängiges, nicht gewinnorientiertes Forschungszentrum in St. Louis, das 1978 als das „Masters und Johnson Institut" benannt wurde. Sie war zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin tätig, später auch als Co-Chefin des Instituts. 1966 veröffentlichte das Paar seine Bestseller-Arbeit "Human sexual response" (dt.: "Die sexuelle Reaktion"), in der Virginia dazu beitrug, Mythen über die sexuelle Befriedigung von Frauen zu entlarven. Sie spielte auch eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der Sexualtherapie am Institut. Ihre sympathische Art kontrastierte stark mit Williams zurückhaltendem Auftreten und trug dazu bei, dass sie zu Medienstars wurden, mit Auftritten im Fernsehen und Interviews in Magazinen, darunter Beiträge in Redbook, Playboy und Time. 1977 folgte der Bestseller "Human Sexual Inadequacy" (dt.: Impotenz und Anorgasmie).
Virginia und William heirateten 1971, trennen sich aber 20 Jahre später wieder und geben damit auch ihre gemeinsamen Forschungen auf. William leidet inzwischen an Parkinson, hat aber seine Jugendliebe Dody wiedergetroffen und verlangt zu Weihnachten 1992 von Virginia die Scheidung. Kurz darauf schließt auch das Masters-und-Johnson-Institut. 2001 stirbt William mit 85 als Sozialfall. Er hatte sein gesamtes Vermögen in das Institut gesteckt. Die fast zehn Jahre jüngere Virginia

überlebte ihren ehemaligen Chef und Ehemann um gut zwölf Jahre und stirbt mit 88 Jahren im betreuten Wohnen. Beide haben nicht nur einen wichtigen Beitrag zur sexuellen Aufklärung, sondern auch zur Befreiung der Lust und der Frau geleistet. Das Leben und Arbeiten der beiden wurde vom US-amerikanischen Sender Showtime als Fernsehserie produziert. Die Serie startete 2013 in den USA unter dem Titel „Masters of Sex". In Deutschland wurde sie 2014 bei ZDFneo gezeigt.
Quellen: https://de.wikipedia.org/wiki/Masters_und_Johnson **und** https://de.wikipedia.org/wiki/Masters_of_Sex
Trailer zur Fernsehserie: https://www.youtube.com/watch?v=JqgX2XBiA90&has_verified=1

4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Baum-Umarmung im Wald

Das Waldbaden (wie beim Atmen beschrieben) gibt uns auch die Möglichkeit unseren eigenen Kraftplatz im Wald zu suchen und den Baum unserer Wahl zu umarmen. Der Wald schenkt uns Geborgenheit, zeigt uns wie Verwurzelung wirklich funktioniert und (D)ein eigener Kraftbaum kann Dir als Meditationsbaum und Ruhe-Oase jederzeit zur Verfügung stehen. Lass Dir den Duft des Waldbodens in die Nase strömen und Dich beim Umarmen (D)eines Baumes einmal richtig erden. Verankere Dich (barfuß) mit der Erde und spüre die Kraft, die aus dieser Verbindung entstehen kann, wenn Du offen dafür bist. Die Geomanten sagen, dass Bäume je nach Standort Erdenergien aufnehmen, verstärken, leiten oder anzeigen. Dazu gehören zum Beispiel auch Wasseradern und andere geologische Verwerfungen. Diese zeigen sich dann an der gedrehten Rinde eines Baumes, an den geteilten Ästen (wie W für Wasser) oder an anderen Verwachsungen.

Mehr Infos hier: www.dimensionssprung.de/kraftorte-18-213,Kraftorte_von_den_Baeumen.html **oder hier:** https://hsp-academy.de/heilkraft-der-baeume-umarmen/

5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Die Wunder der weiblichen Sexualität: Ganzheitliches Praxisbuch" (Maitreyi D. Piontek, 2012, Heyne Verlag)

Weiblichkeit total und der Tempel der Rebellen: Eine natürliche und lustvolle Sexualität ist die Basis, auf der sich die heilenden spirituellen Kräfte der Frau entfalten. Die Autorin schöpft aus dem Erfahrungsschatz ihrer jahrzehntelangen sexologischen und spirituellen Arbeit und führt in eine neue Weiblichkeit voller Wunder und Kreativität. Sie plädiert dafür, neue weibliche Wege zu gehen, das imitierte männliche Verhalten abzulegen und hinter uns zu lassen. Das Buch beinhaltet Übungen und Meditationen, um die Sexualität als sinnliche Kraftquelle zu erleben und neue Dimensionen des Frauseins zu erfahren. Weitere Bücher: „Das weibliche Manifest - Lebe anders, Lebe, wozu du bestimmt bist" oder „Das Tao der Frau". Die von Maitreyi Piontek (siehe www.maitreyipiontek.com) entwickelte spirituelle weibliche Heilarbeit gilt als Pionierarbeit, die Frauen auf der ganzen Welt zur Neuorientierung auf der Suche nach einer neuen weiblichen Identität und Sexualität inspiriert. Die Autorin führt eine Praxis für ganzheitliche Sexualberatung in Zürich und ist als internationale Seminarleiterin tätig. Sie ist die Gründerin und Leiterin des „Temple of Rebels", eine Mysterien Schule, die ihre Aufgabe in der Vereinigung von sexueller Heilung und spiritueller Befreiung sieht (siehe www.templeofrebels.org).

Blick ins Buch hier: https://www.amazon.de/Die-Wunder-weiblichen-Sexualität-Ganzheitliches/dp/3453701844

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Hugging you" von Tom Rosenthal feat. Billie Marten (Album „Z-Sides", 2018)

Ein sanftes Lied zum Umarmen: In diesem Video umarmen sich viele Menschen. Aus über 600 Einsendungen sich umarmender Paare wurden die schönsten Clips von Ryan O'Connor & Tom Rosenthal zusammengestellt. Sänger und Produzent Tom Rosenthal ist ein englischer Komponist und Singer-Songwriter, der in London lebt. Er singt, spielt Klavier und Ukulele, seine bevorzugten Genres sind Indie-Folk und Indie-Pop. Er hat an der Universität Durham Anthropologie studiert. Zurzeit lebt er mit Bella Pace zusammen. Die Alben Bolu und Fenn wurden nach seinen zwei Kindern benannt. Sein Lied „Go Solo" war im Soundtrack im Film „Honig im Kopf". Seine Musik wurden in diversen TV-Shows verwendet.

Die Sängerin Isabella Sophie Tweddle, die unter dem Künstlernamen Billie Marten auftritt, ist eine britische Singer-Songwriterin und Musikerin aus Ripon in North Yorkshire. Sie wurde zum ersten Mal im Alter von zwölf Jahren bekannt, als ein Video ihres Gesangs auf YouTube Tausende von Besuchern anzog. Sie veröffentlichte ihre erste EP im Alter von fünfzehn Jahren im Jahr 2014 und ihre zweite EP ein Jahr später. Ende 2015 wurde sie für den „Sound of 2016 Award" nominiert. Ihr letztes Album 2018 hieß „Feeding Seahorses by Hand". Die beiden Künstler als Duo – unwiderstehlich sanft und zärtlich.

Song hier zum Reinhören: https://youtu.be/wGFk295eW9o
Album zum Song hier: https://tomrosenthal.bandcamp.com/track/hugging-you-feat-billie-marten

7. Spiritualität

Mein Innerer Frieden
ein Akt der Rebellion
Ein lautloses Nein
gegen das Stillbleiben
Das Leben verweigern
und die Feigheit sowieso

Gegen das Ausbleiben von Wahrheit
Genommene Chancen
Und das elende Pech
Gegen Unrecht
Zurecht

Gegen halbherzige Jas
Und faule Kompromisse
Unerwartete Hindernisse
Und die für immer verlorenen Tage,
In diesem seltsamen Jahr.

Mein innerer Frieden
Lässt mich sein
wer ich war.

(Verfasser unbekannt,
gefunden auf https://gramho.com/media/2166185259440315378)

Es grüßt Euch ganz herzlich,
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin

Redaktionsschluss Newsletter 5/2020: 15. Mai 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe http://sacredcenters.com). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 29.04.2020