

AK 4: LEHRERGESUNDHEIT AUS DER SICHT DES ARZTES

Markus R. Pawelzik, EOS-Klinik

Was wollen Sie vom „Seelenklempner“ wissen?

1

- Ihre Fragen
- Ihre Wissensbedürfnisse

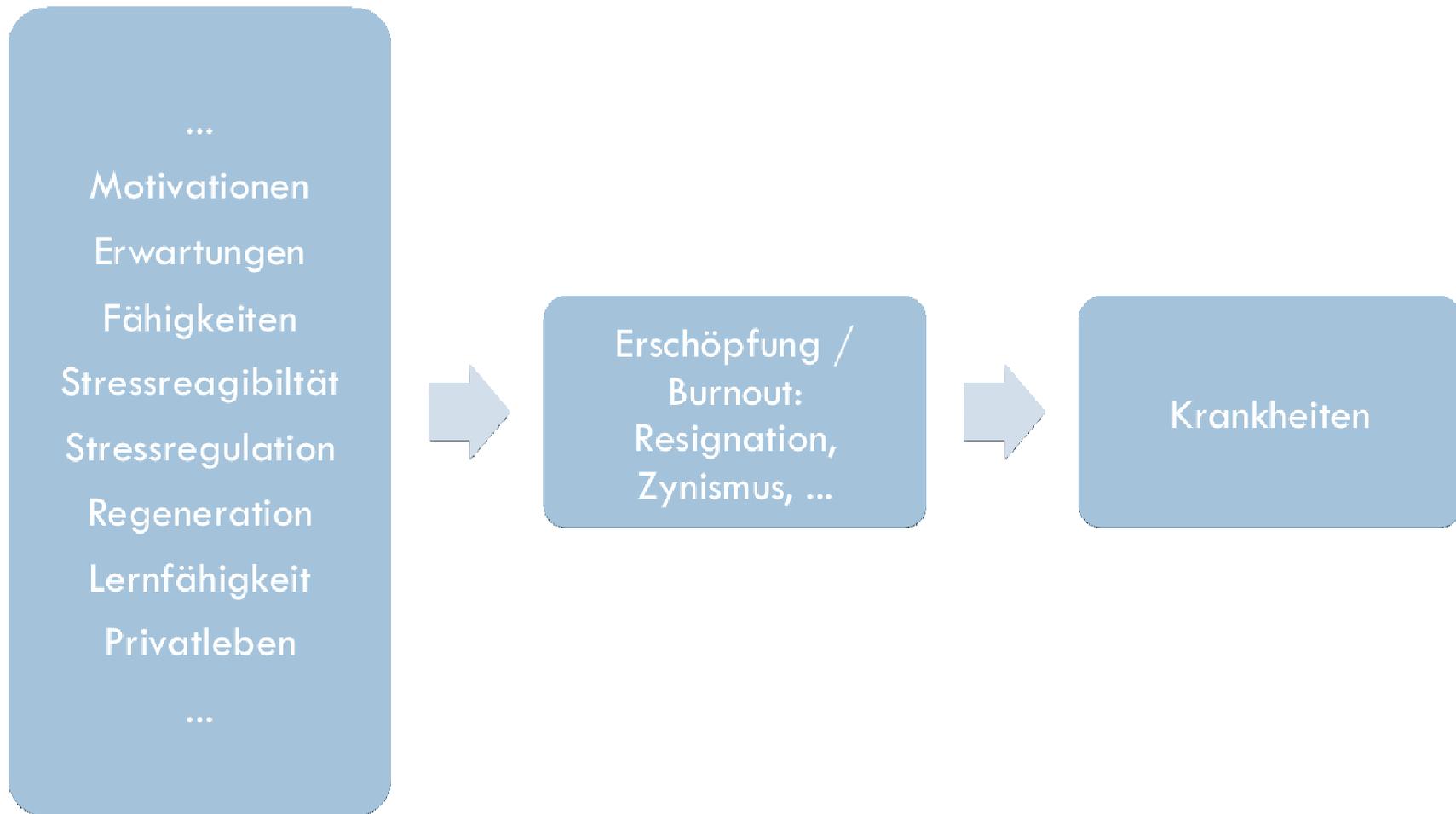
Meine Ideen zum Thema

2

- „Lehrer“: spezieller Beruf
 - Arbeit am Menschen
 - Erfordert spezielle Talente
 - Konstituiert spezielle Konfliktfelder
 - Vom Geist der Zeit abhängig
- „Gesundheit“: berufsspezifische Gesundheitsrisiken
 - Soziale Beziehungen: größter Stressor UND bester Stresspuffer
 - Selbstselektion, Motivation, Erwartungen, Fähigkeiten
 - Lernbereitschaft, -fähigkeit

Wer nicht vorbeugt, hat das Nachsehen!

3



Programm

4

- Was ist Stress?
- Moderierende Faktoren der Stresskarriere
- Allostatische Last & Lebenshygiene
- Diskussion

„Kommt alles vom Stress!“

5

NUR WAS IST „STRESS“?

- „Ich hab Stress!“ heißt: Ich bin belastet.
- Meinen wir mit „Stress“ den Stressor ODER die bio-psycho-soziale Reaktion auf den Stressor?
- Heute sollte klar sein: Mit „Stress“ bezeichnet man die Anpassungsreaktion des Organismus auf eine Herausforderung der Umwelt.
- Und: Stress ist eine gute Sache!

Stressor / Stress / Stresskarriere

6

Situation = Stressor



Stressphysiologie



Moderierende Variablen

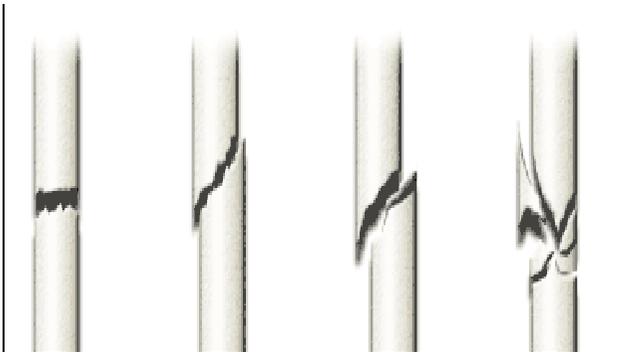
STRESS-REAKTION

STRESS-KARRIERE

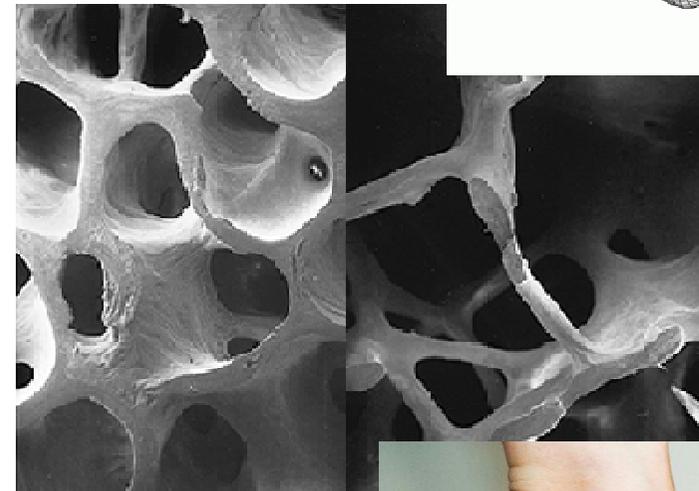
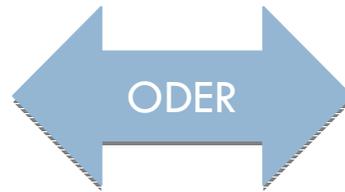
Entwicklung:

„Form follows function“

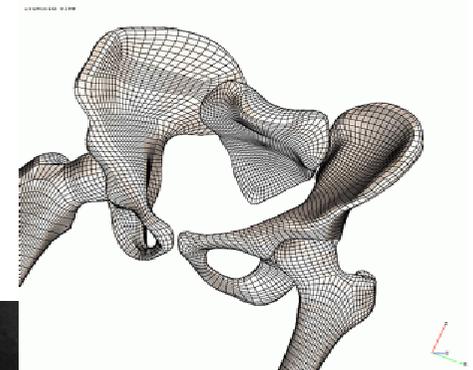
7



STATISCHE DISPOSITION
„Der Eimer geht zum
Brunnen bis er bricht.“

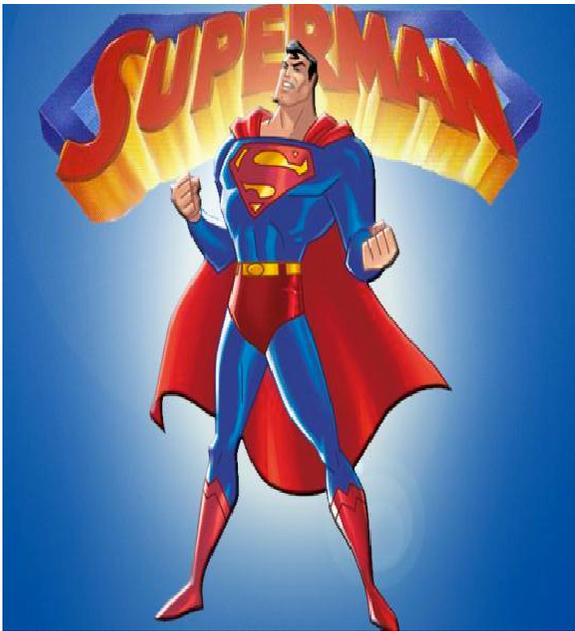


DYNAMISCHER PROZESS
„Der Apfel fällt nicht weit
vom Stamm.“
„Trimm Dich fit!“
„Du bist, was Du isst.“

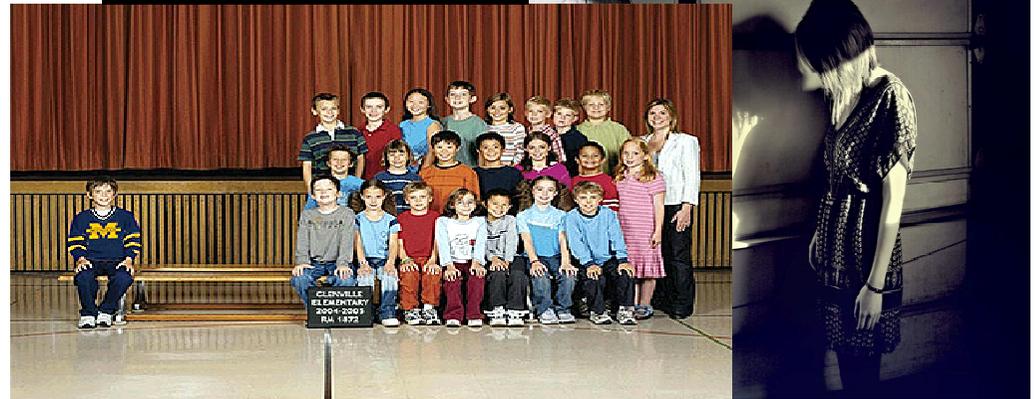


Interindividuelle Variabilität: Wie erklären sich die Unterschiede?

8



≠



GENE, ERFAHRUNG, VERHALTEN

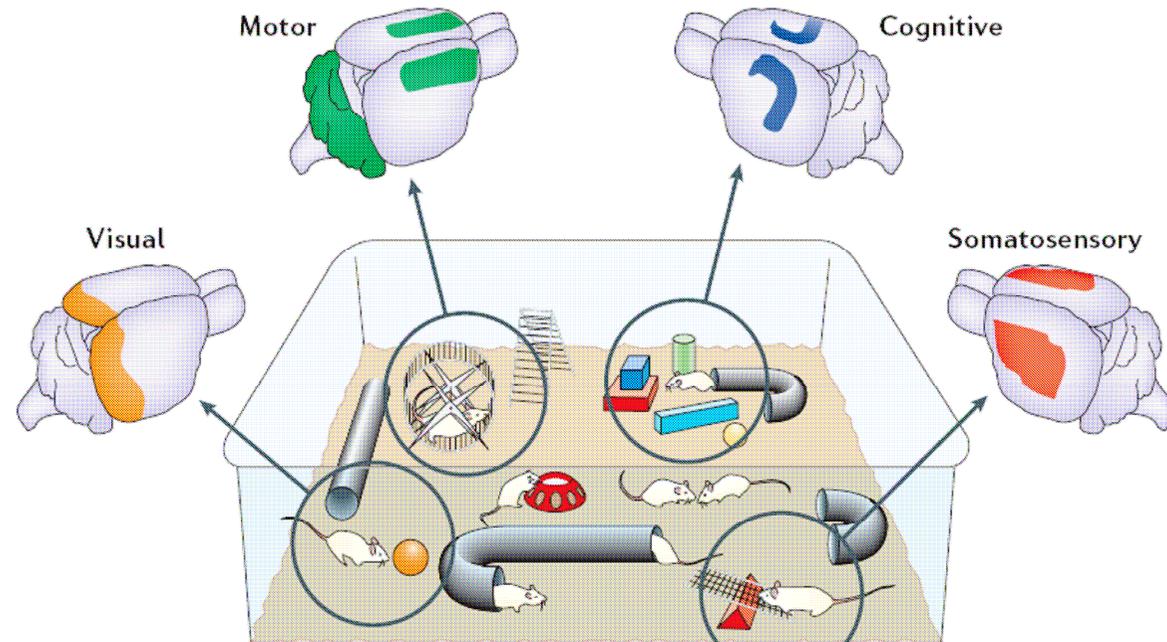


Figure 1 | **Environmental enrichment and the effects of enhanced sensory, cognitive and motor stimulation on different brain areas.** Enrichment can promote neuronal activation, signalling and plasticity throughout various brain regions. Enhanced sensory stimulation, including increased somatosensory and visual input, activates the somatosensory (red) and visual (orange) cortices. Increased cognitive stimulation — for example, the encoding of information relating to spatial maps, object recognition, novelty and modulation of attention — is likely to activate the hippocampus (blue) and other cortical areas. In addition, enhanced motor activity, such as naturalistic exploratory movements (including fine motor skills that differ radically from wheel running alone), stimulates areas such as the motor cortex and cerebellum (green).

„Burnout“?

10

- „Burnout“ bedeutet „Ausgebranntsein“ (Englisch: „to burn out“)
- Burnout bezeichnet einen Zustand anhaltender körperlicher, emotionaler und geistiger **Erschöpfung**, der insbesondere im beruflichen, aber auch im familiär-privaten Umfeld auftreten soll.
- Der Begriff „Burnout“ wurde von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1973 in die Diskussion eingeführt.
 - ✓ Freudenberger beobachtete damals die Entwicklung von Erschöpfung, Resignation und Zynismus bei Laienhelfern einer „Free Clinic“ für Opiatabhängige in New York.
- „Burnout“ ist in die deutsche Alltagssprache übergegangen und wird von Laien, Ärzten und Krankenversicherungen zunehmend häufiger verwendet.
 - ✓ Hochkonjunktur 2011

Was verstehen die Leute unter „Burnout“?

11

- ✓ Zustand chronischer Erschöpfung
- ✓ Infolge beruflicher Überforderung
- ✓ Ursache liegt nicht im Individuum (Kapitalismus, Firma, Chef, Kollegen, ...)
 - Externale Attribution
- ✓ „Burnout“ ist eine beliebte Selbstdiagnose, weil sie nicht bzw. weniger stigmatisiert.
 - Seit wann diagnostizieren sich psychisch Belastete/Kranke selber?

Was könnte Burnout sein?

12

- Eine anerkannte psychische Störung (vgl. ICD-10)?
- Eine Vorstufe psychischer Störungen (vgl. dgppn)?
- Ein soziales Deutungsmuster bzw. Stereotyp?

Burnout-Opfer beklagen Depressionssymptome

13

Körperliche Erschöpfung

- häufige Infekte, häufig Schmerzen
- Kraft- & Antriebslosigkeit
- Mattigkeit infolge von Hektik & Daueranspannung

Emotionale Erschöpfung

- Lust-, Initiative- & Freudlosigkeit
- Sinn-, Hoffnungs- & Perspektivenverlust
- Reizbarkeit

Geistige Erschöpfung

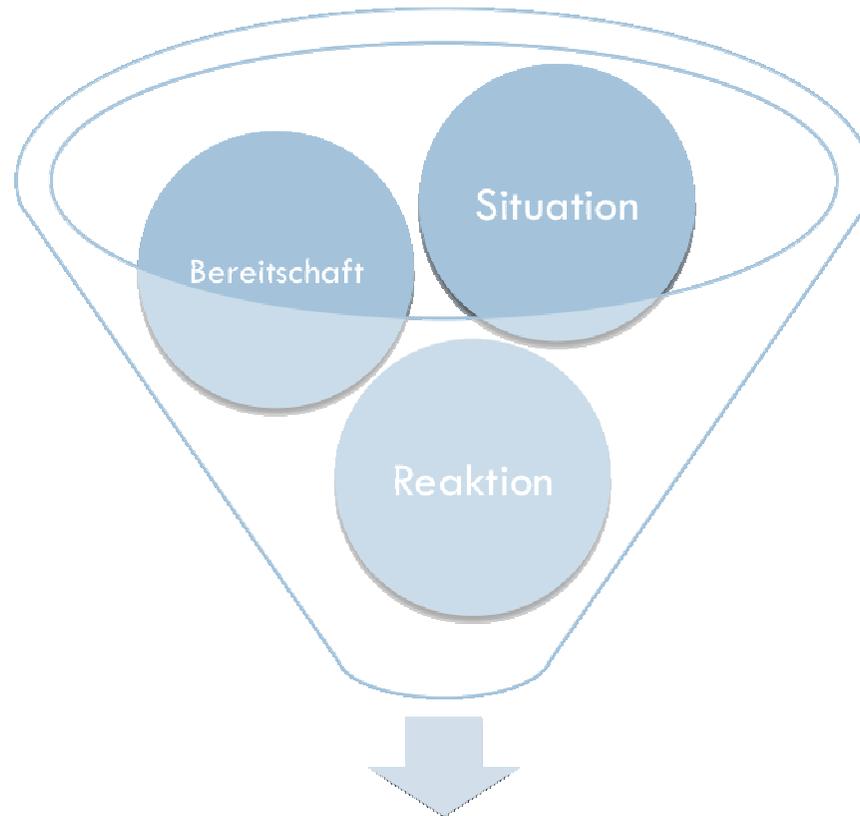
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsminderung

Soziale Konsequenzen

- Vermeidungstendenzen
- „nur noch das Nötigste“

Spezifität stressassoziierter Gesundheitsstörungen?

14



Stressassoziierte Beeinträchtigung:

**z. B.: Depression, akute Belastungsstörung,
metabolisches Syndrom, Fibromyalgie,
Neurasthenie, ... etc.**

Die Vorstellung, dass „Burnout“ Folge beruflicher Überforderung ist, ist falsch!

15

Journal of Occupational Medicine and Toxicology



Hypothesis

Open Access

A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal

Jesús Montero-Marín¹, Javier García-Campayo*¹, Domingo Mosquera Mera² and Yolanda López del Hoyo³

Table 1: Properties of burnout types the three types of burnout syndrome

FRENETIC	UNDERCHALLENGED	WORN-OUT
<ul style="list-style-type: none">-Involvement in work.-Ambition and need for achievements.-Inability to acknowledge failure.-Neglecting own needs.-Anxiety and irritability.	<ul style="list-style-type: none">-Indifference and superficiality in tasks.-Lack of personal development.-Contemplating another job.-Monotony and boredom.-Absence of overload-induced stress.	<ul style="list-style-type: none">-Neglecting responsibilities.-Absence of control over results.-Problems with reward system.-Difficulties in performing tasks.-Depressive symptomatology.

„Burnout“ ist keine Krankheit

16

Internationale Klassifikation der Krankheiten

(WHO, 2006: ICD-10)

- Z 00 – Z 99 Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen

- ❖ Z 70 – Z 76 Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen

- Z 73.1 Ausgebranntsein

Burn-out

Zustand totaler Erschöpfung

Soziologisch betrachtet

17

- „illness behavior“ (D. Mechanic)
 - ▣ „disease“ – „illness“
- „funktionale Gesellschaften“ differenzieren Rollen(angebote) aus (T. Parsons)
 - ▣ Erweiterung der Krankenrolle?

Zwischenergebnis

18

„Burnout“ ist

- ein soziales Stereotyp,
- eine beliebte Metapher,
- ohne eindeutiges, erforschbares bio-psycho-soziales Äquivalent.
- Die Burnout-Epidemie unserer Tage ist eine „gefühlte Epidemie“ (Selbstdiagnose = Diagnose).
- Soziale Reifikation kann – hinreichende kritische Masse vorausgesetzt – aus Diskursstereotypen soziale Institutionen machen (vgl. z. B. Holland).

Warum ist „Burnout“ so beliebt?

19

- „Nur wer brennt bzw. gebrannt hat, kann auch ausbrennen.“
- „Burnout-Opfer haben sich für den Betrieb, den Chef, die „gute Sache“, etc. aufgeopfert.“
- „Burnout-Opfer sind folglich keine Weicheier, Versager oder Schwächlinge, sondern Helden der Arbeit.“
- Burnout ist ein Leiden, von dem durchaus stolz berichtet wird.

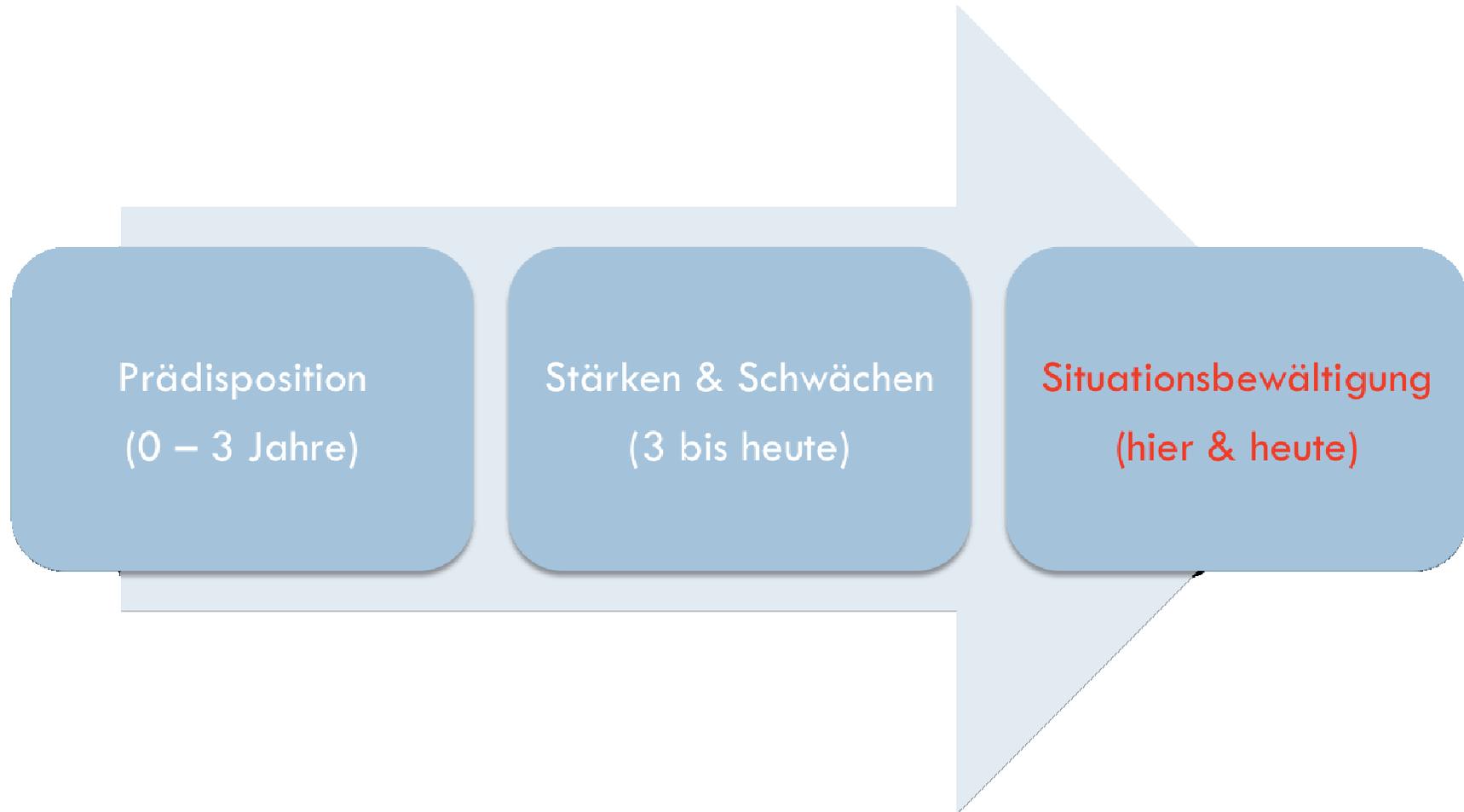
Der Geist der Zeit

20

- Ansprüche an Leistungsfähigkeit, Beschwerdefreiheit und Kompensation?
 - ▣ Hüftgelenksarthrose eines 50-Jährigen, Verschiebung der Gesundheits-Krankheits-Grenze (Pawelzik, 2010)
- Lebensweise
 - ▣ Individualismus, Konsumismus ODER „das gute Leben“ & Selbstbeschränkung
- Gesundheitspflege & Psychohygiene
 - ▣ „Sozialstaatsdenke“, „Reperaturmentalität“, „work-life balance“?

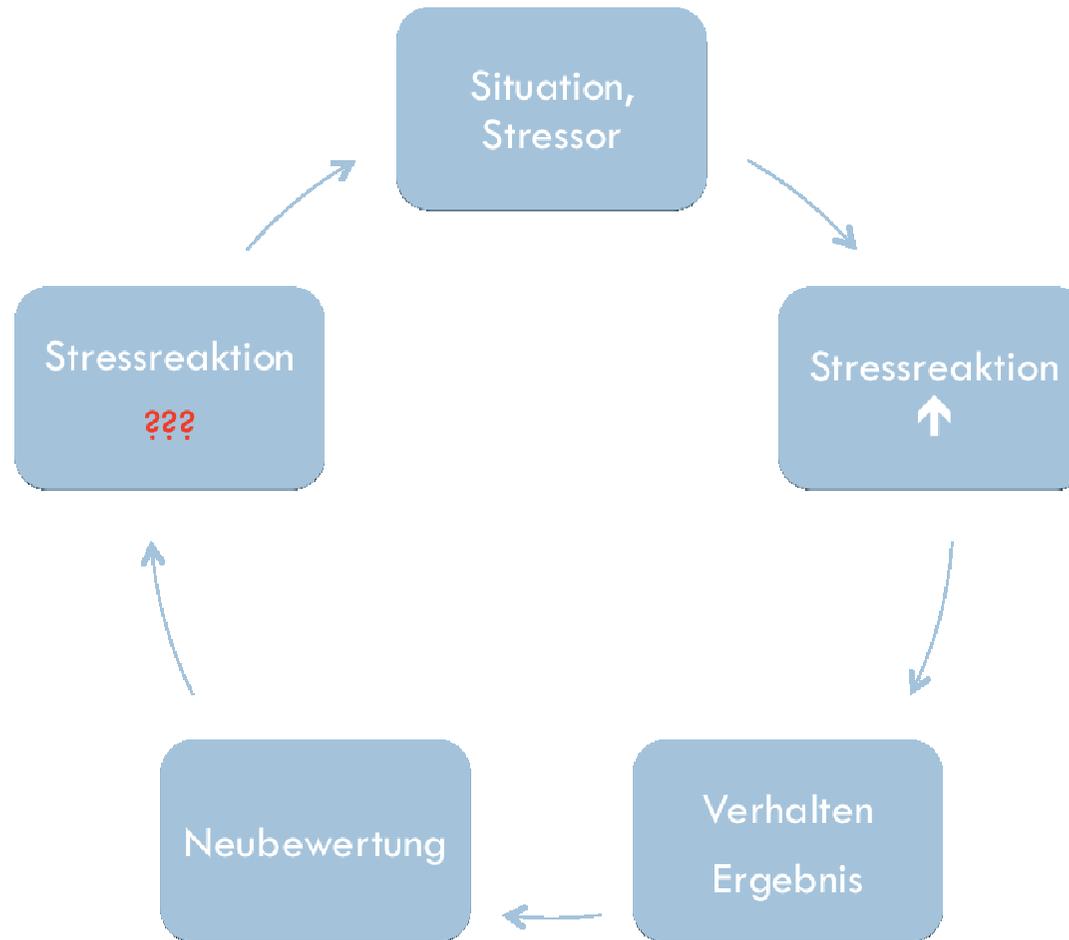
Was bestimmt die Stressreagibilität, Stressbewältigung & Wiederherstellung?

21



Situationsbewältigung (hier & jetzt): effektiv/ineffektiv?

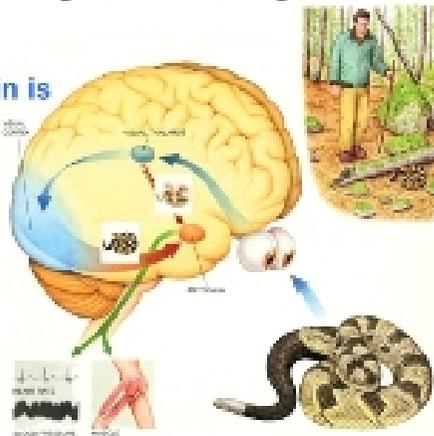
22



Situationsbewältigung: effektiv/ineffektiv

Fright, Freeze, Flight

Where in the Brain is
Fear Processed?



Adapted from LeDoux, Scientific American, 1994



- Akute, regulierte Stressreaktion
- Effektiv!

- Chronische, unregulierte Stressreaktion
- Ineffektiv!

Parameter der Stressreaktion

24

Erlebensqualität / Hedonie

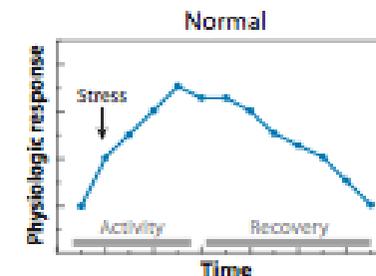
- „dis-stress“ (Bedrohtheit)
- „eu-stress“ (Verliebtheit)

Reaktionsbereitschaft / Amplitude

- niedrig („die Ruhe selbst“)
- hoch („nervöses Hemd“)

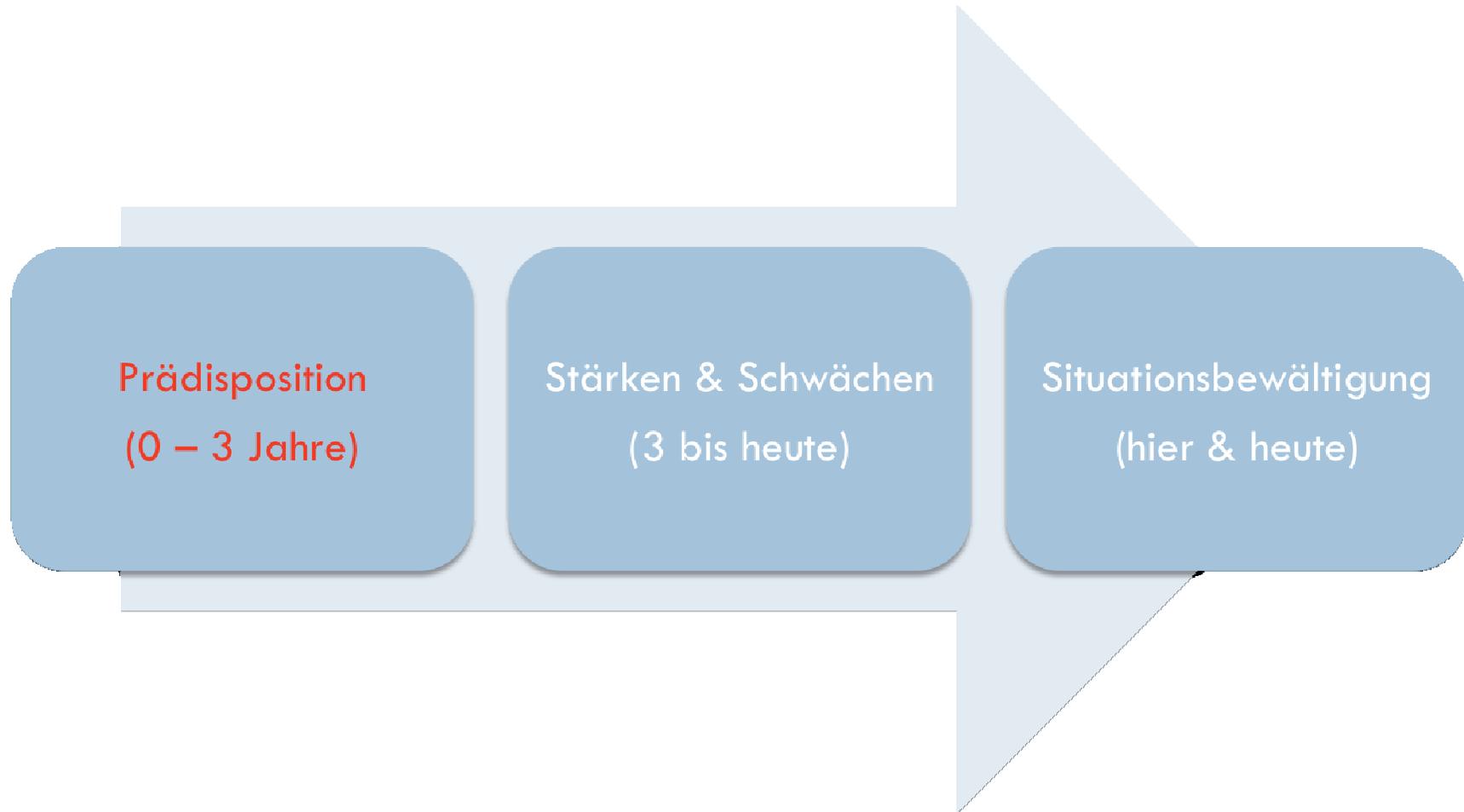
Zeitverlauf / Regulation

- akut: situationsangemessen + selbstbegrenzend
- **chronisch: nicht situationsadäquat + fehlgesteuert**



Leben im Stress = Stresskarriere

25



Prädisposition

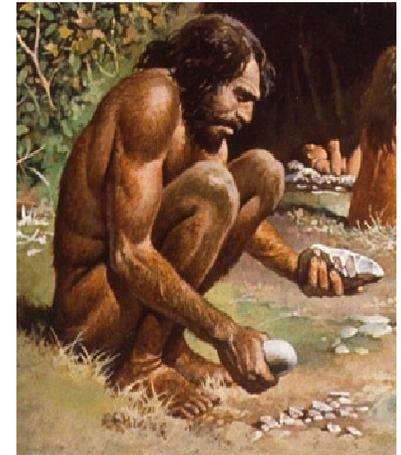
26

- Speziesdesign: Für welche Umwelt geschaffen?
 - ▣ Beispiele: Diät, Bewegung, Gruppenleben, ...
- Stresskarriere beginnt vor der Geburt.
 - ▣ Epigenetische Effekte auf Föten erwiesen
- Frühe Mutter-Kind-Interaktion hat weitreichende Konsequenzen für die Stressregulationsfähigkeit.
 - ▣ Bindungssystem

Folgen des Speziesdesigns

27

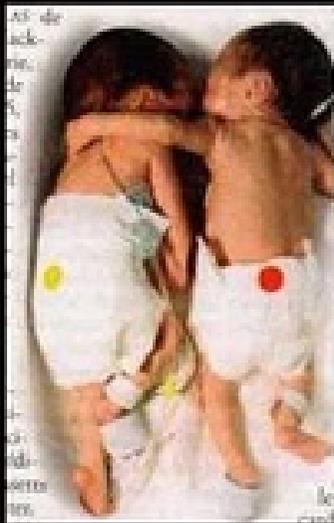
- Unsere Spezies ist ca. 200.000 Jahre alt und an eine uns sehr fremde Umwelt angepasst.
- Offenkundige Problemfelder:
 - ▣ Bewegung & Ernährung: Adipositas-Epidemie
 - → Adipokine → Entzündung → Insulinresistenz → metabolisches Syndrom
 - ▣ Emotions- & Stressregulation: „Dauerstress“
 - Größere soziale Komplexität → gewaltig gestiegene Anforderungen an soziale Kompetenz
 - Höhere Lebenserwartung → erhöhte allostatischer Last



Rescuing Hug

This is a picture from an article called "The Rescuing Hug". The article details the first week of life of a set of twins. Apparently, each were in their respective incubators, and one was not expected to live. A hospital nurse fought against the hospital rules and placed the babies in one incubator. When they were placed together, the healthier of the two threw an arm over her sister in an endearing embrace. The smaller baby's heart rate stabilized and her temperature rose to normal.

Let us not forget to embrace those whom we love.



„All you need is love“

„We need strokes as much as the air we breathe, the water we drink, and the food we eat.“

John Bowlby, 1933

- Hypersoziale Spezies
- Erfolg dank Gruppenkohäsion & -kooperation
- Soziale Prägung des Beziehungsorgans „Gehirn“
- „Seele“ ist ein Beziehungssystem: Bindungs-Sicherheit/Emotionen regulieren/Mentalisieren
- Beziehungserfahrungen => Stressreagibilität





31 Die Folgen ungünstiger Sozialisation sind eindeutig!

Prädisposition

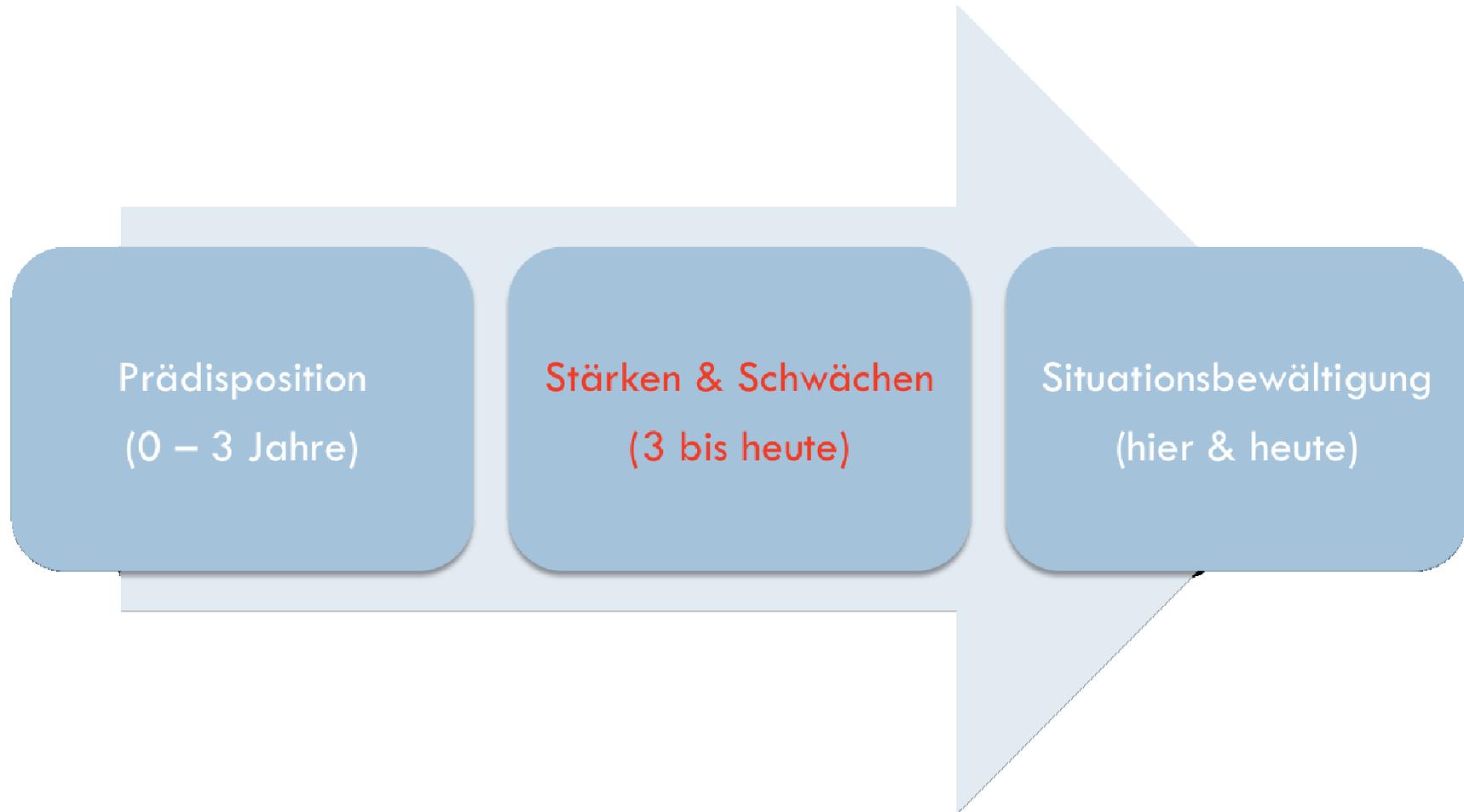
32

- Frühe Mutter-Kind-Interaktion hat weitreichende Konsequenzen für die Stressregulationsfähigkeit
 - Bindungssystem
 - Bindungsstil: sicher / ängstlich-vermeidend / ängstlich-verstrickt
 - „internes Arbeitsmodell“: Selbst - Andere
 - Psychologische Entwicklung
 - Aufmerksamkeit
 - Emotionsregulation
 - Mentalisierungsfähigkeit
 - Weitere Ressourcen



Leben im Stress = Stresskarriere

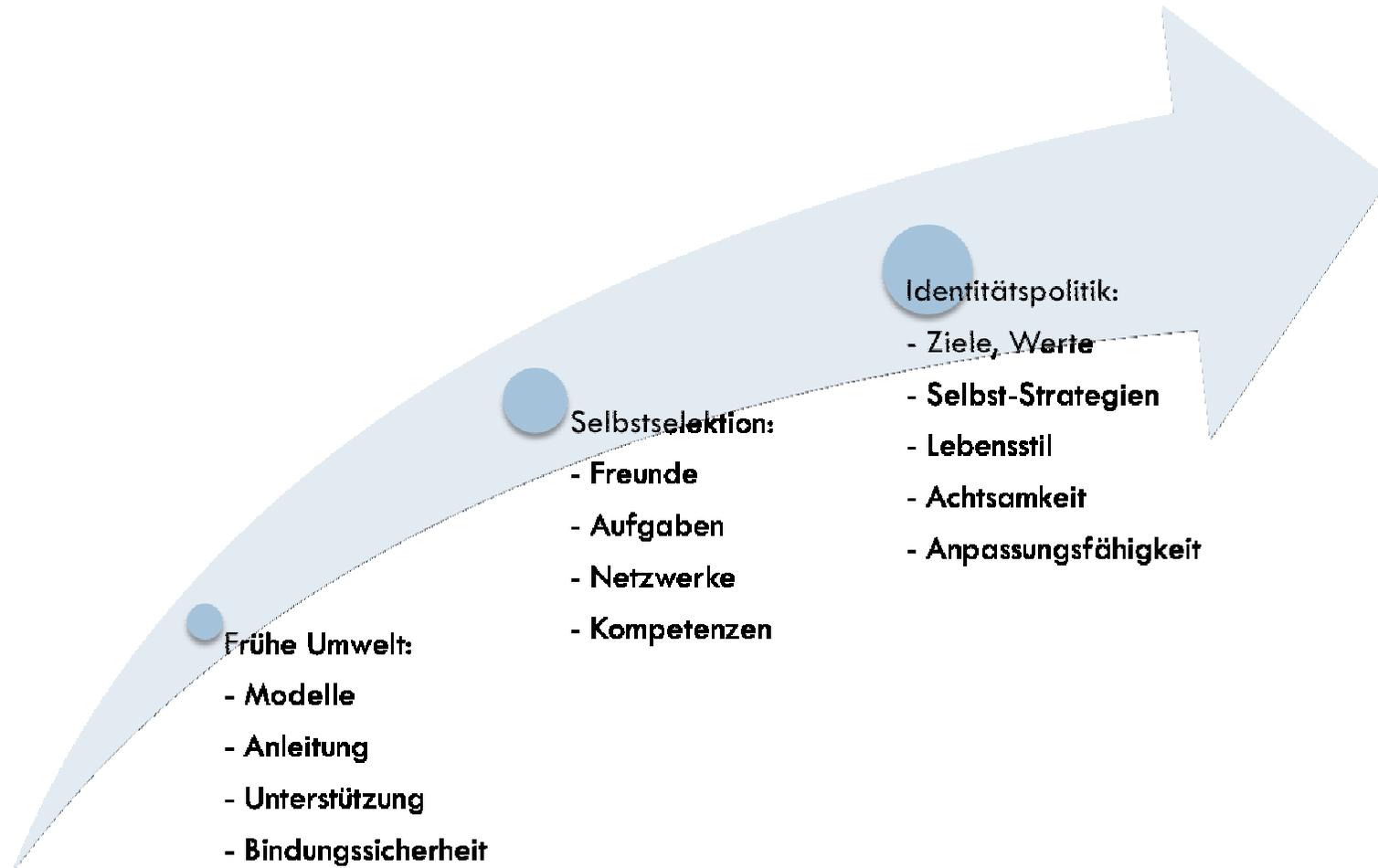
33



Stärken & Schwächen:

Rolle der Zielvorgaben für die Entwicklung

34



Stärken bzw. Schwächen bemessen sich am Ergebnis der Stressregulation

35

- **Warum Stress?**
 - Um zu überleben!
 - Effektives Stressmanagement ist entscheidend!
- **Die Stresssysteme werden früh im Leben programmiert (und lebenslang re-programmiert).**
- **Das Stressniveau hat großen Einfluss auf Lernen und Verhaltensstrategien.**
 - Effektive Stressregulation → Lernerfolg, Anpassung
 - Ineffektive Stressregulation → Lernschwierigkeiten, Fehlanpassung

Periphere Stressphysiologie: Nebenniere

36

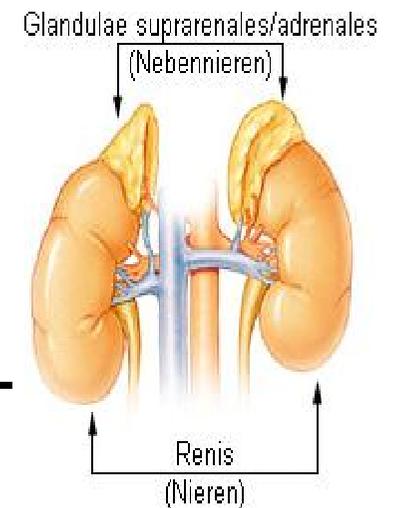
STRESS = Aktivierung physiologischer Systeme, die der überlebensdienlichen Anpassung an eine bedrohliche Situation dienen

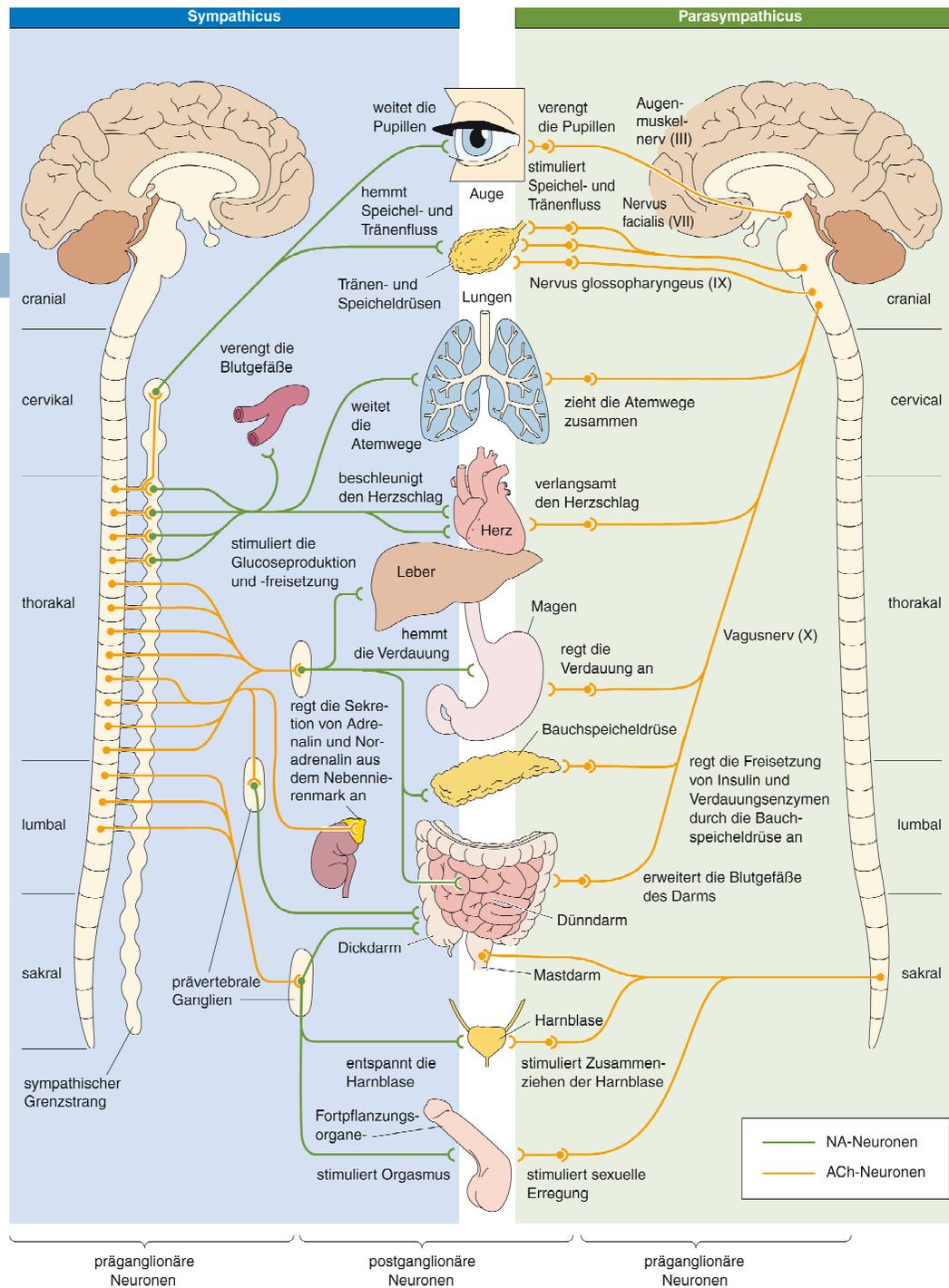
- Sympathisch-Adreno-Medulläre-Aktivität ↑:
schnell, phasisch

- Orchestriert „Kampf-/Flucht“-Reaktion

- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Aktivität ↑: *langsam, tonisch*

- Komplexe Effekte durch die Veränderung der Gen-Expression





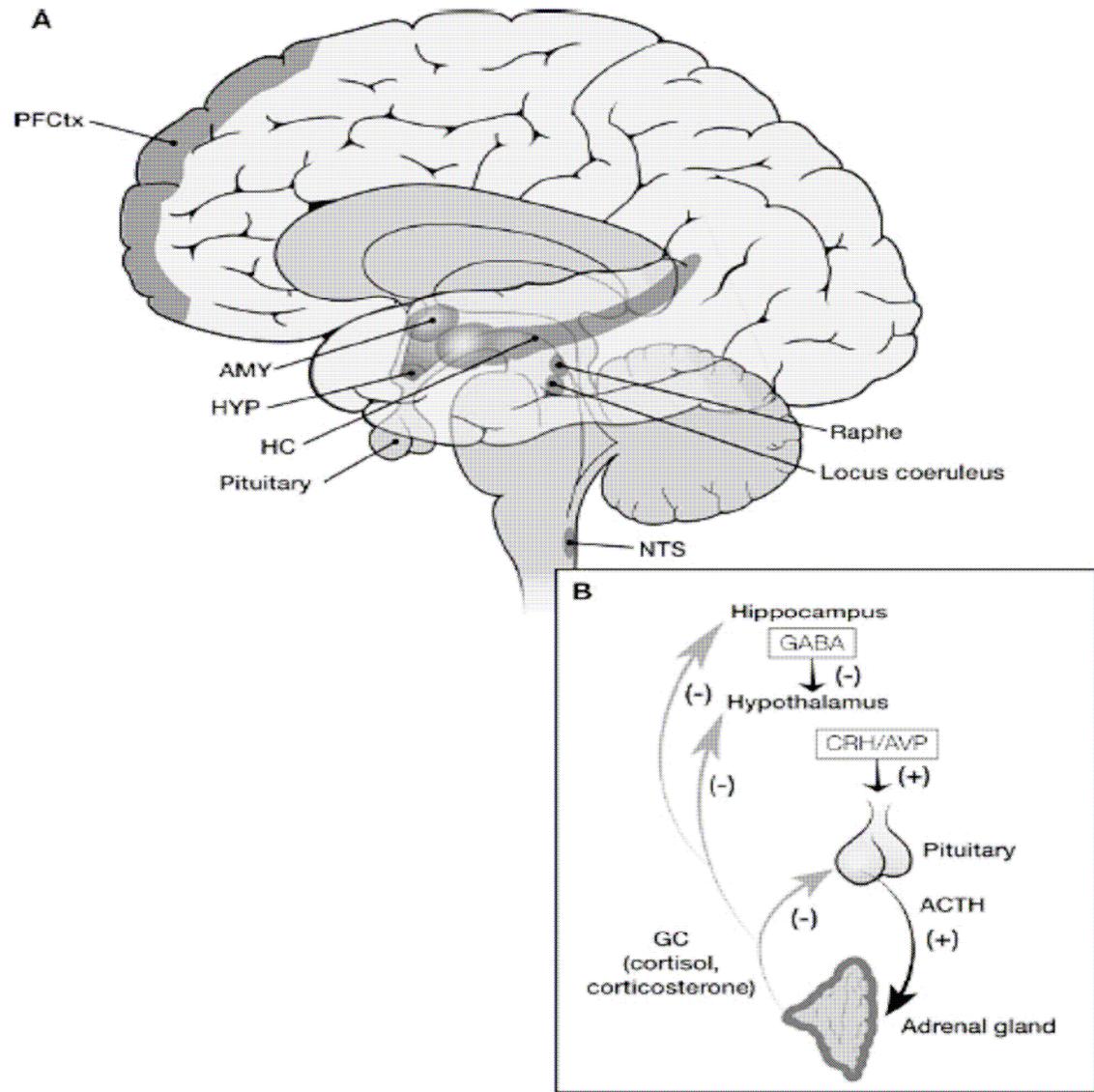


Figure 2

The anatomy of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical (HPA) system and the structures that are important in its regulation. Also depicted is the activation (+) and negative feedback inhibition (-) pathways of the HPA system. Increases in glucocorticoids (GCs) are initiated by the release of corticotropin-releasing hormone/arginine vasopressin (CRH/AVP) from the medial parvocellular region of the paraventricular nucleus (PVN) in the hypothalamus. Negative feedback inhibition operates through GCs acting at the level of the pituitary, hypothalamus (HYP), and hippocampus (HC). ACTH, adrenocorticotropic hormone; AMY, amygdala; GABA, gamma aminobutyric acid; HC, hippocampus; HYP, hypothalamus; NTS, nucleus of the tractus solitarius; PFCtx, prefrontal cortex. Reprinted with permission from Gunnar & Vazquez 2006.

Klassische Stressphysiologie

39

(1) Sympathisches Nebennierenrindenmarksystem (SAM-System)

- Katecholaminausschüttung in den Blutkreislauf (Adrenalin, Noradrenalin)

(2) Limbische Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System (HPA-Achse)

- CRH → ACTH → CORTISOL

(3) Zentrale Sympathikusaktivierung

- Noradrenalinausschüttung des Locus coeruleus
 - Vigilanz ↑, Arousal ↑, verengte Aufmerksamkeit

(4) ‚Kognitive Bewertung‘

- „top down“-Kontrolle durch Frontalhirn-Netzwerke
 - Dämpfung der HPA- & SAM-Aktivität

Wie viele Stresssysteme?

40

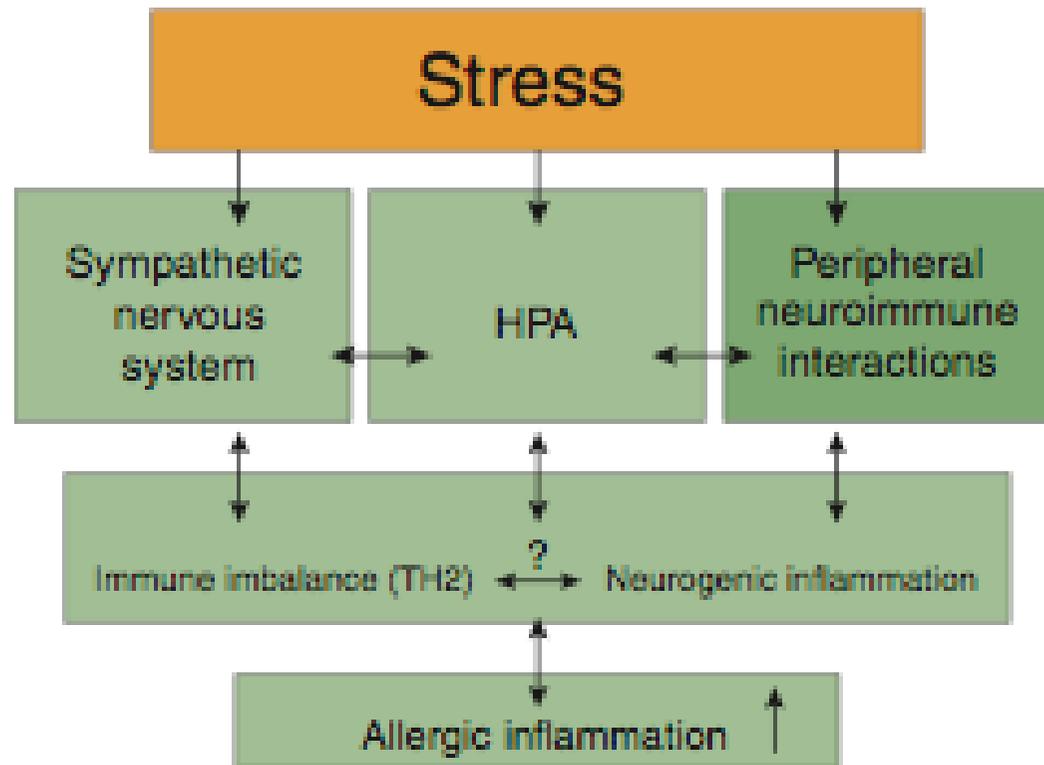


Figure 1. Three stress axes exacerbating inflammatory skin disease. HPA, hypothalamic-pituitary-adrenal axis; TH2, T helper cell type 2 cytokine milieu.

Stress → HPA/ANS → Cytokine

41

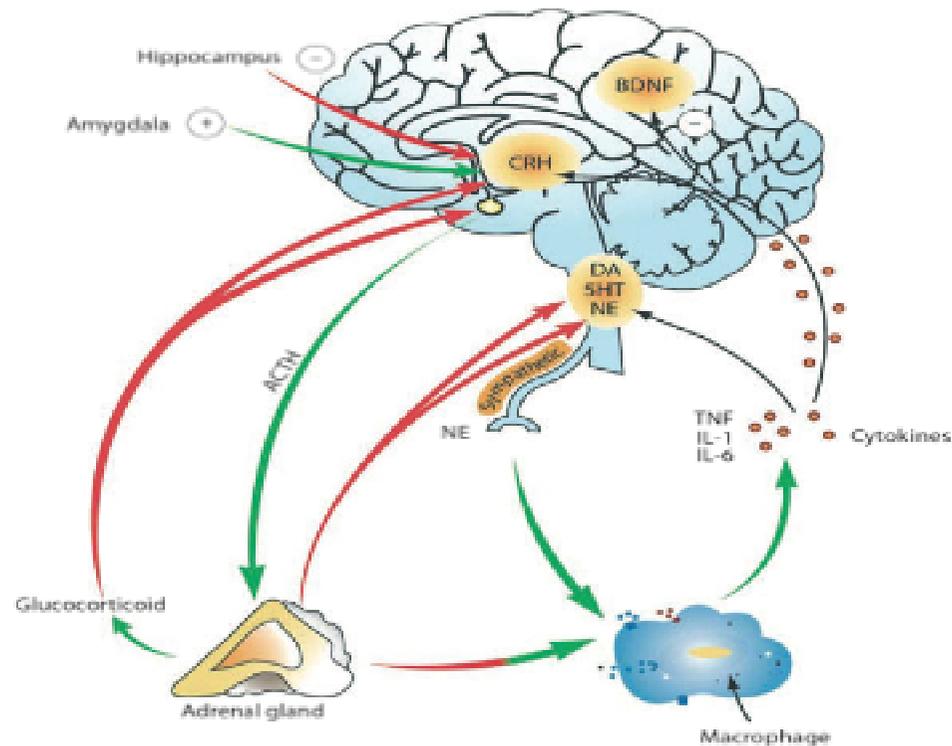


Figure 3 Molecular processes are impacted by stress and depression. Stress results in release of glucocorticoids and corticotrophin releasing hormones (CRH) and pro-inflammatory cytokines (TNF, IL-1, IL-6). In depression, disruption of serotonin (5-HT), norepinephrine (NE) and dopamine (DA) transmission impair the regulatory feedback loops that 'turn off' the stress response. Sympathetic overactivity contributes to immune activation and release of inflammatory cytokines. Inflammatory cytokines further interfere with monoaminergic and neurotrophic signalling. They may also diminish central corticosteroid receptor sensitivity, leading to disruption of feedback control. Figure adapted from ref. no. (46)

Pro-inflammatorische Cytokine führen zu „sickness behavior“, das als Vorstufe der Depression gilt

42

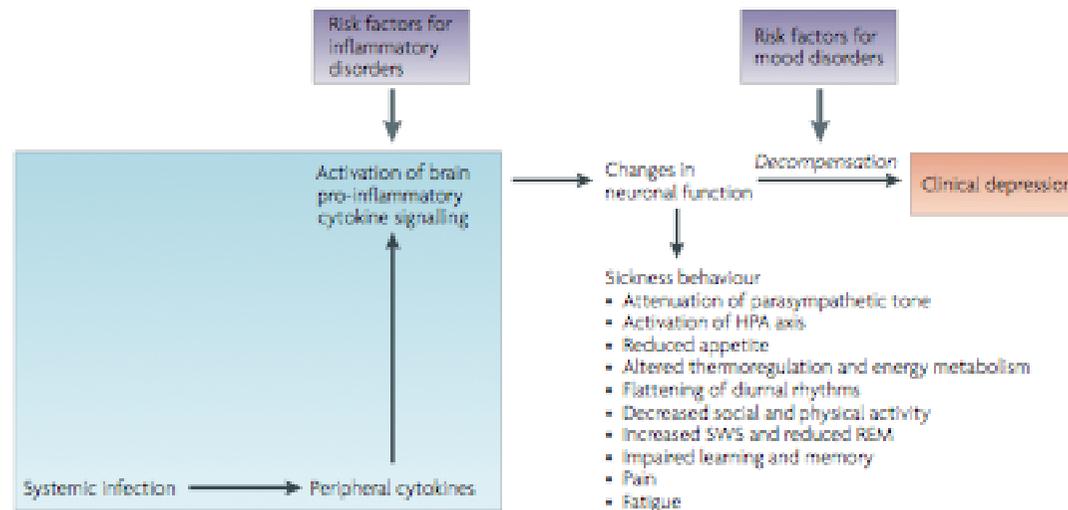


Figure 4 | **Depression as a consequence of decompensation of the mechanisms that regulate sickness.** Sickness behaviour in response to an infectious episode is normally reversible owing to the ability of the immune system to clear infectious pathogens and to the recovery mechanisms that oppose the production and action of pro-inflammatory cytokines, both in the periphery and the brain. Clinical evidence shows that depression can develop on a background of sickness with which it shares many of the neurovegetative and psychological components. Studies in animals show the same phenomenon. Decompensation of the mechanisms that regulate sickness behaviour can occur in vulnerable patients whose inflammatory response is more intense because the balance between pro- and anti-inflammatory mediators is shifted towards inflammation (for example, hyperproduction of tumour necrosis factor- α (TNF- α), insufficient production of interleukin (IL)-10 and glucocorticoid resistance). It can also occur in patients whose brain sensitivity to immune-mediated events is higher because of disturbed neurotransmitter metabolism, for example, less efficient serotonergic functioning owing to homozygosity for the short allele of the serotonin transporter gene. HPA, hypothalamus-pituitary-adrenal; SWS, slow-wave sleep; REM, rapid-eye movement sleep.

Die unausweichliche „allostatische Last“

43

- **Homöostase:** internes Milieu muss konstant bleiben
- **Allostase:** kontinuierliche, dynamische Anpassung diverser Körpersysteme an sich ändernde Umweltaanforderungen, um das „interne Milieu“ konstant zu halten
 - „keine Homöostase ohne Allostase“
 - reguliert und konzertiert durch das Gehirn
- **Allostatische Last:** kumulativer, physiologischer Preis selbst kleinster Anpassungsleistungen („daily wear and tear“)
 - fortschreitende Dysregulation diverser Systeme
 - Allostatische Last = Gesamtsumme physiologischer Fehlregulierungen aller beteiligten Systeme (z. B. „neurogene Inflammation“)
 - ‚Burnout‘ = spürbare Folgen der allostatistischen Last?
 - Alter, Stresskarriere, stressbedingte Organschäden

Bedingungen der allostatistischen Belastung

44

- **Alter**
 - ✓ kontinuierliche Funktionseinbußen der Systeme
- **Genom**
 - ✓ Vulnerabilitäts- & Resilienz-Polymorphismen, Epigenetik
- **Lebensstil / Verhalten**
 - ✓ Essen, Trinken, Rauchen, ... ODER Sport, Meditation, ...
 - ✓ Ansprüche, Ziele
- **Psychologische Einflüsse**
 - ✓ Bindungsstil, Zutrauen, Selbstwert, Bewältigungsressourcen, ...
- **Interpersonelle, soziale Einflüsse**
 - ✓ Beziehungen, soziale Integration, soziales Netzwerk, ...
- **Anhaltende Belastungen**
 - ✓ „high levels of background stress“: Slum ODER gutbürgerliches Viertel
 - ✓ sozio-ökonomische Status: „social conditions get under the skin“

Vgl. Teresa Seeman et al, 2010, *Socio-economic differentials in peripheral biology: Cumulative allostatic load*, Ann. N.Y. Acad. Sci.

Biologische Systeme & chronischer Stress

(Routinesomatodiagnostik der EOS-Klinik bzw. der BURNOUT-Ambulanz)

45

System	Parameter	Bedeutung
Herz-Kreislauf	Blutdruck, Herzrate, HR-Erholungszeit	Vegetative Balance , Hypertonie, Arterioskleroserisiko, ...
Stoffwechsel	Glukose, HbA1c, Insulin; Blutfette; relatives Gewicht (BMI)	Metabolisches Syndrom , Typ-II-Diabetes, Adipositas, Arterioskleroserisiko, ... Depression
HPA-Achse	„awakening“-Cortisol	Hypo-, Hypercortisolismus , Hippokampus-Atrophie, kognitive Störungen, Immuninsuffizienz, ...
Autonomes Nervensystem	zSNS: α -Amylase SNS/Vagus: HRV	Vegetative Balance, Vagus-Bremse , chronischer Stress, ...
Immunsystem	C-reaktives Protein, IL-6	„ neurogene Inflammation “, ...

Gesicherte Erschöpfungsrisiken: Bedingungen, die die Situationsbewältigung erschweren

46

- Eingeschränkte Regulations- & Handlungsfähigkeit (Inflexibilität)
- Geringe Mentalisierungs- & Reflektionsfähigkeit
- Unlösbare Aufgaben
 - „erlernte Hilflosigkeit“
 - „entrapment“-Situationen)
- Fehlende Teilhabe, Unterstützung und Anerkennung (sozialer Ausschluss, Isolation)
- Lebensstil („work-life balance“, Essen, Trinken, Bewegung, Freizeitgestaltung, ...)
- Lebensorientierung (Ziele, Werte, Erwartungen, Haltungen, ...)

Leben im Stress: Was tun?

47

□ **Merken**

- Warum merken manche nicht, dass es weh tut?
- Unachtsamkeit

□ **Erkennen**

- Warum wissen viele nicht, was mit ihnen passiert?
- Unwissenheit / falsche Vorstellungen

□ **Verändern**

- Merken + Erkennen + (Selbstfürsorge) = Lern- und Veränderungsbereitschaft

Leben im Stress: Was ist wichtig?

48

- **Lebensstil**
 - Schlaf-Wach-Rhythmus
 - Bewegung/Sport
 - Ernährung/Diät
 - Genussgifte
 - Pausen- & Erholungskultur

- **Soziale Beziehungen**
 - Partnerschaft
 - Familie
 - Soziales Netz
 - Statuswettbewerb
 - Soziales Ansehen

Leben im Stress: Was ist wichtig?

49

- Selbstkenntnis
 - Mentalisierungsfähigkeit
 - „Was tun, wenn es so richtig weh tut?“
- Identitätspolitik
 - „Wer bin ich? Wer will ich sein? An welchen Maßstäben orientiere ich mich?“
 - Bin ich mir meiner Identitätspolitik bewusst?
 - Kann ich die Brauchbarkeit meiner Maßstäbe beurteilen?
- Lebenssinn
 - Langfristige Werte & Ziele
 - ‚Glauben‘ über den individuellen Horizont hinaus

Wenn Sie mehr wissen wollen

50

- DIE ZEIT, 04.12.2011:

Gefühlte Epidemie

- MERKUR 02/2012, Nr. 753:

Wie erschöpft sind wir wirklich?

- ärztliches journal neurologie / psychiatrie 2/2012:

Das Burnout-Syndrom aus psychiatrischer Sicht

Diskussionsanregungen (I)

51

- Wer ist für Ihre Gesundheit verantwortlich?
 - ▣ Wie reagieren Sie, wenn es richtig weh tut?
 - ▣ Antike Ethik: Pflicht zur Selbstsorge bzw. zur Lebenshygiene
- Welche Vorstellungen haben Sie von den Bedingungen Ihrer Gesundheit und Funktionsfähigkeit?
 - ▣ „Körper als Maschine“ (Gadamer: „Verborgeneheit der Gesundheit“)
 - ▣ „von der Wiege bis zur Bahre“ (Sozialstaatsideologie)
 - ▣ „wie oft müssen schnell laufende Maschinen geölt werden?“ (Lebenshygiene)

Diskussionsanregungen (II)

52

- Wissen Sie, was für Sie gut ist, was Sie brauchen, wann Sie Ihre Lebensbedingungen verändern müssen, etc.?
 - ▣ Wir leben in Zeiten endemischen psycho-sozialen Analphabetismus, trotz voller Regale in den Abteilungen „Lebenskunst“, „Glück“, „Den Krebs besiegen“, etc.
- Sind Sie sich Ihrer Identitätspolitik bewusst?
 - ▣ „innere Antreiber“, „unbewusste Konflikte des inkohärenten Selbst“
 - ▣ „hohe, nicht verhandelbare Ansprüche“, „Orientierung an den Peers“
 - ▣ Individual „pursuit of happiness“ (US-Verfassung) ist eine Überforderung!

Diskussionsanregungen (III)

53

- Wie entsteht Resilienz, wie effektive Selbstsorge?
 - ▣ Durch individuelles Versuchs-Irrtums-Lernen, ohne kulturelle Leitschiene?
 - ▣ Vgl. Aufzuchtverhalten der ‚Naturvölker‘
 - ▣ Vgl. „natürliche Pädagogik“ (Gergely & Csibra)
- Wie gehen funktionale Gesellschaften mit ‚Schwachen‘, ‚Kranken‘ und ‚Versagern‘ um?
 - ▣ Rollendifferenzierung
 - ▣ „illness behavior“ (Mechanic)

Zum Schluss

54

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
- Die Diskussion ist eröffnet.

