

Übersicht

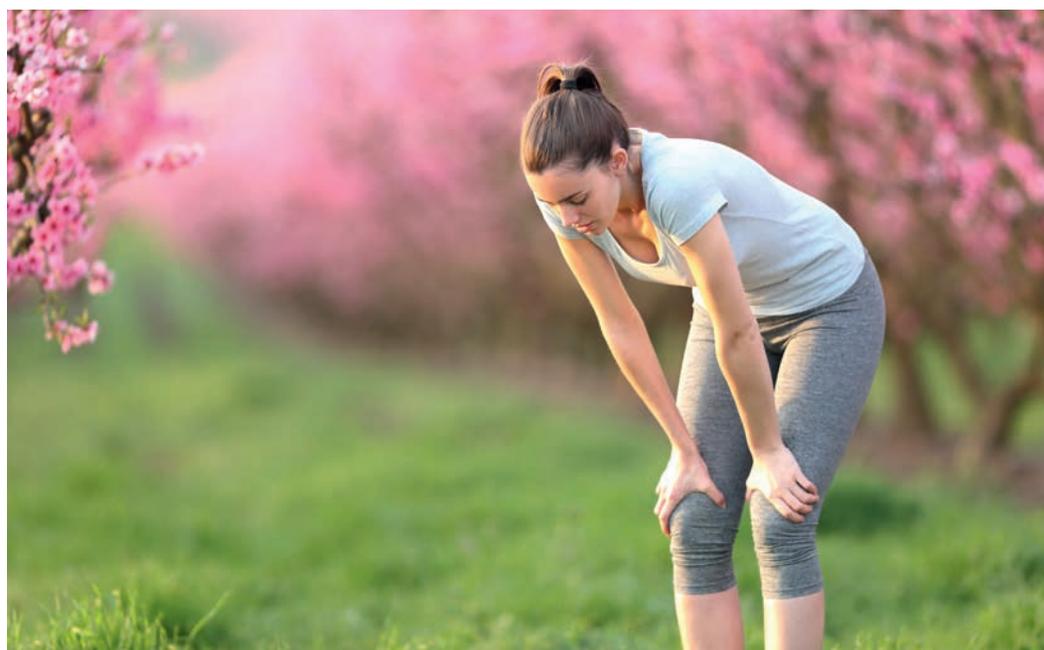
- S. 46 Allergien – Allergiker im Fitnessstudio kompetent begleiten
- S. 50 Schnell reagieren! – Interview mit Sarah Rodeck, Heilpraktikerin für Immunologie mit den Themenschwerpunkten Hashimoto, Autoimmunerkrankungen und Darmgesundheit

Sportliche Aktivität sorgt für eine verbesserte Atmung und eine kräftige Lunge. Dadurch können sich auch die Symptome einer Allergie verbessern. Allergiker sollten unbedingt ihre individuelle Belastungsgrenze kennen und ihr Training entsprechend anpassen.

Allergien

Allergiker im Fitnessstudio kompetent begleiten

Manche Allergiker befürchten, dass Sport allergische Reaktionen verschlimmert. Dabei kann das Training genau das Gegenteil bewirken, wenn bestimmte Verhaltensregeln beachtet werden.



Gerade Pollenallergiker befürchten bei intensiverer körperlicher Betätigung eine Verschlimmerung ihrer Symptome. Beachtet man einige Grundregeln, ist es aber insbesondere für Menschen mit Heuschnupfen und anderen Allergien ein erheblicher Gewinn, sportlich aktiv zu sein und parallel die Selbstregulation des Nervensystems zu trainieren. Denn das vegetative Nervensystem und speziell jener Teil, der für die Beruhigung entzündlicher und allergischer Prozesse zuständig ist, lässt sich durch Übungen für Körper und Geist ganz gezielt stimulieren.

Allergien nehmen zu

Immer mehr Menschen reagieren allergisch auf körperfremde Substanzen, Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder Nahrungsmittel und/oder deren Bestandteile. Die Zahl der Allergiker hat sich in den vergangenen Jahrzehnten fast verzehnfacht. Etwa 30 Millionen Menschen sind Schätzungen zufolge allein in Deutschland von einer Allergie betroffen. Aktuell wird davon ausgegangen, dass mehr als 30 Prozent der Weltbevölkerung zumindest an einer Form von Allergie leiden.

Laut Robert Koch-Institut erkranken im Lauf ihres Lebens mehr als 20 Prozent der Kinder und mehr als 30 Prozent der Erwachsenen an mindestens einer

allergischen Erkrankung. Bei den Kindern sind Jungen häufiger betroffen als Mädchen. Im Erwachsenenalter kehrt sich dieses Verhältnis um – dann erkranken Frauen häufiger als Männer (35 Prozent und 24 Prozent). Die im Rahmen eines Gesundheitsmonitorings erhobenen Daten des Robert Koch-Instituts zeigen, dass zu den häufigsten allergischen und atopischen Erkrankungen neben Asthma bronchiale und Heuschnupfen, Neurodermitis, Urtikaria (Nesselsucht), Kontaktekzeme sowie Nahrungsmittel- und Insektengiftallergien zählen.

Allergische Reaktionen sind komplex und individuell

Als „Allergen“ gilt eine Substanz, die über Vermittlung des Immunsystems Überempfindlichkeitsreaktionen auslöst. Die Gründe, warum Allergien entstehen, sind immer individuell zu betrachten und meist komplex. Daher gibt es auch nicht die eine Ursache, sondern zumeist sind mehrere Faktoren an der Entstehung einer Allergie beteiligt. Allergien zählen zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten, weil sie durch einen modernen Lebensstil, eine ungesunde Ernährungsweise mit hohem Fast-Food-Anteil, durch chronischen Stress, eine übertriebene Körperhygiene und eine erhöhte Schadstoffbelastung begünstigt werden.

Mastzellen

Eine Mastzelle ist eine zu den Leukozyten gehörende Blutzelle. Sie reift aus hämatopoetischen Stammzellen im Knochenmark heran.
Quelle: flexikon.doccheck.com

Zu den bekanntesten Allergenen zählen neben Blütenpollen beispielsweise Hausstaubmilben und deren Exkremente, Tiergifte (insbesondere Wespen- und Hornissengift) und Metalle wie Nickel. Im Bereich der Lebens- und Nahrungsmittel sind Gluten, Eier (Eiweiß und Eigelb), Soja, Erdnüsse, Fisch und Milch (z. B. Laktose als Milchzucker) gängige Allergene. Hinzu kommt der Bereich der Zusatzstoffe – etwa Antioxidationsmittel, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel sowie Konservierungs- und Farbstoffe. Auch in Putzmitteln und in Produkten zur Körperpflege und -hygiene können Allergene enthalten sein – etwa spezielle Duftstoffe, Bestandteile von Haarfärbemitteln, Emulgatoren, Mineralöl-Derivate oder hormonelle Disruptoren. Als letzte potenzielle Einflüsse sind Chemikalien, Pestizide und gentechnisch veränderte Organismen anzuführen, die ebenso ein Allergiepotezial mit sich bringen.

Symptome und Ursachen von Allergien

Allergiker reagieren häufig nicht nur auf ein einziges Allergen. Eine unangemessene starke Reaktion ihres Immunsystems führt mit der Zeit dazu, dass es in immer mehr Situationen „Alarm“ schlägt. Zu den häufigsten Symptomen einer Allergie zählen Schnupfen, starker Tränenfluss, Juck- und Niesreiz, Atembeschwerden (Reizhusten, Atemnot, Kurzatmigkeit oder Engegefühl in der Brust), Kopfschmerzen, Hautausschläge sowie Magen- und Darmbeschwerden (etwa Unwohlsein, Blähungen oder Durchfall).

Ursächlich für diese Symptomatik ist ein komplexes Ineinandergreifen von Mechanismen im Körper: Zunächst bilden B-Lymphozyten, das sind spezialisierte weiße Blutkörperchen, auf einen Reiz durch ein Allergen sogenannte Antikörper (Immunglobuline). Diese sind Proteinketten, die sich an das jeweilige Allergen heften und es als Fremdstoff markieren. Dadurch entsteht im Körper ein Wiedererkennungseffekt, um das entsprechende Allergen ab dem Zweitkontakt bekämpfen zu können. In diesem Zusammenhang spricht man vom „adaptiven Immunsystem“ oder vom „immunologischen Gedächtnis“. Kommt es zu einem erneuten Kontakt mit demselben Allergen, produziert das Immunsystem spezielle Gedächtniszellen, die sich – als Untergruppe der T-Lymphozyten – die Oberflächenstruktur des Allergens einprägen. So wird das Immunsystem künftig auf den „Eindringling“ aufmerksam machen und umgehend passende Antikörper bilden, die sich dann gegen dieses Allergen richten.

Mastzellen produzieren entzündungsauslösende Botenstoffe

Genau auf dieser Basis entstehen die typischen Symptome einer Allergie. Denn der Komplex aus Antikörper (Immunglobulin) und Antigen (Allergen) wird ausgerechnet an immunologisch hochpotente Mastzellen gebunden. Sie zählen zur körpereigenen

Abwehr und sind vor allem in den Schleimhäuten zu finden – etwa der Bindehaut des Auges, der Nasenschleimhaut, der Bronchialschleimhaut und insbesondere auch der Darmschleimhaut. Hierauf gründet die Schwellung und Entzündung von Haut und Schleimhäuten bei Allergien. Durch die Reizung produzieren die Schleimhäute vermehrt Sekrete; die Bronchien können verkrampfen und verschleimen; Heuschnupfen, Nesselsucht oder Asthmaanfälle können die Folge sein.

Mastzellen produzieren und speichern entzündungsauslösende Substanzen, wie z. B. Histamin, was nach Allergenkontakt verstärkt ausgeschüttet wird. Um Allergiesymptome abzumildern, werden aus diesem Grund sogenannte Antihistaminika eingesetzt, die auf Histaminrezeptoren einwirken, um diese zu blockieren. Dadurch wird die Wirkung des Histamins abgeschwächt und die Symptome werden gelindert. Antihistaminika sind je nach Ausprägung der Symptome in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich, etwa als Gels und Salben, Nasensprays, Augentropfen oder in Tablettenform. In akuten Fällen werden sie per Infusion verabreicht.

Sinnvolle Maßnahmen bei Allergien

Ist eine Allergie einmal ausgebrochen, lassen sich entsprechende Symptome durch das betreffende Allergen also immer wieder auslösen – mitunter bei weiteren Kontakten in verstärkter Form. Ein zentraler therapeutischer Ansatz ist demnach das Meiden dieser Allergene – etwa in Form einer Umstellung hinsichtlich der Ernährungsweise und/oder Körperpflege (z. B. abendliches Waschen der Haare, um die Pollenbelastung zu reduzieren). Sinnvolle unterstützende Maßnahmen bei einer Neigung zu Allergien können zudem sein:

- eine zuckerarme und basische Ernährung sowie die Umstellung auf weitestgehend kontrolliert biologisch angebaute Lebensmittel,
- Verzicht auf Zigaretten und Vermeidung von Passivrauchen,
- kurzfristiges Fasten oder Intervallfasten – gerade in Phasen einer akuten Belastung mit Allergenen,
- Entlastung der Leber etwa durch die Zufuhr von Bitterstoffen,
- Überprüfung der Cortisolwerte im Tagesprofil (Stressniederschlag auf Niere und Nebenniere),
- Überprüfung auf Schimmelpilzbelastungen und Dysbiosen im Mikrobiom (krankhaft veränderte Darmflora),
- Überprüfung des individuellen Mikronährstoffbedarfs,
- Minimierung der Schadstoffbelastung insgesamt (Nahrung, Trinkwasser, Kleidung, Wohnungseinrichtung),
- bewusster Einkauf von Körperpflegemitteln und Haushaltsreinigern (mithilfe von Apps wie z. B. „ToxFox“),
- Erlernen von Entspannungstechniken.

Einteilung Immunglobuline

Die vom menschlichen Immunsystem produzierten Antikörper gehören zur Gammaglobulin-Fraktion der Plasmaproteine. Sie werden in fünf Isotypen bzw. Antikörperklassen eingeteilt:

IgA: Immunglobulin A

IgD: Immunglobulin D

IgE: Immunglobulin E

IgG: Immunglobulin G

IgM: Immunglobulin M

Dabei können Antikörper je nach Subtyp frei im Blut (z. B. IgG und IgM) oder anderen Körperflüssigkeiten (z. B. IgA im Speichel) oder aber membranständig und somit zellgebunden vorliegen (z. B. IgE auf Mastzellen).

Quelle: flexikon.doccheck.com

Histamin im zentralen Nervensystem (ZNS)

Im zentralen Nervensystem wirkt Histamin als Neurotransmitter und beeinflusst über präsynaptische H₃-Rezeptoren auch die Ausschüttung anderer Neurotransmitter. Es übt einen regulatorischen Einfluss auf noradrenerge, serotoninerge, cholinerge, dopaminerge und glutaminerge Neuronen aus. Seine vielfältigen Wirkungen sind Gegenstand intensiver Forschung und werden noch nicht vollständig verstanden. Unter anderem ist Histamin an der Auslösung des Erbrechens und der Regulation des Schlaf-wach-Rhythmus beteiligt.

Quelle: flexikon.doccheck.com



Entspannungstechniken wie z. B. Autogenes Training, Achtsamkeitstraining oder Yoga können helfen, mit Allergien besser umzugehen

Was Allergiker beim Sport beachten sollten

Ausdauersport stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern trainiert auch die Atemmuskulatur, sodass langfristig eine tiefere und kräftigere Atmung entwickelt werden kann. Allergiker befürchten vielfach eine Verschlimmerung ihrer Symptome bei körperlicher Betätigung und Belastung. Bei der Neigung zu Hautreaktionen wird hier zumeist eine sogenannte Anstrengungsurtikaria befürchtet. Sie ist eine Form der Nesselsucht, bei der es zu juckenden Quaddeln kommt, die entweder auf bestimmte Körperstellen begrenzt sind oder sich über größere Areale ausbreiten. Trigger können intensive körperliche Aktivitäten, hohe Außentemperaturen oder beispielsweise auch ein Saunagang sein.

In einem solchen Kontext und mit entsprechender (bekannter) Neigung sollten Medikamente und Antihistaminika in Absprache mit dem behandelnden Arzt gezielt vor dem Sport eingenommen werden. Während ältere Präparate noch müde machten, ist dieser Effekt bei modernen Antihistaminika oft deutlich reduziert. Hier lohnt sich die Besprechung einer Medikationsumstellung mit dem behandelnden Arzt. Für Allergiker haben sich im Zusammenhang mit Sport die Leitprinzipien Achtsamkeit, Langsamkeit und Regelmäßigkeit für das individuelle Training als wertvoll erwiesen. Intensität und Schweregrad der Übungen sollten sukzessive und in kleinen Schritten erhöht und angepasst werden.

Folgende Verhaltensregeln dienen Allergikern im Fitnessstudio zur Orientierung:

- Tempo drosseln, sobald man außer Atem kommt oder Unwohlsein empfindet,
- Spitzenbelastungen meiden,
- unbedingt Erholungsphasen nach Belastungsphasen einlegen,
- regelmäßig die Lungenfunktion überprüfen lassen (vor allem bei Asthmatikern),

- sofortiger Trainingsabbruch, sobald sich allergische Reaktionen ankündigen oder ein Asthmaanfall bevorsteht,
- abrupte Wechsel zwischen Ruhe und Belastung vermeiden; langsam runterkühlen zum Trainingsende hin,
- Notfallsets und -sprays auch im Studio immer mit sich führen, um im Notfall schnell reagieren zu können.

Nervensystem beruhigen, um Allergien zu mildern

Um allergische Symptome zu reduzieren, reicht Willenskraft nicht aus. Hierzu müssen wir uns gezielt dem parasympathischen Nervensystem zuwenden, das für die Beruhigung entzündlicher und allergischer Prozesse zuständig ist. Chemische Botenstoffe und elektrische Impulse des „Ruhenerve“ fördern die Beruhigung von Atmung und Herzschlag, unterstützen bei der Haut- und Zellregeneration, stabilisieren und aktivieren den Darm. Eine permanente Überreizung durch Bildschirmtätigkeit und Handynutzung, eine Überlastung durch chronischen beruflichen und privaten Stress sowie fehlender Schlaf und mangelnde Erholung können Allergien verschärfen und selbst zu Auslösern werden. Denn die genannten Einflussfaktoren bringen, wenn sie über einen längeren Zeitraum bestehen, das dynamische Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus durcheinander. Histamin ist ein Neurotransmitter, weshalb sich ein gestörter Abbau von Histamin und ein hoher Histaminspiegel auf das zentrale Nervensystem auswirken können. Dies kann nachweislich mit Ängsten und Depressionen bis hin zu Panikattacken und einer geringen Stressresilienz korrelieren und sollte daher diagnostisch mitberücksichtigt werden. Parasympathikus und Vagusnerv lassen sich durch unterstützende Kurse im Studio nachhaltig stimulieren:

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson,
- autogenes Training,
- Atemübungen (etwa nach der Wim-Hof-Methode),
- Achtsamkeitstraining,
- EFT – Emotional Freedom Techniques (beruhigende Klopfakupressur-Technik, auch bekannt als „Tapping“),
- Techniken zur Tiefenentspannung,
- Vagusnerv-Stimulation (z. B. über Seufzen, Stöhnen und Gähnen oder das Pusten von Seifenblasen, das ein verlängertes Ausatmen trainiert).

Zur Stabilisierung des inneren Gleichgewichts und für die mentale Gesundheit sollte bei Allergien auch auf eine Konfliktklärung und -lösung, das gesunde Setzen von Grenzen, einen guten Umgang mit Aggressivität und das Befrieden von Schuldgefühlen geachtet werden. Auch diese Themen stehen, psychosomatisch betrachtet, in enger Verbindung mit allergischen Reaktionen und ihren Symptomen.

Mirja Krönung



Mirja Krönung

ist Business- und Mentaltrainerin, Therapeutin und Coach. Kunden profitieren von ihrer nunmehr 20-jährigen Expertise in den Bereichen Medical Healthcare, Fitness und Lifestyle. Arbeitsschwerpunkte sind Themen wie Medical Coaching, Inner Detox und Healthy Mindset. Die Expertin begleitet Transformationsprozesse, unterstützt mit Inhouse-Schulungen und Online-Trainings. Weiterführende Informationen unter: www.die-kroenung.com oder per Mail an: info@die-kroenung.com



Hinter den Begriffen „Histaminintoleranz“, „Schweiß-Urtikaria“ und „anaphylaktischer Schock“ stehen allergische Reaktionen des Körpers, die Sie als Trainer, Studioinhaber oder -mitarbeiter unbedingt kennen sollten. Sarah Rodeck beantwortet nachfolgend unsere Fragen rund um das Thema „Sport und Allergien“.

Schnell reagieren!

Interview mit Sarah Rodeck, Heilpraktikerin für Immunologie mit den Themenschwerpunkten Hashimoto, Autoimmunerkrankungen und Darmgesundheit

body LIFE: Gibt es tatsächlich eine „Sportallergie“? Was steckt dahinter?

Sarah Rodeck: Der Begriff ist etwas irreführend, natürlich ist man nicht auf Sport an sich allergisch. Auf die beim Sport entstehenden End- oder Zwischenprodukte kann man aber tatsächlich allergisch sein. Hier steht ein besonderer körpereigener Stoff im Mittelpunkt: das Histamin. Dieser Botenstoff, der bei Allergien vermehrt ausgestoßen wird. Wir könnten vereinfacht sagen, je mehr Histamin, umso stärker fällt eine allergische Reaktion aus. Histamin ist somit ein Allergiebooster. Und der Botenstoff wird bereits bei starker körperlicher Leistung vermehrt ausgestoßen. Wenn ich also bereits vorliegende Probleme rund um Histamin oder Allergien ha-

be, steigt die Wahrscheinlichkeit, eine vorhandene Allergie bei sportlichen Aktivitäten zu boostern.

body LIFE: Welche Symptome können auftreten?

Sarah Rodeck: Die Symptome von erhöhtem Histamin sind breit gefächert. Doch wir können uns viele Symptome leichter ableiten, wenn wir uns eine starke Entzündung vorstellen, die mit Erscheinungen von Röte, Hitze, Schwellung und Schleimhautbeteiligung einhergeht. Diese Vorgänge können an jedem Körperteil entstehen und viele Funktionen beeinträchtigen. Daher gibt es bei sogenannten Histaminosen eine große Bandbreite an Symptomen, die auftreten können: von Kopfschmerzen, Hauterscheinungen, Darmstörungen, Müdigkeit bis

hin zum Auftreten „alter“ Symptome, die eigentlich längst der Vergangenheit angehört – einer sogenannten Re-Aktivierung. Es ist durchaus wichtig, dass Studioinhaber und Trainer sich mit Histamin sowie Allergien auskennen und sich somit solide und professionell und im Sinne Ihrer Mitglieder aufstellen können.

body LIFE: Derzeit wird viel über die sogenannte Histaminintoleranz gesprochen. Was genau bedeutet diese im Alltag von Sportlern?

Sarah Rodeck: Viele Sportler nehmen Eiweißpräparate zu sich. Dafür gibt es gute Gründe – aber es gibt auch Umstände, die in bestimmten Fällen dagegensprechen. Eine Histaminintoleranz bedeutet ein Überangebot an Histamin, dem der Körper nicht mehr

entgegenwirken kann. Und dieses Überangebot an Histamin sollte man kennen, um die richtige Dosierung von Eiweißzusatzprodukten zu finden und keinen Schaden bei Allergikern anzurichten, sondern auch bei dieser Personengruppe hilfreich zu sein.

Darüber hinaus nehmen wir Histamin durch das Essen und Trinken histaminhaltiger oder -fördernder Nahrungsmittel zu uns. Der Histamingegenspieler DAO kann eingeschränkt sein und das Histamin kann nicht in ausreichender Menge pro Zeiteinheit abgebaut bzw. inaktiviert werden. Und ein weiterer, sehr viel unbekannter Aspekt sind ungesunde Darmkeime – intestinale Pathogene, die ihrerseits Histamin freisetzen. Diese Pathogene ernähren sich oft von Proteinen und setzen danach vermehrt Histamin in unserem Körper frei. Daher gilt es auf-

tät, die allergene Wirkungen hervorruft, bereits am Geruch.

body LIFE: Ein sehr typisches Symptom bei Sportlern ist die „Anstrengungsallergie“, auch „Schweißallergie“ genannt. Was steckt dahinter?

Sarah Rodeck: Man schätzt, dass jeder Zehnte von der „Schwitz-“ oder „Schweißallergie“, der cholinergen Nesselsucht, betroffen ist. Bei dieser Form der Urtikaria, die mit starkem Juckreiz und einer Rötung der Haut einhergeht, geht man davon aus, dass sie durch die Erhöhung der Körpertemperatur ausgelöst wird. Sie fällt bei Sportlern daher häufiger auf als bei Menschen, die sich weniger bewegen und ihre Körpertemperatur nicht im selben Maße erhöhen. Betroffene berichten, dass das Auflegen frischer Aloe vera deutliche Erleichterung schafft. Auch als Saft getrunken, kann

in viel zu hohen Mengen freigesetzt wird. Es ist unabdingbar, dass Trainer und Studioinhaber sowie deren Mitarbeiter eine anaphylaktische Reaktion oder einen schweren Allergieschub umgehend erkennen und schnell handeln können.

Anaphylaktische Reaktionen treten plötzlich auf. Es beginnt oft mit einem diffusen Gefühl des Unbehagens. Sätze wie „Mir ist so komisch“ oder „Mir ist gar nicht gut“ werden von Betroffenen formuliert – gefolgt von Kribbeln und Schwindel, auf die dann sehr schnell die jeweiligen Symptome erscheinen. Hier sollte umgehend ein Notarzt mit dem Hinweis „Verdacht auf Anaphylaxie“ gerufen und der Betroffene nach einzunehmenden Medikamenten befragt werden. Stark Betroffene haben häufig ein Notfallset dabei – dies sollte umgehend einge-

zupassen, wenn zirka 15 bis 90 Minuten nach Einnahme eines eiweißhaltigen Produktes typische Beschwerden einer Histaminunverträglichkeit auftreten. Doch leider können die Beschwerden auch erst sehr viel später auftreten: Wenn die Pathogene im Dickdarm sitzen, kann es bis zu 78 Stunden dauern, bis sich Symptome einstellen.

Legen Sie sich am besten eine Übersicht über histaminhaltige und -fördernde Lebensmittel bereit. Sie sollten in Ihrem Studio möglichst hochwertige Produkte verwenden, da man heute davon ausgeht, dass billige Zusatzstoffe die Histaminausschüttung provozieren können. Wenn mehrere Kunden über Übelkeit, Schwindel, Schwäche, verstärkten Muskelkater oder Schlimmeres nach Trainingseinheiten bei Ihnen klagten, ist es eine sinnvolle Maßnahme, Gebrauchs- und Einrichtungsgegenstände – Matten, Böden etc. – auf ihre Inhaltsstoffe zu überprüfen. Oft erkennen Sie eine mindere Quali-

sie lindern, wenn es eine Darmbeteiligung gibt. Die *Urtica urens* – kleine Brennnessel – gilt als altes Heilmittel bei Urtikaria.

body LIFE: Sollte ich Allergien bereits beim Aufnahmegespräch abklären?

Sarah Rodeck: Unbedingt! Denn Allergien gehen immer mit einer erhöhten Histaminausschüttung einher, die durch Sport oder nicht passende Ernährung mit histaminhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken zusätzlich erhöht werden kann. Treten beim oder nach dem Sport Symptome auf, sollte einerseits an bestehende Allergien gedacht werden, andererseits kann der Sport eine bestehende allergische Bereitschaft bei falschen Trainingseinheiten erhöhen. Generell spielen das Maß und die richtige Trainingseinheit eine wichtige Rolle.

body LIFE: Wie handle ich bei einer starken Reaktion eines Kunden?

Sarah Rodeck: Wir sprechen hier von wirklich lebensbedrohlichen Situationen, bei denen Histamin abrupt und

setzt werden. Ich rate, in regelmäßigen Abständen einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen oder – besser noch – einen solchen Kurs im eigenen Haus durchführen zu lassen.

Wichtige Initialsymptome sind:

- laufende oder verstopfte Nase,
- juckende oder tränende Augen,
- Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit nach dem Sport,
- Hauterscheinungen mit Rötung, Juckreiz oder Quaddeln,
- Husten und Atemnot.

Sobald etwas anschwillt, ist das Training einzustellen und ein Arzt sollte aufgesucht werden, um sich das Gesamtgeschehen anzusehen.

Das ausführliche Interview finden Sie unter: www.bodylife.com oder per Scan des QR-Codes.

