

Der berühmte Lehrermittagsschlaf

Beitrag von „meike24“ vom 23. November 2003 12:13

Hallo,

alle kennen wahrscheinlich den berühmten Lehrermittagsschlaf. Schule aus, essen, erstmal ratzen und dann Unterricht vorbereiten. Schön wär's oder machbar? Komischer Thread vielleicht, aber schon im Praktikum war ich mittags oft so groggy, dass ich erst mal eine halbe



Stunde schlafen musste. Problem dabei: hinterher war ich noch müder.

Wie macht ihr das, wenn einen die Müdigkeit überkommt? Sich Schlaf gönnen oder drüber weg arbeiten und dafür abends k.o. in die Federn fallen? Wahrscheinlich hat sowieso jeder seinen eigenen Rhythmus, aber interessant ist es trotzdem.

Wie ich gerade auf dieses Thema ~~komme~~? Naja, müsste eigentlich Soziologie für's 1.StaEx



lernen, aber das macht keinen Spaß

Ausserdem bin ich hundemüde....



Grüße und schönen Sonntag!!!!!!

Beitrag von „Hermine“ vom 23. November 2003 12:52

Hallo meike24,

das Problem ist mir nur allzu bekannt: Ich mach meistens (inzwischen jetzt nicht mehr so oft) meinen Lehrermittagsschlaf unfreiwilligerweise in der S-Bahn. Sonst bin ich eigentlich niemand, der sich mittags nochmal ins Bett legt, ich arbeite lieber durch.

Den Lehrermittagsschlaf halte ich grundsätzlich für nicht schlecht, solange man dann nachts noch schlafen kann, es gibt auch ein paar Tricks, um die Müdigkeit hinterher zu überlisten:

- am offenen Fenster ein paar kleine Dehnübungen machen
- nach dem Schlaf ziemlich viel trinken, am besten Vitamin-C-Haltiges zum Beispiel O-Saft oder schwarzen Johannisbeersaft oder Tee (nicht unbedingt schwarzen Tee oder Kaffee)
- möglichst nicht länger als eine halbe Stunde schlafen-sonst kommt man noch schwerer wieder hoch- besser sind aber 20 Minuten.
- Nicht im Bett, sondern auf der Couch schlafen- es soll ja nur eine Ruhepause sein.

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „wolkenstein“ vom 23. November 2003 13:37

Ich fürchte, das "In der Bahn einschlafen" kenn ich seit neuestem auch, obwohl ich früher nie in Zügen schlafen konnte - irgendwann werde ich meine Haltestelle verschlafen. Ich glaube, mein armes Körperlein holt sich einfach, was er unbedingt braucht, da die Schlafchancen im Ref insgesamt nicht so hoch sind. Eine Strategie, wie man damit umgehen kann, hab ich aber auch noch nicht entwickelt.

Schon wieder müde,
w.

Beitrag von „Hermine“ vom 23. November 2003 13:54

Also, da kann ich nur einen Tipps geben:

Schauen, zu welchem Zeitpunkt Zug an deiner Station anhält und dann Handywecker danach stellen.

Bei mir ist das kein Problem, weil ich immer wieder vom Ruckeln des Zuges geweckt werde und das zum Glück meistens zwei Station bevor ich rausmuss....

Einen guten Schlaf und geh doch heute mal früher ins Bett- ohne Wenn und Aber und ich muss aber doch noch- ab und zu braucht man das einfach!

Lg, Hermine

Beitrag von „meike24“ vom 23. November 2003 16:00

hallo hermine,



die tipps für die zeit nach dem mittagsschlaf werde ich mal testen.

normalerweise lege ich mittags auch keine schlafenszeit ein, aber wenn der körper es braucht...

dann wünsche ich euch schon mal eine schlafintensive nacht die viel energie für die kommende woche bringt!

viele grüße
meike24

Beitrag von „Tusnelda“ vom 23. November 2003 16:06

Ich habe alles probiert: Kaffee, Tee, frische Luft - ich bin trotzdem jeden Mittag - zumeist vor'm Fernseher - in Tiefschlaf gefallen. Ich stelle mir jetzt einen Wecker und kämpfe nicht mehr dagegen an. Anschließend arbeitet es sich besser.

Tusnelda

Beitrag von „Talida“ vom 23. November 2003 17:09

Tusnelda

Das kenne ich auch! Meistens verpasse ich die letzte Viertelstunde einer Serie, die ich eingeschaltet habe, um nicht einzuschlafen und ärgere mich dann doppelt.

In den letzten Wochen hatte ich mittags gar keine Zeit, mich länger als ne halbe Stunde hinzusetzen. Das ist meine Grenze, sonst schlafe ich auch im Sitzen ein. Leider gehe ich aber auch abends nicht früher zu Bett, so dass ich im Moment ziemlich erschöpft bin und die Wochenenden zum Erholen brauche.

strucki

Beitrag von „Meike.“ vom 23. November 2003 19:40

Tja...ich gehör auch zu den geplagten, die nach Mittagsschlaf, egal wie lang oder kurz, noch müder und vor allem antriebslos sind.

Bin davon weggekommen es überhaupt noch zu tun, obwohl ich regelmäßig gegen drei einen Tiefpunkt habe.

Meist geh ich radfahren, joggen - dann duschen und Kaffee und Schokolade, das hilft. Wenn auch Sport wegen Zeitmangel nicht geht, wähle ich leider die ungesunde Methode: Noch mehr Kaffee, der noch stärker ist. Nich gut.

Leider ohne Lösungsansatz...und auch schon wieder müde, aber wild entschlossen heute den Tatort bis zuende zu gucken..

Heike

(postet ihr mir morgen bitte hier wer der Mörder war? 😊)

Beitrag von „meike24“ vom 23. November 2003 19:50

Zum Glück, ich bin mit meinem "Mittagsschlafproblem" nicht alleine...

Meike24, die wild entschlossen ist, "Zimmer frei" zu Ende zu gucken....heute kommt die Kult-Serie mit Cherno Jobatay (fragt mich nicht, wie der sich schreibt...)!

Beitrag von „Hermine“ vom 23. November 2003 20:56

Tusnelda: Luft und Tee usw. **nach** dem Mittagsschlaf, nicht stattdessen!

Gegen den S-Bahn-Schlaf hat bei mir bisher nur wirklich spannende Lektüre geholfen - und auch viel trinken.

Meine persönlichen Lieblinge sind ACE-Drink und von Adelholzner (*schäm für die Schleichwerbung, aber ich kenn keine andere Marke, die sowas auch hat) den Grüntee-Holler-Birne-Drink. Hört sich grausig an, schmeckt aber absolut genial und macht fit. Bin drauf gekommen, weil unser Schulkiosk das Zeug verkauft....

Heike: Der Mörder war doch immer der Gärtner oder der Butler, das weiß doch jeder 😊

Ich wünsch euch noch einen wunderschönen Abend, arbeitet nicht zuviel (bin grad fertig geworden und werde die Schulaufgabe doch erst übermorgen rausgeben 😊)

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Meike.“ vom 23. November 2003 21:58



Image not found or type unknown

bin schon wieder eingepennt!!!! Das gibt's doch nicht!!

Hat einer den Tatort geguckt??

War's der Mosbach oder war's der fiese Kerl von der Firma? Oder dessen Chefin??

Hilfe!

Heike, die sich jetzt wirklich mal mit dem Thema Schlaf auseinandersetzen muss...

Beitrag von „Maren“ vom 23. November 2003 22:06

Es war der Potter aus Firma angestiftet von der Chefin, also der Schwester des Ermordeten...
Boah, mein Kopf...

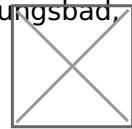
Liebe Grüße

Maren, die eigentlich schon schlafen wollte, aber tierische Kopfschmerzen hat und hier total überziebert 😊 in der Gegend rumhängt

Beitrag von „meike24“ vom 23. November 2003 22:43

Maren: gute Besserung! Greif zur heißen Milch mit Honig, Erkältungsbad, zur heißen Zitrone...

dann wird's hoffentlich schnell wieder besser! Und ausschlafen!!!



Beitrag von „Britta“ vom 24. November 2003 08:26

Hallo Maren,

wenn's gar nicht besser wird mit deiner Erkältung: Nimm dir mal nen Tag komplett frei - also bleib im Bett, tu dir was Gutes, mach gar nichts! Meine Erfahrung vor allem aus der Examensarbeit ist, dass du im Endeffekt auf diese Weise mehr Zeit sparst als wenn du dich durchkämpfst aber dich doch nicht richtig konzentrieren kannst. Schlaf dich mal so richtig aus, dann geht alles gleich viel besser - die Motivation steigt auch wieder.

LG und gute Besserung

Britta

Beitrag von „Justus Jonas“ vom 24. November 2003 09:46

Hi,

ich werde versuchen, mir den Lehrerschlaf anzugewöhnen, wenn ich erstmal einen festen Job und damit geregeltere Zeiten als im Ref habe... bisher bin ich auch nur versehentlich vor TV eingeschlafen, nicht gerade erholsam, aber eine Regelmäßigkeit ging nicht, da ich mal früh Schluss hatte, dann wieder spät, ständigen Stundenplanwechsel, zweimal die Woche nachmittags Seminar... im Ref geht das glaube ich kaum, und diese Unregelmäßigkeiten machen es auch nicht leichter.

Grüße,

JJ

Beitrag von „Talida“ vom 24. November 2003 16:34

Hallo Justus,

soll ich dich jetzt in dem Glauben lassen, es gäbe nach dem Ref einen geregelten Tagesablauf ...? 

Kommt sicher auch darauf an, ob du deinen Haushalt alleine managen musst (siehe passenden thread).

Meine Wochen seit den Herbstferien zeigen ein anderes Bild, wobei es nicht immer so heftig sein muss, aber ich merke momentan besonders deutlich, dass mir der Mittagsschlaf fehlt. Es sind nicht nur Konferenzen und spontane Dienstbesprechungen, sondern auch Elterngespräche im Anschluss an den Unterricht, meine Englisch-Fortbildung, die Teilnahme an der Mathe-Fachkonferenz des Kreises, zwei Aufsätze, die korrigiert und überarbeitet werden mussten usw.

Dann muss man ja vielleicht auch mal zum Arzt oder in den Supermarkt. Die Weihnachtsgeschenke kaufen sich auch nicht von alleine und wenn man nicht alle Freunde verprellen will, setzt man sich abends totmüde ins Auto und schaut noch auf einen Sprung bei einer Freundin vorbei.

Meine Liste ist wie gesagt im Moment noch länger und nach einem Wochenende mit zwei Feiern kann ich heute einfach nicht mehr. Trotzdem hatte ich eben noch ein Elterngespräch und stehe fast schon wieder in der Tür, weil ich Besorgungen fürs Weihnachtsbasteln tätigen muss. Wann bereite ich bloß meinen Unterricht vor???

etwas gestresste Grüße von der mittagsschlafentwöhnten
strucki

Beitrag von „Maren“ vom 24. November 2003 17:31

So, nach einem freien Tag und viel Schlaf geht es schon wieder... Zumindest sind die Kopfschmerzen fast weg und das "Fieber" ist nur noch bei 38,4... Ich hoffe ja, dass ich morgen wieder einigermaßen fit bin, um zur Schule zu gehen... Was tut man nicht alles...

Danke für die Tipps. 😊

Liebe Grüße
Maren

Beitrag von „Meike.“ vom 24. November 2003 17:55

Hallo Kriminaloberkommissarin Maren,
danke für die Lösung des Tatort-Falles - HA!! Ich wusst's doch - der schleimige Fiesling und die falsche Fuffzigerin - den eigenen Bruder ermordet! Ist es zu fassen!

Ich hoffe, dass es dir wider richtig gut geht morgen - und dass du ab sofort Sonntags immer für mich die Tatorte fertig guckst - ich mach dann für uns einen extra Sonntags-thread auf 😊 ...

Erhol dich gut -
und besser dich!

Heike

Beitrag von „MeSteffen“ vom 24. November 2003 18:24

Zitat

Meike24, die wild entschlossen ist, "Zimmer frei" zu Ende zu gucken....heute kommt die Kult-Serie mit Cherno Jobatay (fragt mich nicht, wie der sich schreibt...)!

War einfach Klasse. Ich wußte gar nichts von dieser Sendung, und war dementsprechend leicht, äh, schockiert. Aber irgendwie wars witzig. Kann es sein, dass Christine Cherno schon bei der Ankündigung angegriffen hat?

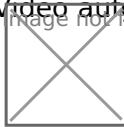
Gruß
Steffen

Beitrag von „meike24“ vom 24. November 2003 18:57

Zitat

War einfach Klasse. Ich wußte gar nichts von dieser Sendung, und war dementsprechend leicht, äh, schockiert. Aber irgendwie wars witzig. Kann es sein, dass Christine Cherno schon bei der Ankündigung angegriffen hat?

Die Sendung war echt heftig. Ich wusste gar nicht, dass Christine und Götz so gemein sein können... 😊 Ich hab die Sendung auf Video aufgenommen, die Kassette macht jetzt schon die



Runde im Freundeskreis. Armer Cherno

Beitrag von „semira“ vom 24. November 2003 20:00

Um noch mal auf das eigentliche Thema zu kommen - habe auch weder den Tatort noch Zimmer Frei geguckt, kann dazu also eh nix beitragen 😊 :

Da bin ich ja beruhigt, dass nicht nur ich immer mal wieder unter tagsüber (vorwiegend nachmittags) auftretenden Müdigkeitsattacken leide - dachte mitunter schon, dass das langsam chronisch wird, scheint dann aber normal zu sein.

Ging mir heute auch mal wieder so, kaum hatte ich zu Mittag gegessen, bekam ich Gähnattacken. Habe mir dann nen Cappuccino gemacht - wobei ich inzwischen überzeugt bin, dass ich koffeinresistent bin und das daher auch nicht wirklich hilft - und, das Gähnen und die Müdigkeit ignorierend, mir meinen Kram zum lernen genommen und mich da dran gesetzt.

War im Nachhinein gesehen besser, als mich hinzulegen (danach bin ich immer nur noch müder, kaputter und antriebsloser als vorher), da ich mich trotz Müdigkeit erstaunlich gut konzentrieren konnte und die Müdigkeit dann irgendwann wieder weg war.

Liebe Grüße

Semira, die jetzt noch was für ihre letzte mündliche Diplomprüfung am Mittwoch lernt und sich schon drauf freut, nach etwa nem Dreivierteljahr mal keine Bücherberge mehr im Zimmer zu haben

Beitrag von „Maren“ vom 24. November 2003 21:50

Heike hmm, das mit dem Tatort lässt sich einrichten... wenn ich es nicht schaffe, guckt es ja immer noch Mama 😊

Morgen werde ich wohl noch nicht wieder fit sein... Zumindest geht es jetzt wieder schlechter *genervtguck* Dabei wollte sich der Deutschlehrer angucken, wie weit wir mit der Facharbeit sind... Tja, er hat ja noch neun andere im Kurs. Hauptsache ich bin zur Politikklausur Mittwoch wieder fit...

Es lebe der Sozialstaat!

Maren

Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 24. November 2003 22:48



Image not found or type unknown

war mal wieder nix mit mittagsschlaf - kam erst heute abend aus der schule zurück...



Beitrag von „Britta“ vom 25. November 2003 09:50

@ Maren: Kann man sich jetzt übers Internet auch schon anstecken? Jetzt hab ich die Grippe - und muss doch für die letzte mündliche lernen...

@ meike24: Hab auch Zimmer frei geguckt.

Zitat

Armer Cherno

Klar waren Christine und Götz gemein am Anfang, aber seine Reaktionen zeugten auch nicht von Professionalität und Geisteswitz... (Mit der Christine geh ich aber nicht allein ins Zimmer da hab ich Angst...)

LG

Britta *die sich jetzt erstmal nen Tee macht*

Beitrag von „Maren“ vom 25. November 2003 11:08

Britta Och nee... Also anstecken übers Internet...? Ich hatte zwar letztes Jahr nur fünf Punkte in Bio (und dieses Jahr 13... wie mach' ich das bloß?!), aber soweit, dass ich weiß, dass das eigentlich nicht geht, reichen meine Kenntnisse auch...

Na wenigstens muss ich nur Facharbeit schreiben und mich auf mein Englischreferat vorbereiten... Will das nicht jemand anders für mich halten?! Und außerdem ist ja heute mein Mütterchen zuhause und passt auf, dass ich ja genug trinke und nicht so viel vorm Computer sitze... Ich werde nie fertig... HILFE!!!

Liebe Grüße und gute Besserung
Maren

Beitrag von „philosophus“ vom 25. November 2003 11:36

Zitat

Och nee... Also anstecken übers Internet...? Ich hatte zwar letztes Jahr nur fünf Punkte in Bio (und dieses Jahr 13... wie mach' ich das bloß?!), aber soweit, dass ich weiß, dass das eigentlich nicht geht, reichen meine Kenntnisse auch...

g

Man sollte nicht die Kräfte der Autosuggestion unterschätzen. Wenn man immer wieder von Fieber und Husten liest, hat man, eh man sich versieht, auch ein Kratzen im Hals... 😊

gruß, ph.

hust 😊 (ich werd doch wohl nicht...)

Allen Kranken eine gute Besserung!

Beitrag von „Britta“ vom 25. November 2003 14:23

Na gut, vielleicht, hab ich mir doch meine eigene Grippe für mich ganz allein angeschafft... 😊



@ Maren: Respekt, so spontan von 5 auf 13 Punkte...

LG
Britta

Beitrag von „hodihu“ vom 25. November 2003 15:35

Hallo an alle Tatort-Gucker

Zitat

danke für die Lösung des Tatort-Falles - HA!! Ich wusst's doch - der schleimige Fiesling und die falsche Fuffzigerin - den eigenen Bruder ermordet! Ist es zu fassen!

Frauen halt 😊, aber stopp, das war ein anderer Thread...

Wer den Tatort gesehen hat, hat wenigstens was für's Leben gelernt. Sagt uns zumindest der Online-Spiegel:

[URL=<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,275510,00.html>]
<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,275510,00.html>[/URL]

Bis demnext in der Bank 😊

Holger

Beitrag von „meike24“ vom 25. November 2003 15:40

Zitat

Klar waren Christine und Götz gemein am Anfang, aber seine Reaktionen zeugten auch nicht von Professionalität und Geisteswitz... (Mit der Christine geh ich aber nicht allein ins Zimmer da hab ich Angst...)

da hast du recht, da gab es bei "zimmer frei" schon ganz andere Leute, die ordentlich veräppelt wurden und die trotzdem die witzigste Show abgezogen haben. also eindeutig: rote Karte für cherno!!!!

bezüglich mittagsschlaf: mal wieder gar nicht dran zu denken.

hab morgen die vorletzte Prüfung des 1. StaEx und es heißt nur noch durchhalten....

grüße an alle,
meike24

Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 25. November 2003 15:51

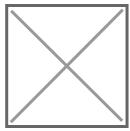


@ meike:
halte durch!
ich drücke däumchen...

Beitrag von „Student“ vom 26. November 2003 16:35

Super...ich habe schon lange nicht mehr so gelacht über Beiträge...da macht doch ein Forum Spaß! Es gibt also wirklich den Mittagsschlaf beim Lehrer?! Freu mich schon darauf, da ich im Moment nicht mehr schlafe, weil ich im Endspurt für das Examen, NR. 1, bin,...so long.... 😊

Beitrag von „Tusnelda“ vom 26. November 2003 17:11



Gestern Elternsprechtag bis 18.00 und danach Unterrichtsvorbereitung und Bügeln,

heute weitere Elterngespräche, morgen Gesamtkonferenz bis 20.00 Uhr...

Ich bin in einem akuten Motivationstief und dauermüde. Normalerweise esse ich erstmal was, wenn ich nach Hause komme. Heute bin ich vor meinem Tablett eingeschlafen und hatte keine Wünsche mehr... Wie soll das nur weiter gehen???

Ich fand Cherny übrigens auch doof!

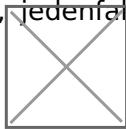


Tussinelda Vielleicht probier ich es mal mit dieser Methode, um wieder wach zu werden.

Gääääääääääääääääääääääääähn! :O

Beitrag von „Tusnelda“ vom 26. November 2003 17:13

PS: Mich macht Kaffee müde, naja, jedenfalls schlafe ich trotzdem ein... Kennt jemand ein
Gesöff, dass wirklich wach macht???



Beitrag von „Britta“ vom 26. November 2003 21:28

Wie wär's mit schwarzem Tee? Der hilft bei mir besser als Kaffee - aber nicht zu lange ziehen lassen, sonst wirkt er beruhigend!

LG
Britta

Beitrag von „Hermine“ vom 26. November 2003 21:59

Alles, was Vitamin C enthält- am besten frisch gepresster O-Saft- ist kein Witz
Ich biete heute einen Elternsprechtag bis 20 Uhr und anschließend eine Stunde Rückfahrt- die Unterrichtsvorbereitung für morgen wird spektakulär ausfallen *gähn*

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Hannes“ vom 27. November 2003 07:09

Mein Nickerchen ist Ritual 😊, nach dem Mittagessen, einer guten Tasse Kaffee befällt mich eine bleierne Müdigkeit - dann ist es so gegen 14.00 bis 14.30. Mein Weg führt mich zur Kautsch *gg*, die Fernbedienung des Fernsehers schaltet das ZDF ein - "Tiere in der Wildnis" oder so. Dabei düsel ich in einen kleinen Schlummer von etwas 20 Minuten - gegen drei Uhr bin ich wieder durch. Ab halb vier gehen dann die Nachmittagstermine los oder Vorbereitungen, Rasenmähen, Holzhacken o. ä.

Am Dienstag kann ich das leider nicht, da bin ich ab 2 Uhr wieder gefragt in der Schule (Trommelgruppe), und das merke ich gewaltig!

Beitrag von „Talida“ vom 27. November 2003 18:28

Das klingt ja echt gemütlich! Kommt man in den Genuss erst, wenn man soviele Jahre im Dienst ist, dass man eine gewisse Ruhe entwickelt bzw. Unterricht routinemäßig vorbereitet?

Ich komme gerade von der Englisch-Fortbildung, war danach schnell bei Aldi und muss mich jetzt zwischen ner Mathearbeit (Korrektur), Bügelwäsche oder Weihnachtsdeko entscheiden. Da in unserer Schule die große Erkältungswelle herrscht und eine Kollegin für längere Zeit ausfällt, muss ich auch noch den Notfallstundenplan für meine Kids vorbereiten, d.h. so ne Art Wochenplan, den sie bearbeiten, wenn sie auf andere Klassen verteilt werden.

Wie gerne würde ich jetzt ein Frühabendschlafchen machen ...



strucki

Beitrag von „meike24“ vom 27. November 2003 20:19



Tag und Nacht denke ich nur noch an

Und das, obwohl ich noch nicht mal im Ref bin, sondern nächste Woche die letzte StaEx-Prüfung habe... Danach gibt's Marathonschlafen, aber wahrscheinlich ist die Müdigkeit dann wieder wie



weggeblasen....

Weihnachtsmarkt hat auch schon angefangen, aber ich hab's trotz Schlafmangel verpennt....



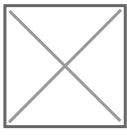
Grüße,
meike24

Beitrag von „Hannes“ vom 28. November 2003 07:14

Zitat

Das klingt ja echt gemütlich! Kommt man in den Genuss erst, wenn man soviele Jahre im Dienst ist, dass man eine gewisse Ruhe entwickelt bzw. Unterricht routinemäßig vorbereitet?

strucki



Das klingt nur gemütlich. Wahr ist: Die Vorbereitungen dauern nicht mehr so lange, wobei ich allerdings nicht einfach in eine Kiste greife und das raushole, was ich seit 25 Jahren mache. Jede Klasse ist anders, also muss ich auch meine Konzepte verändern...

Manchmal bin ich auch echt an der Kante, weil's zuviel wird - den einzigen Stress, den ich nicht habe (und das wiegt viel!!), ist die Sorge um einen guten Arbeitsplatz. Die Refs unter euch wissen, wovon ich rede...

Schlimm wird's, wenn die Termine überhand nehmen, wenn Elterngespräche am Nachmittag oder Abend dazu kommen, wenn irgendwelche Konzepte fertig werden müssen oder wenn, wie jetzt, acht neue PCs kommen und ich die in der nächsten Woche ins schulische Netz einbinden muss. Zwar nicht allein, aber es wird trotzdem Stunden dauern, bis das fertig ist.

Allerdings: Den nachmittäglichen Schlummer lasse ich mir nur in den seltensten Fällen streitig machen, und von meinen Familienmenschen wird er schon lange akzeptiert.

Früher hab' ich mich immer über die Lehrer amüsiert, die einen Mittagschlaf brauchen...

Image not found or type unknown

