

ANNETTE KAST-ZAHN

GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE

RATGEBER KINDER

G|U

Von der
**BESTSELLER-
AUTORIN**
»Jedes Kind kann
schlafen lernen«



ANNETTE KAST-ZAHN

ist Diplompsychologin, Verhaltenstherapeutin und dreifache Mutter.

»Gib mir nicht, was
ich mir wünsche,
sondern was ich
brauche.«

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY
(1900 – 1944)



EIN WORT ZUVOR

Wenn Kinder ausschließlich harmoniebedürftige kleine Wesen wären, die in Frieden mit ihren Eltern zusammenleben wollen, wäre Erziehung leicht. Aber so einfach ist es nicht: Kinder sind schon früh kleine Persönlichkeiten, die genau wissen, was sie wollen. Und dafür sind sie bereit zu kämpfen! Das sogenannte Trotzalter zwischen zwei und sechs Jahren hat es besonders in sich. Jede Kleinigkeit kann einen Wutanfall, ausdauerndes Schreien oder beleidigten Rückzug auslösen.

Für uns Eltern ist diese Zeit eine Herausforderung. Wir fragen uns: Warum macht unser Kind mit seinem Trotz und Widerstand sich selbst und uns das Leben so schwer? Wie gehen wir damit um, damit sich unser Kind geliebt und angenommen fühlt, ohne dass wir all seinen Wünschen und Einfällen immer sofort nachgeben? Wie können wir gleichzeitig fair und standhaft sein – ihm alles geben, was es braucht, aber nicht alles, was es will? Welche Grenzen braucht es, und wie setzen wir sie durch? Wie helfen wir ihm, mit seinen heftigen Gefühlen umzugehen?

Aus der langjährigen Arbeit in meiner kinderpsychologischen Praxis weiß ich, welche Konflikte besonders verbreitet oder besonders belastend sind, und was wirklich hilft. Wie man gemeinsam gut durchs Trotzalter kommt, habe ich von den vielen Eltern und Kindern in meiner Praxis gelernt sowie aus aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – und besonders von meinen eigenen drei Kindern.

Annette Kast-Zahn



WARUM SIND KINDER TROTZIG?

ZWISCHEN ACHTZEHN MONATEN UND SECHS JAHREN BEFINDET
SICH IHR KIND MITTEN IM TROTZALTER. WAS LERNT ES, WAS
FÜHLT ES UND WAS BRAUCHT ES IN DIESER ZEIT?

Meilensteine der Entwicklung 8

Die Kunst, dem Kind zu geben, was es braucht 16



MEILENSTEINE DER ENTWICKLUNG

Mit 18 Monaten ist die Babyzeit vorbei. Das Alter von einhalb bis sechs Jahren nennt man frühe Kindheit. Es ist bemerkenswert, was ein Kind in diesen wenigen Jahren alles lernt und in welchem Tempo es sich entwickelt. Viele Meilensteine liegen bis dahin auf seinem Weg – da wäre es das reinste Wunder, wenn es nicht ab und zu ins Stolpern geraten würde. Es ist gut, wenn Sie als Eltern die Meilen- und die Stolpersteine genau

kennen, damit Sie Ihrem Kind immer hilfreich zur Seite stehen können.

MITTEN IM TROTZALTER

Lena-Marie ist 18 Monate alt. Seit drei Monaten kann sie alleine laufen, aber sie ist noch etwas wackelig auf den Beinen. Natürlich trägt sie noch eine Windel. Außer »Mama« und »Papa« sagt Lena-Marie erst wenige

Worte, und sie weicht ihrer Mutter nicht von der Seite. Gerade fängt sie an, selbstständig mit dem Löffel zu essen. Sie freuen und strahlen kann sie, dass jeder dahinschmilzt, weil sie dann so unglaublich süß ist. Aber schreien und toben kann sie auch, ausdauernd und ohrenbetäubend laut. Lena-Marie ist schon mitten im Trotzalter.

Auch Lena-Marie soll in ein paar Jahren selbstständig in die Schule gehen, mehrere Stunden am Tag konzentriert arbeiten, sich mit den anderen Kindern vertragen, Lesen, Schreiben, Rechnen lernen – und sich auch zu Hause an alle Regeln halten, die dort gelten. Welch eine Leistung, in so kurzer Zeit so viele Dinge zu lernen!

Sich verständlich machen: Sprechen lernen

Ein ganz wichtiger Meilenstein in der kognitiven Entwicklung ist das Sprechenlernen. Es beginnt mit einzelnen Wörtern, nach und nach kommen Zweiwortsätze, Mehrwortsätze und Sätze mit richtigem Satzbau dazu. Mit sechs Jahren können die meisten Kinder Haupt- und Nebensätze bilden und fast alle Laute richtig aussprechen. Bis dahin haben sie bereits mehrere tausend Wörter gelernt! Das Tempo der Sprachentwicklung ist individuell sehr unterschiedlich. Die ersten Wörter sagen einige Kinder schon kurz vor

ihrem ersten Geburtstag, einige erst nach dem zweiten. Mädchen sind den Jungen im Durchschnitt ein wenig voraus. Zu verstehen, was andere Menschen sagen, ist für alle Kinder leichter, als selbst zu sprechen. Hier sind die Unterschiede zwischen den Kindern nicht so groß.

Die Sprache ermöglicht es Ihrem Kind, eigene Wünsche und Gefühle auszudrücken und zu verstehen, was andere von ihm wollen. Solange ein Kind noch nicht gut sprechen kann, sind seine Kommunikationsmöglichkeiten begrenzt: Wenn ihm etwas nicht passt oder es frustriert ist, kann es nicht diskutieren oder schimpfen. Es kann nicht sagen, wie es sich fühlt und was es sich wünscht. Was bleibt ihm übrig, wenn es Wut, Ärger oder Enttäuschung ausdrücken möchte?

INFO

DIE WUT MUSS RAUS!

Bevor kleine Kinder sprechen können, brauchen sie andere Möglichkeiten, um bei Enttäuschungen ihren Ärger äußern zu können: schreien, toben, trampeln, mit Sachen werfen, um sich schlagen – mit diesen Mitteln versuchen sie, sich verständlich zu machen. Erst die Sprache ermöglicht nach und nach einen anderen Umgang mit so starken Gefühlen.

TEST: WO STEHT IHR KIND IN SEINER ENTWICKLUNG?

DIE KUNST, DEM KIND ZU GEBEN, WAS ES BRAUCHT

Mit diesem Fragebogen können Sie die »Ecken und Kanten« im Verhalten Ihres Kindes bestimmen und herausfinden, wo es sich ganz besonders positiv entwickelt.

Dieser Fragebogen ist am besten geeignet, wenn Ihr Kind zwischen drei und sechs Jahre alt ist. Wenn Ihr Kind jünger ist, können Sie den Fragebogen natürlich ebenfalls schon ausfüllen. Aber bedenken Sie: Je jünger ein Kind ist, desto weniger Punkte wird es in den verschiedenen Bereichen erzielen. Die Auswertung auf Seite 30 gibt Ihnen Anhaltspunkte zu den Stärken und Schwächen

Ihres Kindes. Der Fragebogen ist aber nicht dafür da, eine »Diagnose« zu stellen oder zu erfahren, ob Ihr Kind eine »Störung« hat. Viele Eltern schauen gebannt auf eher problematisches Verhalten ihres Kindes – und merken gar nicht, wie viel Erfreuliches ihnen dabei entgeht. Das ist schade! Der folgende Fragebogen zählt daher positive, erwünschte Verhaltensweisen auf.

Soziale Fähigkeiten

Hält sich an Regeln.	0	1	2	3
Kann sich gut selbst beruhigen.	0	1	2	3
Wirkt beim Spielen zufrieden, freut sich über Erfolge.	0	1	2	3
Spielt Rollenspiele.	0	1	2	3
Erzählt bereitwillig von seinen Erlebnissen.	0	1	2	3
Summe:				

Ausdauer und Konzentration

Ist an vielen Spielangeboten interessiert.	0	1	2	3
Kann über längere Zeit bei einer Tätigkeit bleiben.	0	1	2	3
Versucht geduldig, auch schwierige Aufgaben zu lösen.	0	1	2	3
Kann in Ruhe stiller Beschäftigung nachgehen.	0	1	2	3
Malt und bastelt gern.	0	1	2	3
Summe:				

Selbstvertrauen

Kann sich ohne Probleme von Mutter oder Vater trennen.	0	1	2	3
Kann mit schwierigen Situationen umgehen, ohne zu weinen.	0	1	2	3
Kommt gut mit fremder Umgebung zurecht.	0	1	2	3
Nimmt mit Kindern oder Erwachsenen außerhalb der Familie Kontakt auf.	0	1	2	3
Hält Blickkontakt.	0	1	2	3
Summe:				

Friedfertigkeit und Bereitschaft zur Zusammenarbeit

Bleibt ruhig bei Frustrationen.	0	1	2	3
Kann ein Nein akzeptieren.	0	1	2	3
Kann warten, ohne zu quengeln.	0	1	2	3
Erledigt Pflichten zügig und ohne zu trödeln.	0	1	2	3
Redet respektvoll mit Erwachsenen.	0	1	2	3
Seine Stimmung ist ruhig und ausgeglichen.	0	1	2	3
Folgt bereitwillig den Anweisungen der Eltern.	0	1	2	3
Lässt andere Kinder in Ruhe, auch wenn es gerade nicht mitspielen kann.	0	1	2	3
Verhält sich anderen Kindern gegenüber freundlich.	0	1	2	3
Geht sorgfältig mit Gegenständen um.	0	1	2	3
Summe:				

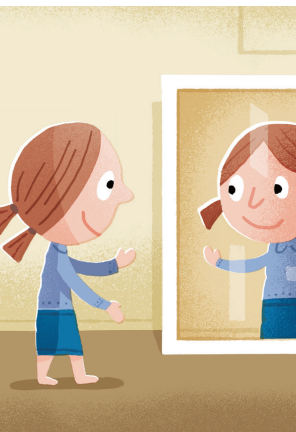
Schlafen, Essen, Sauberwerden

Schläft ohne Probleme ein.	0	1	2	3
Schläft nachts durch.	0	1	2	3
Bleibt beim Essen sitzen.	0	1	2	3
Akzeptiert das, was auf den Tisch kommt, ohne zu jammern.	0	1	2	3
Ist tagsüber und nachts trocken.	0	1	2	3
Summe:				

Nie oder fast nie (0 Punkte), manchmal (1 Punkt), oft (2 Punkte), sehr oft (3 Punkte)

Mit Wutanfällen richtig umgehen

Was bringt unsere Zweijährigen so aus der Fassung? Die gute Nachricht lautet: Die Wut ist ein Beweis für den sich entwickelnden Verstand. Wut ist immer die Folge von Frust: »Ich will, aber ich darf nicht« oder »Ich muss, aber ich will nicht« ► siehe Sei-



te 23. Dazu kommt noch: »Ich will, aber ich kriege es nicht hin.« Ein ganz wichtiger Meilenstein in der Entwicklung ist die Selbsterkenntnis ► siehe Seite 11: Bevor Ihr Kind denken kann »Ich will ...«, muss es verstanden haben: »Ich bin ich.« Das passiert nach und nach zwischen dem 18. und dem 36. Monat. Irgendwann gebraucht Ihr Kind das Wort »ich« – der Auftakt für die manchmal für beide Seiten so anstrengende Testphase: »Was kann ich bewirken?« Mit Beginn des Trotzalters wird Ihr Kind zum kleinen Wissenschaftler und probiert gezielt etwas aus. Eine bewundernswerte Leistung!

»Wie sag ich's meinen Eltern?«

Natürlich hat Ihr Kind auch vorher oft geweint, wenn etwas anders kam als erwartet, etwa wenn es plötzlich allein in seinem Bett einschlafen sollte statt wie gewohnt in Ihren Armen. Es konnte aber noch nicht gezielt ausprobieren, wie es vielleicht doch noch seinen Willen bekommen könnte. Jetzt aber handelt es zielgerichtet und setzt seine Möglichkeiten ein, um sein Ziel zu erreichen. Leider hat Ihr Kind im Alter von eineinhalb bis drei Jahren noch nicht so viele Möglichkeiten, sich mitzuteilen. Es kann noch nicht so gut sprechen. Es kann die Welt nur aus dem eigenen Blickwinkel sehen: »Alles muss sich um mich drehen!« Und wenn das einmal nicht der Fall ist? Eine Katastrophe! Ihr Kind versteht die Welt nicht mehr und muss

sich furchtbar aufregen. Sein Wutanfall ist vergleichbar mit einem besonders heftigen Gewitter mit Donner, Blitz und kräftigen Regenfällen, siehe »Trotz-Kisten« ab Seite 23. Der Frust muss raus! Das muss so sein. Es ist ganz normal.

Eine Chance zum Lernen: Frust aushalten

Auch wenn es der Wunsch aller Eltern ist: Sie können es Ihrem Kind nicht ersparen, Frust und Enttäuschung zu erleben. Sie können aber dafür sorgen, dass es aus jedem Wutanfall etwas Hilfreiches lernt. Denn die Heftigkeit und Häufigkeit der »Gewitter« hat nicht nur damit zu tun, welches Temperament Ihrem Kind in die Wiege gelegt wurde. Es ist ebenfalls von Bedeutung, wie Sie als Eltern auf den Wutanfall reagieren! Marlenes Vater ► siehe Seite 38 hatte sich für »vorbeugendes Anpassen« entschieden. Er las seiner Tochter die Wünsche regelrecht von den Augen ab, damit sie bloß keinen Wutanfall bekam. Marlenes Mutter ging durchaus auch auf die Wünsche ihrer Tochter ein. Aber wenn es ihr sinnvoll und notwendig erschien, entschied sie gegen Marlenes Willen, auch wenn ihr die ausgeprägten Wutanfälle ihres Kindes ebenfalls nicht angenehm waren. Marlene konnte jedoch nur sehr langsam Lernfortschritte machen, weil das Verhalten ihres Vaters sie immer wieder darin bestärkte, ihre Rituale beizubehalten. Finns Eltern ► siehe Seite 39 gaben fast im-

mer nach, um seine unvorhersehbaren Wutanfälle möglichst schnell zu beenden. Beide waren sehr verunsichert und konnten das heftige und häufige Schreien nicht aushalten. Also machten sie meist das, was Finn wollte. So konnte er nicht lernen, mit Frust und Enttäuschung klarzukommen. Stattdessen lernte er: »Ich bekomme immer, was ich will. Ich muss nur schreien.« Daraus entstand ein Teufelskreis: Finns Wutanfälle wurden nicht seltener, sondern häufiger.

SEIEN SIE IHREM KIND EIN VORBILD!

Wenn Ihr Kind etwas Gefährliches, Unsinniges oder Unangemessenes will ► siehe Seite 21 oder wenn es etwas nicht will, das aber sein muss ► siehe Seite 22, sollten Sie seinem Willen nicht nachgeben. Diese Haltung wird ihm nicht gefallen, aber es hilft nichts: Nur so lernt es, Frust auszuhalten. Für uns Erwachsene gilt dasselbe. Auch wir müssen das durch. Für uns ist es nicht angenehm, wenn unser kleiner Trotzkopf einen Wutanfall hat.

WICHTIG

FÜR SPÄTER LERNEN

Im Trotzkopfalter wird der Grundstein dafür gelegt, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter später angemessen mit Frust und Fehlschlägen umgehen kann – eine sehr wichtige Fähigkeit!



»DA KRIEG ICH PANIK!« ANGSTFANTASIEN UND PHOBIE

Bei Angstfantasien wird im Gehirn »Alarm« ausgelöst, ohne dass es überhaupt einen aktuellen Reiz von außen gibt. Die betroffenen Kinder erfinden selbst, was ihnen Angst macht: Gedanken oder Fantasievorstellungen aktivieren das innere Alarmsystem ▶ siehe Seite 84 und führen zu dramatischen Angstreaktionen, die von Trotzreaktionen nicht immer leicht zu unterscheiden sind: Es kommt zu heftigem Schreien, lang anhalten-

dem Weinen, Anklammern oder Verweigern von alltäglichen Situationen.

Kindliche Phobien

Von einer Phobie spricht man, wenn ein Mensch auf einen eigentlich harmlosen äußeren Reiz unwillkürlich mit heftiger Angst oder Panik reagiert. Bestimmte Tiere, etwa Spinnen, Schlangen oder Hunde, aber auch

laute Geräusche, Dunkelheit, Feuer, Fahrstühle, Enge, große Plätze, der Anblick von Blut und viele andere Dinge können phobische Reaktionen hervorrufen, übrigens auch bei Erwachsenen. Recht oft stehen Phobien im Zusammenhang mit einem besonders belastenden oder sogar traumatischen Erlebnis. Ist das der Fall, gerät ein Kind schon in Panik, wenn es in irgendeiner Weise an das schlimme Ereignis erinnert wird.

Wenn das »innere Alarmsystem« keine Ruhe gibt

Bei vielen Kindern verlieren Angstreaktionen sich im Lauf der Zeit. Wenn länger nichts Gefährliches passiert ist, stuft das innere Alarmsystem den Reiz wieder als harmlos ein. Bei einigen Kindern schlägt die Amygdala ▶ siehe Seite 84 aber auch noch nach langer Zeit Alarm – besser gesagt: Fehlalarm. Vielleicht ist das Alarmsystem des Kindes grundsätzlich sehr empfindlich, die Angschwelle also besonders niedrig. Oder das Ereignis war besonders schlimm, verbunden mit heftigen Schmerzen oder großer Angst. Wenn beides zusammenkommt, ist es am wahrscheinlichsten, dass eine dauerhafte Angstreaktion entsteht.

STÄNDIGE ALARMBEREITSCHAFT

Janina (5 Jahre) erlebte genau so etwas. Sie kam zu mir in die Praxis, weil sie panische Angst vor Luftballons hatte. Das ging so weit,

das sie sich weigerte, sich einem Haus zu nähern, in dem Luftballons sein könnten: der Kindergarten, die Schule ihrer Schwester, die Wohnungen ihrer Spielkameraden ... Auch Luftballons in der Fußgängerzone lösten bei ihr Panik aus. Alles hatte mit einem belastenden Erlebnis angefangen: Als Janina noch nicht zwei Jahre alt war, war sie bei einer Geburtstagsfeier zusammen mit einem älteren Jungen in einem Raum. Dort waren aufgeblasene Luftballons und der Junge begann, einen nach dem anderen zu zertreten. Janina bekam bei dem lauten Knallen fürchterliche Angst. Sie konnte die Tür nicht allein öffnen, dafür war sie zu klein. Sie konnte nicht fliehen, nur schreien.

Janina übte zunächst mit mir in der Praxis. Zu Hause mit den Eltern wurden die »Luftballonübungen« jeden Tag weitergeführt.

INFO

SCHLIMME ERINNERUNGEN

Ein Kind, das einmal von einem Hund gebissen wurde, kann schon Angst beim Anblick eines Hundes in einem Bilderbuch bekommen. Ein Kind, das ein Feuer miterlebt hat, gerät vielleicht bereits in Panik, wenn es Wasserdampf in der Küche sieht.

Anfangs musste sie lernen, den Anblick von zunächst kleinen und später immer dicker aufgeblasenen Luftballons auszuhalten. Dann übte sie, sie selbst aufzublasen, die Luft herauszulassen und sie fliegen zu lassen. Am Ende schaffte sie es, die Luftballons selbst zum Platzen zu bringen. Die Phobie war besiegt. Luftballons machten Janina keine Angst mehr.

Angst vor der eigenen Vorstellung

Kinder im Trotzalter haben sehr oft eine überschäumende Fantasie. Meist wissen sie genau, dass die Angst machenden Bilder ihrer Fantasie entspringen. Das nützt ihnen allerdings nicht viel, weil die Angst trotzdem bleibt. Jüngere Kinder können manchmal noch nicht gut zwischen Fantasie und Wirk-

lichkeit unterscheiden. »Verrückt« sind sie natürlich trotzdem nicht, wie das folgende Beispiel zeigt.

MONSTERALARM

Mona (5 Jahre) hatte Angst vor einem scheußlichen schwarzen Monster, das tagsüber und natürlich besonders abends und nachts jederzeit auftauchen konnte. Sie beschrieb es mir ganz genau: »Es ist groß, viel größer als ich, und dick. Es hat schwarzes, zotteliges Fell. Darunter sieht man die glibberige Haut. Die Haare hängen über den schwarzen Augen. Es stinkt nach vergammeltem Fisch. Hände und Arme hat es nicht. Aber einen rosa Mund mit spitzen Zähnen. Ich habe Angst, dass es mich mitnimmt in seine Monsterhöhle.«

Das Monster erschien zu jeder Tageszeit. Besonders schlimm war es abends und nachts. Dann hatte Mona das Gefühl, dass es wahrhaftig vor ihr stand. Sie weinte jeden Abend, klammerte sich an ihre Mama und weigerte sich, ins Bett zu gehen. Mona war ein sehr sensibles, kreatives Mädchen mit einer außergewöhnlichen Vorstellungskraft. Genau das war ihr zum Problem geworden. Was lag da näher, als im Problem selbst die Lösung zu suchen? Ich bat Mona, das Monster in meine Praxis zu »bestellen«. Das gelang ihr mühelos. Sie beschrieb, wie es zottelig und glibberig neben meiner großen Zimmerpflanze stand und diese sogar noch überragte. Ich konnte sehen, wie Mona sich verkrampfte. Ich fragte sie, ob

sie das Monster schrumpfen lassen könnte, vielleicht auf die Größe einer Katze oder einer Maus. Das klappte nicht so gut. Deshalb sollte sie probieren, die Farbe des Fells zu verändern. Ich schlug Weiß statt Schwarz vor. Mona entspannte sich etwas. Das Monster sah schon viel weniger bedrohlich aus. Ich ließ sie noch weitere Farben ausprobieren. Plötzlich strahlte Mona übers ganze Gesicht. »Pink!«, sagte sie. Das war es. Wir gingen zusammen zu der Stelle, wo Mona das Monster »hingestellt« hatte. Ich bat sie, das pinkfarbene Fell nun einmal vorsichtig zu berühren. »Es fühlt sich jetzt ganz weich und flauschig an«, flüsterte Mona. »Und es duftet nach Rosen!«

Die Angst besiegen

Durch den einfachen Vorschlag, die Farbe zu verändern, hatte sich Monas Monster in ein freundliches Kuscheltier verwandelt. Mona konnte diese Verwandlung nun jederzeit selbst vornehmen. Wir gingen noch einen Schritt weiter: Mona kam auf die Idee, ihr neu erfundenes freundliches Monster zu Hilfe zu holen, wenn sie vor etwas Angst hatte. Dazu malte sie Bilder: Auf ein kleines Blatt eins vom schwarzen Scheusal, dann auf ein riesiges Blatt eins von ihrem freundlichen Flauschmonster in Pink. So hatte sie ihre Angstfantasie bewältigt.

Keine Angst vor der Angst!

Kinder mit Angstfantasien und Phobien müssen lernen, sich mit genau den Situationen auseinanderzusetzen, die für sie so schwierig oder unheimlich sind. Es hilft nichts, die Fantasiewesen »wegzudiskutieren«, für Ihr Kind sind sie echt und bedrohlich. Sich dem, wovor man am meisten Angst hat, zu stellen, erfordert allerdings viel Geduld. Wenn es zu Hause nicht klappt, hilft eine Verhaltenstherapie bei einem Kinderpsychotherapeuten.

TIPP

DIE ANGSTFANTASIE VERÄNDERN

Wenn Ihr Kind vor seinen eigenen Fantasiebildern Angst hat, nutzen Sie doch seine Vorstellungskraft. Lassen Sie sich sein Fantasiebild genau beschreiben. Dann schlagen Sie Ihrem Kind verschiedene Möglichkeiten zur aktiven Veränderung vor. Einige Beispiele:

- Möchtest du das Monster kleiner werden lassen?
- Möchtest du ihm eine andere Farbe geben?
- Möchtest du ihm eine andere Stimme geben?
- Möchtest du es an einen anderen Ort gehen lassen?



KEINE ANGST VOR DEM TROTZALTER

So erziehen Sie Ihren kleinen Trotzkopf im Alter von 2–6 Jahren gelassen, liebevoll und konsequent – für einen trotzfreen Familienalltag, in dem es nur Gewinner gibt!



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Kompetenten, praktischen Rat zu allen wichtigen Themen wie Schlafen, Essen, Sauberwerden, Trennungsängste ...
- Fragebögen, die Ihnen helfen, sich selbst und Ihr Kind besser einzuschätzen – damit Sie zu Ihrem persönlichen Erziehungsstil finden, der am besten zu Ihnen und Ihrem Kind passt.
- Anleitung und Druckvorlage für einen Belohnungsplan, um erwünschtes Verhalten wirksam zu unterstützen.
- Erprobte und bewährte Tipps und Tricks der erfahrenen Diplom-Psychologin, Verhaltenstherapeutin und dreifachen Mutter Annette Kast-Zahn.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-4648-9



PEFC
PEFC/00-11-102
€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U