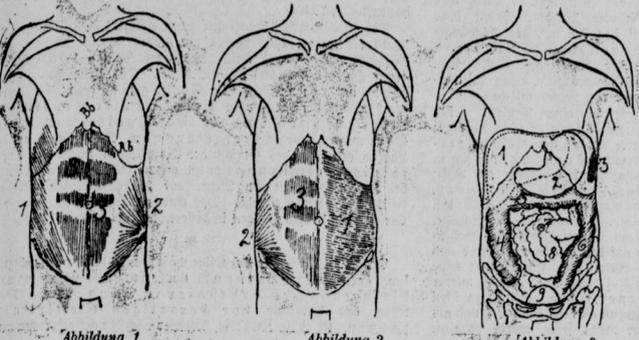


Berliner Sport-Zeitung

Turnen und Verdauungstätigkeit

Die Lage der Baucheingeweide - Wie funktionieren die Bauchmuskeln? - Bauchpresse und Atmung - Massage des Dickdarms - Tiefatmen und Darmentleerung - Erleichterung der Herzarbeit

Die kräftige Wirkung des Sports ist so allgemein bekannt, daß man darüber kein Wort zu verlieren braucht. Doch eine Art bestimmter sportlicher Übungen, das orthopädische Turnen, logischerweise anwendbar ist, ist wohl ebenfalls jedem bekannt. Weniger bekannt jedoch dürfte sein, daß gewisse Turnübungen ein Mittel darstellen, durch dessen Hilfe man ein weitverbreitetes Lebel, die



Chronische Verstopfung (Stuhlträgheit) sehr günstig zu beeinflussen vermag. In Abb. 1 sehen wir eine Darstellung der Lage der Baucheingeweide, von vorn gesehen. Wir finden auf der rechten Körperseite (1) die Leber, in der Mitte (2) den Magen, links (3) die Milz, Rings um die horizontale Nabel- (7) Höhe des Nabels des Dünndarms (8), im unteren Teil die Blase (9) und wie eine Umarmung der Dünndarmlänge den Dickdarm: seinen aufsteigenden (4), querliegenden (5) und absteigenden (6) Teil.

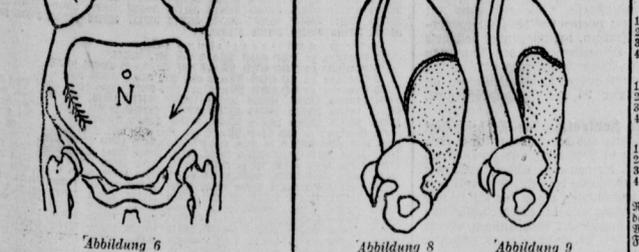
Es ist leicht zu verstehen, daß eine mechanische Reizung der Baucheingeweide die platte Darmmuskulatur zur Tätigkeit reizt, einen tragen Darm also zu normaler Verdauungstätigkeit bestimmt, namentlich soweit der Dickdarm in Frage kommt, denn die wesentliche Tätigkeit obliegt dem Darminhalt nach dem Endabschnitt, dem Mastdarm, und von da nach außen zu befördern. Die Mittelart dieser mechanischen Reizung besteht in intensiver Betätigung der Bauchmuskulatur.



Die Bauchmuskulatur deckt nach vorn zu die Bauchhöhle in mehreren Schichten ab. Zu ihrer quer übergepannt, liegt der quere Bauchmuskel wie eine Bauchbinde (Abb. 2, 1) darüber, vom Darmeingang nach rechts abwärts (Abb. 2, 2, 3, 2) der innere schräge Bauchmuskel, in dessen senkrechter Richtung verlaufen die Fasern des äußeren schrägen Bauchmuskels (Abb. 3, 1). Der durch mehrere Querstreifen Sehnenstreifen geteilte gerade Bauchmuskel verläuft in einer leichten Schieberichtung nach unten (Abb. 2, 3 und Abb. 3, 3). Er tritt oben vom Rande des Brustkorbes, dem

Richtung massiert (Wehrstrich in Abb. 6, N = Nabel, Rb = Rippenbogen, Bb = Brustbein). Die Massagebewegung wird mit zusammengelegten Fingerringen in kleinen, fortschreitenden Kreisen ausgeführt. Man fängt rechts unten an (Windbarringegebend), geht rechts aufwärts bis etwa zum rechten Rippenbogen, quer über den Leib zur entsprechenden Stelle links und von dort aus auf der linken Bauchseite abwärts.

In Abb. 7 und 8 sehen wir die Tätigkeit der Bauchmuskeln im Zusammenhang mit dem Zwerchfell (gestrichelt) beim Atmen, wobei der Bauchinhalt (punktiert) seiner Form nach stark verändert wird (Abb. 7 Einatmung, Abb. 8 Ausatmung). Auch



die Bewegung reist die Darmtätigkeit an. Man kann mit gutem Gewissen behaupten, daß regelmäßige tiefe Atemübungen gleichfalls die Verdauung fördern.

In ähnlicher Weise wirken diese Übungen auf die noch dem Herzen zu gerichtete Entleerung der großen Bauchvenen, die das verbrauchte Blut der Organe der rechten Herzkammer zuführen (Abb. 9, M = Milz, LN = linke Niere, RN = rechte Niere, NN = Nebenniere). Dieses Atmen und Übungen der Bauchmuskulatur massieren also sozusagen das venöse Blut nach dem Herzen hin und entlasten auf diese Weise - periodisch das zentrale Pumpwerk unseres Körpers in seiner Funktion der Ansaugung des gegen die Schwerkraft strömenden Blutes in den Venen und in der Leberorganen. Gerade für den Sportmann, dessen Herz abgibt mit Mehrarbeit belastet ist, stellt dies einen beachtenswerten gesundheitlichen Faktor dar. C. B.

Sportsmanns wunderliche Reden

Die Terminologie des grünen Kafens - Der Jargon der Kadrennbahn - Die Gebiete der Leichtathletik

Wie kaum irgendwo anders, gibt es beim Sport Ausdrücke und Bezeichnungen, die im wahren Sinne des Wortes für das große Publikum ein Rätselraten bedeuten; das um so mehr, als es sich weniger um ein verlaulenes Zeugnis, oder anders gesagt, um besondere Fachausdrücke handelt, sondern um im überreichen Maße Fremdwörter zur Anwendung gelangten, die von sportlicheren Ländern übernommen worden sind.

Am auffälligsten finden wir das auf dem „grünen Rasen“, beim Pferderennen. Eine Platte oder Flachbahn ist eine Rennbahn ohne Hindernisse, der Start der Beginn, der Ausgangspunkt des Rennens, der Ablasser der Starter. Man kennt die Startfolge, Reihenfolge beim Start und das Startgeld, (Einsatz für die am Rennen Beteiligten). Steeple-chase heißt Hindernisrennen, Debut: erster Start, Finale: Entscheidungslauf, Finis: Endlauf. Ein Reit- und Jagdtourier bezeichnet man auch als Concours hippique, einen Geländereiter, einen Parforcecros: Groß country. „In Front geht“ heißt die Spitze, die Führung innehaben. Im Form zu sein, ist gleichbedeutend mit in guter, bester Verfassung. Führen heißt ebenfalls, die Spitze, die Führung besitzen. Nicht in Form bezeichnet man mit indisponiert. Anlaufen ist Wiedereingewöhnen verlorenen Geländes, Positionslauf der Kampf um einen bestimmten Platz, überwinden eine kleine Vorburg vor einem Gegner gewinnen. Ein Duffler scheidet aus, weil er, als Außenreiter, gegen das Reglement verstoßen hat. Warm werden heißt mehr als sich herausgehen. Ein Professionalist ist im Gegensatz zum Amateur ein Berufssportler. Ein Grad: der letzte oder auch „zweite Sieger“. Ein Pferd, das noch nicht gewonnen hat, heißt Maibe, das beste Favorit. Ein Führer ist ein Schrittmacher, ein Starter ein zur Jagd bestimmtes, ein Steepler ein Schindler. Mit einem walk-over hat man es zu tun, wenn nur ein einziger Konkurrent am Start vorhanden ist, totos Rennen, wenn ein gleiches Ergebnis für mehrere Teilnehmer festgestellt wurde. Disqualifikation bedeutet Ausschluß vom Rennen, der erfolgt, wenn ein Teilnehmer als nicht „fair“ gilt.

Damit sind keineswegs die im Rennbereiche beiläufig wiederkehrenden Fachausdrücke erschöpft. Für den Zuschauer und den, der sich am Wetten beteiligt, kommen vor allem noch in Frage die Wettnahmestellen, die man mit Totalisator oder kurz Toto bezeichnet. Ein Tip ist eine Voraussage mehr oder weniger günstiger Art. Mit Caute bezeichnet man die Gewinnsumme, die der Totalisator beim Gewinn

eines Wertes ansahlt. Buchmacher sind private Wettannahmer, die in anderen Ländern seit langem, in Deutschland erst seit kurzem eingeführt sind. Interesant besteht natürlich für die Beobachter, vornehmlich für den Dreh, den Rennwagen des Jockeys; man fragt nach dem Trainer, dem Vorbereitenden fürs Rennen, nach dem Training, nach der „Arbeit“, den Leistungsstunden, die vorangehen. Beim Kadrennen kennt man vor allem Steher und Sprinter. Steher hat man vor sich, wenn es gilt, lange Strecken, Sprinter, kurze Strecken zurückzulegen. Schneiden heißt, einem Konkurrenten durch Kreuzen seiner Fahrbahn hinderlich sein. Fortieren bedeutet beschleunigen, Gasputz, die größtmögliche Geschwindigkeit beim letzten Teil des Rennens. Die Fiktur ist letzte Kurve vom Ziel. Ausgucken! sein, ist Größungspunkt, Junior ist, wer noch keinen Hauptkampf gewonnen hat. Schrittmacher, Motorfahrer, die den Wind wegholen. Beim Vorlauf scheiden die schlechten Teilnehmer, beim Auscheidungrennen jeweils die letzten jeder Runde aus.

Ein Cheator - um zum Fußballspiel überzugehen - ist das einzige Tor, das eine Partei bei unterliegendem Kampfe erzielen konnte. Aufgeben heißt, einen Kampf nicht zu Ende bringen. Graffiti bezeichnet heißt Tor: Goal, der Torwächter: Goalkeeper. Half: Hüter oder Mittelfeldler, Main: Kampf, Spiel, Rematch: Wiederholungsstück, Reforce: Schiedsrichter.

Unmöglich ist es, der Menge der fremdsprachigen Fachausdrücke beim Tennis, Cricket, Polo, Hockey, Golf, Fischen usw. usw. gerecht zu werden. Wer in die Verlegenheit kommt, sich daher hiermit zu befassen, der muß sich ohnedies eingehender mit den Fachausdrücken befassen, um sich nicht peinlichen Unannehmlichkeiten bei den Mitspielern auszuliefern.

Das zum populären Sport noch zählende Turnen, Radfahren, Ringen, Rudern, Segeln, die Athletik usw., haben nicht in dem Maße wie die großen, öffentlichen Sportveranstaltungen allgemeine, vielgebrauchte, dabei schwerfällige Bezeichnungen, obgleich es natürlich auch hier zahlreiche, besondere Ausdrücke gibt. Diese kommen aber für die Allgemeinheit nicht so sehr in Frage. Einzig beim Boxen bleiben noch zu sehr in Frage, Kampfmittelabschlagen, der Ringkampf freier Stil oder catch-as-catch-can, bei dem alle Waffen erlaubt sind und die Bewegung oder überhaupt die Veranstaltung - Match - zu erwähnen.

Der Sport am Himmelfahrtstage

Trabrennen zu Ruhleben

Der Himmelfahrtstag gehört in Berlin seit jeder den Trabrennen, deren Hauptprüfung, das Derby trüben an diesem Tage zur Entscheidung kam. Die Zentration des heutigen Programms in Ruhleben ist das Himmelfahrtstrabrennen über 2100 Meter, das aus zwei Vorläufen und einem Entscheidungslauf besteht. Im ersten Vorlauf hat es Wiedehopf hauptsächlich mit Jovervohl zu tun, den zweiten Vorlauf sollte Palmetto Watts gegen Hoft gewinnen und im Entscheidungslauf hatten wir zu Palmetto Watts vor Wiedehopf und Hoft.

Im Reiche gibt es am Himmelfahrtstage Galoprennen in Dresden, Düsseldorf und Frankfurt a. M. Nachstehend unsere

Vorausagen: Ruhleben (3 Uhr)

- 1. Hansford - Dohndorf, 5. Gung - Edmann, 2. Stella Dorf - Baron, 6. Camp - Michaelis (1. Vorlauf), 7. Palmetto Watts - Hiede, 3. Wiedehopf - Jovervohl, 8. Hoft - Hoft (2. Vorlauf), 4. Palmetto Watts - Hoft, 8. Hoft - Hoft (Entscheidung)

Dresden (2 Uhr)

- 1. Orlus - Bauhnsch, 5. Sumbold - Eggeler, 2. Albert - Hore, 6. Hober - Hagedrich, 3. Gndorf - Wind, 7. Sallou - General, 4. Rotador - Angel

Düsseldorf (2 1/2 Uhr)

- 1. Goh Chimma - Dufar, 5. Freigelt - Feuerbrunn, 2. Hroone - Hoff, 6. Verloren - Hoff, 3. Palmano - Abarbine, 7. Hiltus - Heltall, 4. Trion - Coe

Frankfurt a. M. (3 Uhr)

- 1. Mitt Jabel - Feuchtig, 5. Gull Dool - Gildemüller, 2. Hih - Dene, 6. Hlgerber - Bar - Eipel, 3. Bolara - Heltelina, 7. Hroora - Waddame, 4. Contrah - Heltel

Im Radrennsport wird in Dresden das goldene Rad, ein Grundrennen hinter Schrittmachern, ausgetragen, das Bener, der dreimalige Gewinner des gleichen Rennens, sich, Wirtig und Gell am Start vertritt. Die gleichen Fahrer bestreiten außerdem ein Dookilometer-Rennen.

Das Ereignis im Fußballsport ist der Vorrundkampf Deutschlands gegen die Schweiz, der am Sonntag im Stadion in Bern ausgetragen wird. Die deutsche Mannschaft ist in der Leichtathletik wird der Erstlings-Deutscherlauf des 3. B. A. B. der am Sonntag wegen Regen abgesagt

werden mußte, auf dem Bloke des S. C. Charlottenburg vollkommen neu ausgetragen.

Rennen zu Hoppegarten

Trotz des regnerischen Wetters waren die geliebten Rennen zu Hoppegarten gut besucht. Im Hauptereignis des Tages, im Chamant-Rennen der älteren Pferde siegte erwartungsgemäß Drens-läger mühelos gegen den Grabler Wolfram. Auch in den übrigen Rennen waren die Favoriten vom Glück begünstigt. Das letzte Dreierdrittenrennen des Tages, des Flageolet-Rennens, brachte der bisher umgeschlagene ehemalige Weinbergler Man-lus an sich. Die Resultate sind:

Malua-Rennen 4000 Meter, G. Heffis Goldin (Beege), 2. Gindit (B. Schmidt), 3. Hoz (Grabler), Tot: 48:10, Bl: 15, 12, 28:10, Witten: 4:1, 2:1. Ferner liefen: Scham Doh, Landesfürst (4), Heff, Ghrasit (Hofen pol.), Gehr leicht, 2-4-1 1/2 Sp. - Steined-Sugle (9), 4000 Meter, 1. Gindit (B. Schmidt), 2. Samoral (B. Schmidt), 3. Ghrasit (Hofen pol.), 4. Ghrasit (Hofen pol.), 5. Ghrasit (Hofen pol.), 6. Ghrasit (Hofen pol.), 7. Ghrasit (Hofen pol.), 8. Ghrasit (Hofen pol.), 9. Ghrasit (Hofen pol.), 10. Ghrasit (Hofen pol.), 11. Ghrasit (Hofen pol.), 12. Ghrasit (Hofen pol.), 13. Ghrasit (Hofen pol.), 14. Ghrasit (Hofen pol.), 15. Ghrasit (Hofen pol.), 16. Ghrasit (Hofen pol.), 17. Ghrasit (Hofen pol.), 18. Ghrasit (Hofen pol.), 19. Ghrasit (Hofen pol.), 20. Ghrasit (Hofen pol.), 21. Ghrasit (Hofen pol.), 22. Ghrasit (Hofen pol.), 23. Ghrasit (Hofen pol.), 24. Ghrasit (Hofen pol.), 25. Ghrasit (Hofen pol.), 26. Ghrasit (Hofen pol.), 27. Ghrasit (Hofen pol.), 28. Ghrasit (Hofen pol.), 29. Ghrasit (Hofen pol.), 30. Ghrasit (Hofen pol.), 31. Ghrasit (Hofen pol.), 32. Ghrasit (Hofen pol.), 33. Ghrasit (Hofen pol.), 34. Ghrasit (Hofen pol.), 35. Ghrasit (Hofen pol.), 36. Ghrasit (Hofen pol.), 37. Ghrasit (Hofen pol.), 38. Ghrasit (Hofen pol.), 39. Ghrasit (Hofen pol.), 40. Ghrasit (Hofen pol.), 41. Ghrasit (Hofen pol.), 42. Ghrasit (Hofen pol.), 43. Ghrasit (Hofen pol.), 44. Ghrasit (Hofen pol.), 45. Ghrasit (Hofen pol.), 46. Ghrasit (Hofen pol.), 47. Ghrasit (Hofen pol.), 48. Ghrasit (Hofen pol.), 49. Ghrasit (Hofen pol.), 50. Ghrasit (Hofen pol.), 51. Ghrasit (Hofen pol.), 52. Ghrasit (Hofen pol.), 53. Ghrasit (Hofen pol.), 54. Ghrasit (Hofen pol.), 55. Ghrasit (Hofen pol.), 56. Ghrasit (Hofen pol.), 57. Ghrasit (Hofen pol.), 58. Ghrasit (Hofen pol.), 59. Ghrasit (Hofen pol.), 60. Ghrasit (Hofen pol.), 61. Ghrasit (Hofen pol.), 62. Ghrasit (Hofen pol.), 63. Ghrasit (Hofen pol.), 64. Ghrasit (Hofen pol.), 65. Ghrasit (Hofen pol.), 66. Ghrasit (Hofen pol.), 67. Ghrasit (Hofen pol.), 68. Ghrasit (Hofen pol.), 69. Ghrasit (Hofen pol.), 70. Ghrasit (Hofen pol.), 71. Ghrasit (Hofen pol.), 72. Ghrasit (Hofen pol.), 73. Ghrasit (Hofen pol.), 74. Ghrasit (Hofen pol.), 75. Ghrasit (Hofen pol.), 76. Ghrasit (Hofen pol.), 77. Ghrasit (Hofen pol.), 78. Ghrasit (Hofen pol.), 79. Ghrasit (Hofen pol.), 80. Ghrasit (Hofen pol.), 81. Ghrasit (Hofen pol.), 82. Ghrasit (Hofen pol.), 83. Ghrasit (Hofen pol.), 84. Ghrasit (Hofen pol.), 85. Ghrasit (Hofen pol.), 86. Ghrasit (Hofen pol.), 87. Ghrasit (Hofen pol.), 88. Ghrasit (Hofen pol.), 89. Ghrasit (Hofen pol.), 90. Ghrasit (Hofen pol.), 91. Ghrasit (Hofen pol.), 92. Ghrasit (Hofen pol.), 93. Ghrasit (Hofen pol.), 94. Ghrasit (Hofen pol.), 95. Ghrasit (Hofen pol.), 96. Ghrasit (Hofen pol.), 97. Ghrasit (Hofen pol.), 98. Ghrasit (Hofen pol.), 99. Ghrasit (Hofen pol.), 100. Ghrasit (Hofen pol.), 101. Ghrasit (Hofen pol.), 102. Ghrasit (Hofen pol.), 103. Ghrasit (Hofen pol.), 104. Ghrasit (Hofen pol.), 105. Ghrasit (Hofen pol.), 106. Ghrasit (Hofen pol.), 107. Ghrasit (Hofen pol.), 108. Ghrasit (Hofen pol.), 109. Ghrasit (Hofen pol.), 110. Ghrasit (Hofen pol.), 111. Ghrasit (Hofen pol.), 112. Ghrasit (Hofen pol.), 113. Ghrasit (Hofen pol.), 114. Ghrasit (Hofen pol.), 115. Ghrasit (Hofen pol.), 116. Ghrasit (Hofen pol.), 117. Ghrasit (Hofen pol.), 118. Ghrasit (Hofen pol.), 119. Ghrasit (Hofen pol.), 120. Ghrasit (Hofen pol.), 121. Ghrasit (Hofen pol.), 122. Ghrasit (Hofen pol.), 123. Ghrasit (Hofen pol.), 124. Ghrasit (Hofen pol.), 125. Ghrasit (Hofen pol.), 126. Ghrasit (Hofen pol.), 127. Ghrasit (Hofen pol.), 128. Ghrasit (Hofen pol.), 129. Ghrasit (Hofen pol.), 130. Ghrasit (Hofen pol.), 131. Ghrasit (Hofen pol.), 132. Ghrasit (Hofen pol.), 133. Ghrasit (Hofen pol.), 134. Ghrasit (Hofen pol.), 135. Ghrasit (Hofen pol.), 136. Ghrasit (Hofen pol.), 137. Ghrasit (Hofen pol.), 138. Ghrasit (Hofen pol.), 139. Ghrasit (Hofen pol.), 140. Ghrasit (Hofen pol.), 141. Ghrasit (Hofen pol.), 142. Ghrasit (Hofen pol.), 143. Ghrasit (Hofen pol.), 144. Ghrasit (Hofen pol.), 145. Ghrasit (Hofen pol.), 146. Ghrasit (Hofen pol.), 147. Ghrasit (Hofen pol.), 148. Ghrasit (Hofen pol.), 149. Ghrasit (Hofen pol.), 150. Ghrasit (Hofen pol.), 151. Ghrasit (Hofen pol.), 152. Ghrasit (Hofen pol.), 153. Ghrasit (Hofen pol.), 154. Ghrasit (Hofen pol.), 155. Ghrasit (Hofen pol.), 156. Ghrasit (Hofen pol.), 157. Ghrasit (Hofen pol.), 158. Ghrasit (Hofen pol.), 159. Ghrasit (Hofen pol.), 160. Ghrasit (Hofen pol.), 161. Ghrasit (Hofen pol.), 162. Ghrasit (Hofen pol.), 163. Ghrasit (Hofen pol.), 164. Ghrasit (Hofen pol.), 165. Ghrasit (Hofen pol.), 166. Ghrasit (Hofen pol.), 167. Ghrasit (Hofen pol.), 168. Ghrasit (Hofen pol.), 169. Ghrasit (Hofen pol.), 170. Ghrasit (Hofen pol.), 171. Ghrasit (Hofen pol.), 172. Ghrasit (Hofen pol.), 173. Ghrasit (Hofen pol.), 174. Ghrasit (Hofen pol.), 175. Ghrasit (Hofen pol.), 176. Ghrasit (Hofen pol.), 177. Ghrasit (Hofen pol.), 178. Ghrasit (Hofen pol.), 179. Ghrasit (Hofen pol.), 180. Ghrasit (Hofen pol.), 181. Ghrasit (Hofen pol.), 182. Ghrasit (Hofen pol.), 183. Ghrasit (Hofen pol.), 184. Ghrasit (Hofen pol.), 185. Ghrasit (Hofen pol.), 186. Ghrasit (Hofen pol.), 187. Ghrasit (Hofen pol.), 188. Ghrasit (Hofen pol.), 189. Ghrasit (Hofen pol.), 190. Ghrasit (Hofen pol.), 191. Ghrasit (Hofen pol.), 192. Ghrasit (Hofen pol.), 193. Ghrasit (Hofen pol.), 194. Ghrasit (Hofen pol.), 195. Ghrasit (Hofen pol.), 196. Ghrasit (Hofen pol.), 197. Ghrasit (Hofen pol.), 198. Ghrasit (Hofen pol.), 199. Ghrasit (Hofen pol.), 200. Ghrasit (Hofen pol.), 201. Ghrasit (Hofen pol.), 202. Ghrasit (Hofen pol.), 203. Ghrasit (Hofen pol.), 204. Ghrasit (Hofen pol.), 205. Ghrasit (Hofen pol.), 206. Ghrasit (Hofen pol.), 207. Ghrasit (Hofen pol.), 208. Ghrasit (Hofen pol.), 209. Ghrasit (Hofen pol.), 210. Ghrasit (Hofen pol.), 211. Ghrasit (Hofen pol.), 212. Ghrasit (Hofen pol.), 213. Ghrasit (Hofen pol.), 214. Ghrasit (Hofen pol.), 215. Ghrasit (Hofen pol.), 216. Ghrasit (Hofen pol.), 217. Ghrasit (Hofen pol.), 218. Ghrasit (Hofen pol.), 219. Ghrasit (Hofen pol.), 220. Ghrasit (Hofen pol.), 221. Ghrasit (Hofen pol.), 222. Ghrasit (Hofen pol.), 223. Ghrasit (Hofen pol.), 224. Ghrasit (Hofen pol.), 225. Ghrasit (Hofen pol.), 226. Ghrasit (Hofen pol.), 227. Ghrasit (Hofen pol.), 228. Ghrasit (Hofen pol.), 229. Ghrasit (Hofen pol.), 230. Ghrasit (Hofen pol.), 231. Ghrasit (Hofen pol.), 232. Ghrasit (Hofen pol.), 233. Ghrasit (Hofen pol.), 234. Ghrasit (Hofen pol.), 235. Ghrasit (Hofen pol.), 236. Ghrasit (Hofen pol.), 237. Ghrasit (Hofen pol.), 238. Ghrasit (Hofen pol.), 239. Ghrasit (Hofen pol.), 240. Ghrasit (Hofen pol.), 241. Ghrasit (Hofen pol.), 242. Ghrasit (Hofen pol.), 243. Ghrasit (Hofen pol.), 244. Ghrasit (Hofen pol.), 245. Ghrasit (Hofen pol.), 246. Ghrasit (Hofen pol.), 247. Ghrasit (Hofen pol.), 248. Ghrasit (Hofen pol.), 249. Ghrasit (Hofen pol.), 250. Ghrasit (Hofen pol.), 251. Ghrasit (Hofen pol.), 252. Ghrasit (Hofen pol.), 253. Ghrasit (Hofen pol.), 254. Ghrasit (Hofen pol.), 255. Ghrasit (Hofen pol.), 256. Ghrasit (Hofen pol.), 257. Ghrasit (Hofen pol.), 258. Ghrasit (Hofen pol.), 259. Ghrasit (Hofen pol.), 260. Ghrasit (Hofen pol.), 261. Ghrasit (Hofen pol.), 262. Ghrasit (Hofen pol.), 263. Ghrasit (Hofen pol.), 264. Ghrasit (Hofen pol.), 265. Ghrasit (Hofen pol.), 266. Ghrasit (Hofen pol.), 267. Ghrasit (Hofen pol.), 268. Ghrasit (Hofen pol.), 269. Ghrasit (Hofen pol.), 270. Ghrasit (Hofen pol.), 271. Ghrasit (Hofen pol.), 272. Ghrasit (Hofen pol.), 273. Ghrasit (Hofen pol.), 274. Ghrasit (Hofen pol.), 275. Ghrasit (Hofen pol.), 276. Ghrasit (Hofen pol.), 277. Ghrasit (Hofen pol.), 278. Ghrasit (Hofen pol.), 279. Ghrasit (Hofen pol.), 280. Ghrasit (Hofen pol.), 281. Ghrasit (Hofen pol.), 282. Ghrasit (Hofen pol.), 283. Ghrasit (Hofen pol.), 284. Ghrasit (Hofen pol.), 285. Ghrasit (Hofen pol.), 286. Ghrasit (Hofen pol.), 287. Ghrasit (Hofen pol.), 288. Ghrasit (Hofen pol.), 289. Ghrasit (Hofen pol.), 290. Ghrasit (Hofen pol.), 291. Ghrasit (Hofen pol.), 292. Ghrasit (Hofen pol.), 293. Ghrasit (Hofen pol.), 294. Ghrasit (Hofen pol.), 295. Ghrasit (Hofen pol.), 296. Ghrasit (Hofen pol.), 297. Ghrasit (Hofen pol.), 298. Ghrasit (Hofen pol.), 299. Ghrasit (Hofen pol.), 300. Ghrasit (Hofen pol.), 301. Ghrasit (Hofen pol.), 302. Ghrasit (Hofen pol.), 303. Ghrasit (Hofen pol.), 304. Ghrasit (Hofen pol.), 305. Ghrasit (Hofen pol.), 306. Ghrasit (Hofen pol.), 307. Ghrasit (Hofen pol.), 308. Ghrasit (Hofen pol.), 309. Ghrasit (Hofen pol.), 310. Ghrasit (Hofen pol.), 311. Ghrasit (Hofen pol.), 312. Ghrasit (Hofen pol.), 313. Ghrasit (Hofen pol.), 314. Ghrasit (Hofen pol.), 315. Ghrasit (Hofen pol.), 316. Ghrasit (Hofen pol.), 317. Ghrasit (Hofen pol.), 318. Ghrasit (Hofen pol.), 319. Ghrasit (Hofen pol.), 320. Ghrasit (Hofen pol.), 321. Ghrasit (Hofen pol.), 322. Ghrasit (Hofen pol.), 323. Ghrasit (Hofen pol.), 324. Ghrasit (Hofen pol.), 325. Ghrasit (Hofen pol.), 326. Ghrasit (Hofen pol.), 327. Ghrasit (Hofen pol.), 328. Ghrasit (Hofen pol.), 329. Ghrasit (Hofen pol.), 330. Ghrasit (Hofen pol.), 331. Ghrasit (Hofen pol.), 332. Ghrasit (Hofen pol.), 333. Ghrasit (Hofen pol.), 334. Ghrasit (Hofen pol.), 335. Ghrasit (Hofen pol.), 336. Ghrasit (Hofen pol.), 337. Ghrasit (Hofen pol.), 338. Ghrasit (Hofen pol.), 339. Ghrasit (Hofen pol.), 340. Ghrasit (Hofen pol.), 341. Ghrasit (Hofen pol.), 342. Ghrasit (Hofen pol.), 343. Ghrasit (Hofen pol.), 344. Ghrasit (Hofen pol.), 345. Ghrasit (Hofen pol.), 346. Ghrasit (Hofen pol.), 347. Ghrasit (Hofen pol.), 348. Ghrasit (Hofen pol.), 349. Ghrasit (Hofen pol.), 350. Ghrasit (Hofen pol.), 351. Ghrasit (Hofen pol.), 352. Ghrasit (Hofen pol.), 353. Ghrasit (Hofen pol.), 354. Ghrasit (Hofen pol.), 355. Ghrasit (Hofen pol.), 356. Ghrasit (Hofen pol.), 357. Ghrasit (Hofen pol.), 358. Ghrasit (Hofen pol.), 359. Ghrasit (Hofen pol.), 360. Ghrasit (Hofen pol.), 361. Ghrasit (Hofen pol.), 362. Ghrasit (Hofen pol.), 363. Ghrasit (Hofen pol.), 364. Ghrasit (Hofen pol.), 365. Ghrasit (Hofen pol.), 366. Ghrasit (Hofen pol.), 367. Ghrasit (Hofen pol.), 368. Ghrasit (Hofen pol.), 369. Ghrasit (Hofen pol.), 370. Ghrasit (Hofen pol.), 371. Ghrasit (Hofen pol.), 372. Ghrasit (Hofen pol.), 373. Ghrasit (Hofen pol.), 374. Ghrasit (Hofen pol.), 375. Ghrasit (Hofen pol.), 376. Ghrasit (Hofen pol.), 377. Ghrasit (Hofen pol.), 378. Ghrasit (Hofen pol.), 379. Ghrasit (Hofen pol.), 380. Ghrasit (Hofen pol.), 381. Ghrasit (Hofen pol.), 382. Ghrasit (Hofen pol.), 383. Ghrasit (Hofen pol.), 384. Ghrasit (Hofen pol.), 385. Ghrasit (Hofen pol.), 386. Ghrasit (Hofen pol.), 387. Ghrasit (Hofen pol.), 388. Ghrasit (Hofen pol.), 389. Ghrasit (Hofen pol.), 390. Ghrasit (Hofen pol.), 391. Ghrasit (Hofen pol.), 392. Ghrasit (Hofen pol.), 393. Ghrasit (Hofen pol.), 394. Ghrasit (Hofen pol.), 395. Ghrasit (Hofen pol.), 396. Ghrasit (Hofen pol.), 397. Ghrasit (Hofen pol.), 398. Ghrasit (Hofen pol.), 399. Ghrasit (Hofen pol.), 400. Ghrasit (Hofen pol.), 401. Ghrasit (Hofen pol.), 402. Ghrasit (Hofen pol.), 403. Ghrasit (Hofen pol.), 404. Ghrasit (Hofen pol.), 405. Ghrasit (Hofen pol.), 406. Ghrasit (Hofen pol.), 407. Ghrasit (Hofen pol.), 408. Ghrasit (Hofen pol.), 409. Ghrasit (Hofen pol.), 410. Ghrasit (Hofen pol.), 411. Ghrasit (Hofen pol.), 412. Ghrasit (Hofen pol.), 413. Ghrasit (Hofen pol.), 414. Ghrasit (Hofen pol.), 415. Ghrasit (Hofen pol.), 416. Ghrasit (Hofen pol.), 417. Ghrasit (Hofen pol.), 418. Ghrasit (Hofen pol.), 419. Ghrasit (Hofen pol.), 420. Ghrasit (Hofen pol.), 421. Ghrasit (Hofen pol.), 422. Ghrasit (Hofen pol.), 423. Ghrasit (Hofen pol.), 424. Ghrasit (Hofen pol.), 425. Ghrasit (Hofen pol.), 426. Ghrasit (Hofen pol.), 427. Ghrasit (Hofen pol.), 428. Ghrasit (Hofen pol.), 429. Ghrasit (Hofen pol.), 430. Ghrasit (Hofen pol.), 431. Ghrasit (Hofen pol.), 432. Ghrasit (Hofen pol.), 433. Ghrasit (Hofen pol.), 434. Ghrasit (Hofen pol.), 435. Ghrasit (Hofen pol.), 436. Ghrasit (Hofen pol.), 437. Ghrasit (Hofen pol.), 438. Ghrasit (Hofen pol.), 439. Ghrasit (Hofen pol.), 440. Ghrasit (Hofen pol.), 441. Ghrasit (Hofen pol.), 442. Ghrasit (Hofen pol.), 443. Ghrasit (Hofen pol.), 444. Ghrasit (Hofen pol.), 445. Ghrasit (Hofen pol.), 446. Ghrasit (Hofen pol.), 447. Ghrasit (Hofen pol.), 448. Ghrasit (Hofen pol.), 449. Ghrasit (Hofen pol.), 450. Ghrasit (Hofen pol.), 451. Ghrasit (Hofen pol.), 452. Ghrasit (Hofen pol.), 453. Ghrasit (Hofen pol.), 454. Ghrasit (Hofen pol.), 455. Ghrasit (Hofen pol.), 456. Ghrasit (Hofen pol.), 457. Ghrasit (Hofen pol.), 458. Ghrasit (Hofen pol.), 459. Ghrasit (Hofen pol.), 460. Ghrasit (Hofen pol.), 461. Ghrasit (Hofen pol.), 462. Ghrasit (Hofen pol.), 463. Ghrasit (Hofen pol.), 464. Ghrasit (Hofen pol.), 465. Ghrasit (Hofen pol.), 466. Ghrasit (Hofen pol.), 467. Ghrasit (Hofen pol.), 468. Ghrasit (Hofen pol.), 469. Ghrasit (Hofen pol.), 470. Ghrasit (Hofen pol.), 471. Ghrasit (Hofen pol.), 472. Ghrasit (Hofen pol.), 473. Ghrasit (Hofen pol.), 474. Ghrasit (Hofen pol.), 475. Ghrasit (Hofen pol.), 476. Ghrasit (Hofen pol.), 477. Ghrasit (Hofen pol.), 478. Ghrasit (Hofen pol.), 479. Ghrasit (Hofen pol.), 480. Ghrasit (Hofen pol.), 481. Ghrasit (Hofen pol.), 482. Ghrasit (Hofen pol.), 483. Ghrasit (Hofen pol.), 484. Ghrasit (Hofen pol.), 485. Ghrasit (Hofen pol.), 486. Ghrasit (Hofen pol.), 487. Ghrasit (Hofen pol.), 488. Ghrasit (Hofen pol.), 489. Ghrasit (Hofen pol.), 490. Ghrasit (Hofen pol.), 491. Ghrasit (Hofen pol.), 492. Ghrasit (Hofen pol.), 493. Ghrasit (Hofen pol.), 494. Ghrasit (Hofen pol.), 495. Ghrasit (Hofen pol.), 496. Ghrasit (Hofen pol.), 497. Ghrasit (Hofen pol.), 498. Ghrasit (Hofen pol.), 499. Ghrasit (Hofen pol.), 500. Ghrasit (Hofen pol.), 501. Ghrasit (Hofen pol.), 502. Ghrasit (Hofen pol.), 503. Ghrasit (Hofen pol.), 504. Ghrasit (Hofen pol.), 505. Ghrasit (Hofen pol.), 506. Ghrasit (Hofen pol.), 507. Ghrasit (Hofen pol.), 508. Ghrasit (Hofen pol.), 509. Ghrasit (Hofen pol.), 510. Ghrasit (Hofen pol.), 511. Ghrasit (Hofen pol.), 512. Ghrasit (Hofen pol.), 513. Ghrasit (Hofen pol.), 514. Ghrasit (Hofen pol.), 515. Ghrasit (Hofen pol.), 516. Ghrasit (Hofen pol.), 517. Ghrasit (Hofen pol.), 518. Ghrasit (Hofen pol.), 519. Ghrasit (Hofen pol.), 520.