

# Berscheidenheit

# Und Keuschheit



**Die Übernahme Positiver  
Eigenschaften führt  
Zu Innerem Frieden**

**Bescheidenheit Und Keuschheit**

**ShaykhPod Bücher**

**Veröffentlicht von ShaykhPod Books, 2024**

Obwohl bei der Erstellung dieses Buches mit größter Sorgfalt vorgegangen wurde, übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung für Fehler oder Auslassungen oder für Schäden, die sich aus der Verwendung der hierin enthaltenen Informationen ergeben.

Bescheidenheit und Keuschheit

**Zweite Auflage. 22. März 2024.**

Urheberrecht © 2024 ShaykhPod-Bücher.

Geschrieben von ShaykhPod Books.

# **Inhaltsverzeichnis**

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Danksagung](#)

[Anmerkungen des Compilers](#)

[Einführung](#)

[Bescheidenheit und Keuschheit](#)

[Bescheidenheit - 1](#)

[Bescheidenheit - 2](#)

[Keuschheit - 1](#)

[Keuschheit - 2](#)

[Keuschheit – 3](#)

[Keuschheit – 4](#)

[Über 400 kostenlose eBooks zum Thema „Guter Charakter“](#)

[Andere ShaykhPod-Medien](#)

## **Danksagung**

Aller Lob gebührt Allah, dem Erhabenen, dem Herrn der Welten, der uns die Inspiration, Gelegenheit und Kraft gegeben hat, dieses Buch fertigzustellen. Segen und Frieden seien auf dem Heiligen Propheten Muhammad, dessen Weg von Allah, dem Erhabenen, zur Rettung der Menschheit gewählt wurde.

Wir möchten der gesamten ShaykhPod-Familie unseren tiefsten Dank aussprechen, insbesondere unserem kleinen Star Yusuf, dessen fortwährende Unterstützung und Beratung die Entwicklung von ShaykhPod Books inspiriert hat.

Wir beten, dass Allah, der Erhabene, seine Gunst an uns vollendet und jeden Buchstaben dieses Buches vor seinem erhabenen Gericht annimmt und ihm erlaubt, am Jüngsten Tag für uns auszusagen.

Alles Lob gebührt Allah, dem Erhabenen, dem Herrn der Welten, und ewiger Segen und Frieden seien mit dem Heiligen Propheten Muhammad, seiner gesegneten Familie und seinen Gefährten, möge Allah mit ihnen allen zufrieden sein.

## **Anmerkungen des Compilers**

Wir haben uns mit aller Sorgfalt bemüht, diesem Band gerecht zu werden. Sollten dennoch Mängel festgestellt werden, so ist dafür ausschließlich der Verfasser persönlich verantwortlich.

Wir akzeptieren die Möglichkeit von Fehlern und Unzulänglichkeiten bei dem Versuch, eine so schwierige Aufgabe zu erfüllen. Wir könnten unbewusst gestolpert sein und Fehler begangen haben, für die wir unsere Leser um Nachsicht und Verzeihung bitten und die uns dankbar wären, wenn Sie uns darauf aufmerksam machen würden. Wir sind aufrichtig um konstruktive Vorschläge dankbar, die an [ShaykhPod.Books@gmail.com](mailto:ShaykhPod.Books@gmail.com) gerichtet werden können.

## **Einführung**

Das folgende kurze Buch befasst sich mit zwei Aspekten eines edlen Charakters: Bescheidenheit und Keuschheit.

Die Umsetzung der besprochenen Lektionen wird einem Muslim dabei helfen, einen edlen Charakter zu entwickeln. Gemäß dem Hadith in Jami At Tirmidhi, Nummer 2003, hat der Heilige Prophet Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, darauf hingewiesen, dass das Schwerste auf der Waage des Jüngsten Gerichts ein edler Charakter sein wird. Es ist eine der Eigenschaften des Heiligen Propheten Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, die Allah, der Erhabene, in Kapitel 68 Al Qalam, Vers 4 des Heiligen Quran lobte:

*„Und tatsächlich besitzen Sie eine große moralische Persönlichkeit.“*

Daher ist es die Pflicht aller Muslime, sich die Lehren des Heiligen Qur'an und die Überlieferungen des Heiligen Propheten Muhammad (Friede und Segen seien auf ihm) anzueignen und danach zu handeln, um einen edlen Charakter zu erlangen.

# **Bescheidenheit und Keuschheit**

## **Bescheidenheit - 1**

In einem Hadith, der in Jami At Tirmidhi, Nummer 2458, zu finden ist, wies der Heilige Prophet Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, darauf hin, dass wahre Bescheidenheit gegenüber Allah, dem Erhabenen, beinhaltet, den Kopf und seinen Inhalt zu schützen, den Magen und seinen Inhalt zu schützen und sich oft an den Tod zu erinnern. Er schloss mit der Erklärung, dass jeder, der das Jenseits anstrebt, den Schmuck der materiellen Welt hinter sich lassen sollte.

Dieser Hadith beweist, dass Sittsamkeit über die Kleidung hinausgeht. Sie umfasst jeden Aspekt des Lebens. Zum Schutz des Kopfes gehört auch, die Zunge, Augen, Ohren und sogar die Gedanken vor Sünden und eiteln Dingen zu schützen. Es ist wichtig, eitle Dinge zu vermeiden, da sie am Tag des Jüngsten Gerichts eine Reue für den Menschen darstellen und oft der erste Schritt zur Begehung von Sünden sind. Auch wenn man vor anderen verbergen kann, was man sagt und sieht, kann man diese Dinge nicht vor Allah, dem Erhabenen, verbergen. Der Schutz dieser Körperteile ist also ein Zeichen wahrer Sittsamkeit.



Den Magen zu schützen bedeutet, dass man unerlaubten Reichtum und unerlaubte Nahrung meiden sollte. Dies führt zur Ablehnung der eigenen guten Taten. Dies wird in einem Hadith in Sahih Muslim, Nummer 2342, angedeutet. So wie die eigene Absicht die innere und verborgene Grundlage des Islam ist, ist die äußere und sichtbare Grundlage des Islam das Erlangen und Verwenden des Erlaubten.

Bescheidenheit gegenüber Allah, dem Erhabenen, beinhaltet auch, sich häufig an den Tod zu erinnern. Sich an den Tod zu erinnern ist wichtig, da es einen ermutigt, Allah, dem Erhabenen, aufrichtig zu gehorchen und sich von Sünden fernzuhalten, da man nie sicher ist, wann man dem Tod begegnet. Es erinnert einen daran, dass diese Welt nicht das dauerhafte Zuhause ist und man sie sicherlich verlassen wird. Sich daran zu erinnern, wird einen ermutigen, sich auf sein Ziel, das Jenseits, vorzubereiten. Diese Vorbereitung beinhaltet, die Segnungen, die einem gewährt wurden, auf eine Weise zu nutzen, die Allah, dem Erhabenen, gefällt. Andererseits wird derjenige, der die Erinnerung an den Tod vermeidet, die Vorbereitung auf seine unvermeidliche Reise ins Jenseits vernachlässigen und infolgedessen all seine Bemühungen und seine Segnungen und Ressourcen darauf konzentrieren, diese Welt zu genießen und zu verschönern. Diese Haltung wird einen davon abhalten, sich an Allah, den Erhabenen, zu erinnern und Ihm aufrichtig zu gehorchen, und dies wiederum führt zu Problemen in beiden Welten. Kapitel 20 Taha, Vers 124:

*„Und wer sich von Meiner Erinnerung abwendet, dem wird wahrlich ein deprimierendes [d. h. schwieriges] Leben bevorstehen, und Wir werden ihn am Tag der Auferstehung blind versammeln [d. h. auferwecken].“*

Schließlich beinhaltet Bescheidenheit gegenüber Allah, dem Erhabenen, dass man dem Jenseits den Vorzug vor den Exzessen dieser materiellen Welt gibt. Es ist wichtig zu beachten, dass dies beinhaltet, von der materiellen Welt zu nehmen, um die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse derer, die von ihnen abhängig sind, zu erfüllen, ohne Verschwendung, Exzesse oder Extravaganz, da dies von Allah, dem Erhabenen, verabscheut wird. Kapitel 7 Al Araf, Vers 31:

*„... und esst und trinkt, doch übertreibt es nicht. Wahrlich, Er liebt die Übermaßenden nicht.“*

Das Jenseits zu priorisieren bedeutet auch, die Segnungen, die einem gewährt wurden, auf eine Weise zu nutzen, die Allah, dem Erhabenen, gefällt, anstatt seine Wünsche zu befriedigen. Wer sich so verhält, wird in dieser Welt und im Jenseits Frieden und Erfolg finden. Dieser Erfolg und Frieden kann daher nur erreicht werden, indem man dem Jenseits Vorrang vor dem Genuss der unnötigen Aspekte dieser materiellen Welt einräumt . Kapitel 16 An Nahl, Vers 97:

*„Wer Gutes tut, sei es Mann oder Frau, während er gläubig ist – dem werden Wir gewiss ein gutes Leben verhelfen, und Wir werden ihnen gewiss ihren Lohn [im Jenseits] entsprechend dem Besten geben, was sie zu tun pflegten.“*

## **Bescheidenheit - 2**

Wer sich immer daran erinnert, dass Allah, der Erhabene, ihn beobachtet, wird Scham und Demut gegenüber Ihm entwickeln. Sich an die unzähligen Wohltaten Allahs, des Erhabenen, zu erinnern, während man undankbar bleibt, wird einen ebenfalls dazu ermutigen, bescheiden gegenüber Allah, dem Erhabenen, zu werden. Schließlich wird einen auch die Erinnerung daran, dass der Tag kommen wird, an dem man von Allah, dem Erhabenen, zu jeder Kleinigkeit in seinem Leben befragt wird, dazu inspirieren, Scham gegenüber Allah, dem Erhabenen, zu entwickeln.

Was die Scham vor Allah, dem Erhabenen, verstärkt, ist die Furcht vor Allah, dem Erhabenen, wenn ein böser Wunsch in das Herz eines Menschen eindringt. Dies liegt daran, dass das Herz glaubt, dass Allah, der Erhabene, sich dieses Wunsches voll bewusst ist. Wenn sich diese Haltung in einer Person festsetzt, wird ihre Scham vor Allah, dem Erhabenen, stark. Darüber hinaus verstärkt die Furcht, dass Allah, der Erhabene, sich aufgrund ihrer Wünsche und Taten in Abneigung von ihnen abwenden wird, auch die Scham vor Allah, dem Erhabenen. Aber diese Scham und Scham können schwach werden und in einigen Fällen verschwinden, wenn man aufhört, sich selbst in der beschriebenen Weise zu prüfen und Allah, dem Erhabenen, seinen Geboten und Verboten aufrichtig zu gehorchen.

## **Keuschheit - 1**

In einem langen Hadith in Sahih Bukhari, Nummer 6806, erwähnte der Heilige Prophet Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, sieben Menschengruppen, denen Allah, der Erhabene, am Tag des Jüngsten Gerichts Schatten gewähren wird.

Dieser Schatten wird sie vor den Schrecken des Jüngsten Gerichts schützen, zu denen auch die unerträgliche Hitze gehört, die entsteht, wenn die Sonne bis auf drei Kilometer an die Schöpfung herankommt. Davor wird in einem Hadith gewarnt, der in Jami At Tirmidhi, Nummer 2421, zu finden ist.

Zu einer dieser Gruppen gehört eine Person, die zur Unzucht eingeladen wird, diese aber aus Furcht vor Allah, dem Erhabenen, ablehnt. Die Kontrolle des eigenen Verlangens, insbesondere wenn niemand außer Allah, dem Erhabenen, davon erfährt, ist eine große Tat. Muslime sollten sich bemühen, Situationen zu vermeiden, in denen sie zur Sünde eingeladen werden könnten, indem sie zunächst Orte meiden, an denen Sünden häufiger vorkommen, wie etwa Nachtclubs. Dies ist äußerst wichtig, da die Umgebung einer Person oft einen starken Einfluss auf ihre Einstellung und ihr Verhalten hat. So wie ein Student eher in einer ruhigen Bibliothek lernt als in einem geschäftigen und lauten Haus, wird ein Muslim weniger wahrscheinlich zur Sünde verleitet, wenn er Orte meidet, an denen Sünden regelmäßig und offen vorkommen. Die andere wichtige Sache ist, Menschen zu meiden, die offen Sünden begehen und andere dazu einladen. Eine Person wird die Eigenschaften ihrer Gefährten annehmen, ob gut oder schlecht. Dies wird in einem Hadith in Sunan Abu Dawud, Nummer 4833, angedeutet.

Muslime sollten nicht nur sicherstellen, dass sie sich an gute Menschen wenden, sondern auch ihre Angehörigen, wie etwa ihre Kinder, ermutigen, dasselbe zu tun. Wenn sich Muslime wirklich darauf konzentrieren würden, würde die Zahl der Jugendlichen, die in Banden und Kriminalität geraten, drastisch sinken. Kapitel 43 Az Zukhruf, Vers 67:

*„An jenem Tag werden enge Freunde einander Feinde sein, mit Ausnahme der Rechtschaffenen.“*

## **Keuschheit - 2**

In einem Hadith in Sahih Bukhari, Nummer 6474, garantierte der Heilige Prophet Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, demjenigen das Paradies, der auf seinen Mund und seine Keuschheit achtet.

Der zweite Aspekt des Haupthadith, um den es hier geht, rät Muslimen, ihre Keuschheit zu wahren, das heißt, ungesetzliche Beziehungen zu vermeiden. Einem Muslim wurde ein Weg gegeben, dies zu erreichen, nämlich die Ehe. Wenn ein Muslim nicht in der Lage ist, zu heiraten, beispielsweise finanziell, dann sollte er oft fasten, da dies fleischliche Gelüste reduziert. Dies wird in einem Hadith empfohlen, der in Sahih Bukhari, Nummer 1905, zu finden ist.

Und schließlich führen diese beiden Aspekte zusammen ins Paradies. Aus diesem Grund wird in einem Hadith in Al Mu'jam Al Awsat, Nr. 992, gesagt, dass die Heirat die Hälfte des Glaubens erfüllt.

## Keuschheit – 3

Kapitel 25 Al Furqan, Vers 68 verknüpft :

*„... und begeht keinen unerlaubten Geschlechtsverkehr. Und wer das tut, wird eine Strafe erhalten.“*

Die wahren Diener Allahs, des Erhabenen, meiden alle Formen illegaler Beziehungen. Die Tatsache, dass Ehebruch in diesem Vers neben Polytheismus und dem Töten eines unschuldigen Menschen steht, zeigt seine Schwere.

Muslime sollten Vorkehrungen treffen, um nicht in die Versuchung illegaler Beziehungen zu geraten. Erstens sollten sie lernen, den Blick zu senken. Das bedeutet nicht, dass man ständig auf seine Schuhe starren sollte, aber es bedeutet, dass man es vermeiden sollte, sich unnötig umzusehen, insbesondere an öffentlichen Orten. Sie sollten es vermeiden, andere anzustarren und Respekt vor dem anderen Geschlecht zu zeigen. So wie ein Muslim es nicht mag, wenn jemand seine Schwester oder Tochter anstarrt, sollte er auch nicht die Schwestern und Töchter anderer Leute anstarren. Kapitel 24 An Nur, Vers 30:

*„Sage den gläubigen Männern, sie sollen ihre Sehkraft einschränken und ihre Scham bewahren. Das ist reiner für sie ...“*

Wann immer möglich, sollte ein Muslim es vermeiden, Zeit allein mit dem anderen Geschlecht zu verbringen, es sei denn, die beiden sind in einer Beziehung, die eine Heirat verbietet. Dies wurde vom Heiligen Propheten Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, in einem Hadith empfohlen, der in Sahih Bukhari, Nummer 1862, zu finden ist.

Muslimen sollten sich bescheiden kleiden und benehmen. Sich bescheiden zu kleiden vermeidet, die Blicke von Fremden auf sich zu ziehen, und bescheidenes Verhalten verhindert, dass man die ersten Schritte unternimmt, die zu einer illegalen Beziehung führen könnten, wie etwa unnötiges Reden mit dem anderen Geschlecht.

Zu verstehen, welche Vorteile es hat, illegale Beziehungen zu vermeiden, ist eine weitere Möglichkeit, sich vor ihnen zu schützen. Der Heilige Prophet Muhammad, Friede und Segen seien auf ihm, hat beispielsweise demjenigen, der seine Zunge und Keuschheit bewahrt, das Paradies garantiert. Dies wird in einem Hadith bestätigt, der in Jami At Tirmidhi, Nummer 2408, zu finden ist.

Auch die Angst vor der Bestrafung für illegale Beziehungen hilft einem Muslim, diese zu vermeiden. So wird zum Beispiel der Glaube von einer Person weichen, die Unzucht begeht. Dies wird in einem Hadith bestätigt, der in Sunan Abu Dawud, Nummer 4690, zu finden ist.



In Wirklichkeit braucht ein Muslim keine illegalen Beziehungen, da der Islam die Ehe vorschreibt. Wer es sich nicht leisten kann zu heiraten, sollte oft fasten, da dies auch hilft, seine Wünsche und Handlungen zu kontrollieren. Dies wird in einem Hadith empfohlen, der in Sahih Muslim, Nummer 3398, zu finden ist.

## **Keuschheit – 4**

Ich hatte einen Gedanken, den ich teilen wollte. Allah, der Erhabene, fördert die Ehe und verbietet illegale Beziehungen. Wenn ein Paar sich nicht wirklich einander hingibt, wie ein verheiratetes Paar, dann führen alle echten Schwierigkeiten, denen es gegenübersteht, zu mehr emotionalem Stress für das Paar, da sie sich nicht richtig unterstützen. Im Laufe des Lebens mehrere Beziehungen einzugehen und wieder zu beenden, wirkt sich zweifellos nachteilig auf die psychische Gesundheit aus. Es ist keine Überraschung, dass diejenigen, die sich von ihren Freunden/Freundinnen trennen, oft in die Therapie gehen. Sie leiden am Ende mehr an psychischen Störungen wie Depressionen als diejenigen, die diese Beziehungen vermeiden. In lockeren Beziehungen sind die beiden oft nicht auf derselben Wellenlänge. Das heißt, einer der beiden nimmt die Beziehung immer ernster, z. B. indem er sich mit seinem Freund/seiner Freundin niederlassen möchte, während der andere nicht dasselbe empfindet. Wenn dieser Einstellungsunterschied schließlich an die Oberfläche kocht, führt dies oft zu einem langfristigen emotionalen Trauma für denjenigen, der die Beziehung ernster genommen hat. Ein verheiratetes Paar hingegen ist von Anfang an auf derselben Wellenlänge, was seine langfristige Bindung aneinander betrifft. Ein verheiratetes Paar ist einander in jeder Situation ergeben, egal ob es mit geplanten oder ungeplanten Situationen konfrontiert ist, wie zum Beispiel der Geburt von Kindern. Diese Einstellung findet man bei normalen Paaren sehr selten. Eine Beziehung zu einer anderen Person täuscht eine Person auch in dem Glauben, sie kenne ihren Partner vollständig, und wenn sie dann heiraten, beschweren sie sich oft darüber, dass sich ihr Ehepartner nach der Hochzeit verändert hat. In den meisten Fällen hat er sich nicht verändert. Was sich geändert hat, waren die Verantwortlichkeiten und der Druck in ihrer Beziehung. Dieses Problem führt oft zu Eheproblemen bei Paaren, die vor ihrer Ehe in einer Beziehung waren. Selbst wenn sie vor der Ehe zusammenlebten, wird das gleiche Problem auftreten. Darüber hinaus ist es kein Geheimnis,

dass sich Probleme mit dem Freund/der Freundin stark auf jeden anderen Aspekt des Lebens auswirken. Beispielsweise brechen viele junge Leute ihr Studium ab, weil sie es nicht ertragen können, ihren Ex- Partner dort jeden Tag zu sehen. Da eine Ehe eine tiefe Verbindung und Verpflichtung zwischen zwei Menschen darstellt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Trennung wegen derselben Kleinigkeiten, die bei normalen Paaren zu einer Trennung führen, geringer.

Darüber hinaus belasten ungewollt aus der Beziehung hervorgegangene Kinder die Beziehung zusätzlich, was häufig zur Trennung führt, da die Eltern die Verantwortung für die Erziehung des Kindes nicht teilen möchten. Dadurch wächst das Kind in einem zerrütteten Elternhaus auf, in dem es nicht die Unterstützung und Aufsicht beider Eltern hat, was häufig zu Problemen für alle führt. Es ist eine klare Tatsache, dass die Mehrheit der Jugendlichen, die in Verbrechen und Banden verwickelt sind, und der Kinder, die von Sexualstraftätern missbraucht werden, aus zerrütteten Familien stammen. Ein Kind richtig zu erziehen, wenn man sich ein Kind wünscht, ist extrem schwierig. Kann man sich also den emotionalen Stress vorstellen, ein Kind richtig zu erziehen, wenn der Elternteil das Kind von Anfang an nicht haben wollte? Dies wirkt sich negativ auf die Erziehung des Kindes aus und führt häufig zu den zuvor genannten Problemen. Dieser Stress führt häufig dazu, dass der alleinerziehende Elternteil das Kind zur Pflege oder Adoption freigibt, was in den meisten Fällen nachteilige und langfristige Auswirkungen auf das Kind hat, von denen einige bereits zuvor erwähnt wurden. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind fehlgeleitet wird, weiter.

Allah, der Erhabene, hat diese zahlreichen Zweigprobleme beseitigt, indem er sich mit dem Grundproblem befasste, indem er illegale Beziehungen

verbot und die Ehe förderte, in der sich ein Paar aufrichtig einander und seinen Kindern widmet.

Indem er im Heiligen Quran auf die Konzepte Ehe, Scheidung und Kinder eingeht, hat Allah, der Erhabene, den Schlüssel zu einer erfolgreichen Gesellschaft gegeben. Wenn die Familienmitglieder, ob zusammen oder geschieden, die Rechte der anderen erfüllen und den Kindern ein stabiles und glückliches Zuhause bieten, hat dies einen positiven Welleneffekt in der gesamten Gesellschaft. Wenn eine Familie unglücklich ist und die Rechte der anderen nicht erfüllt, hat dies einen negativen Welleneffekt, der sich in der gesamten Gesellschaft ausbreitet.

Viele Denker sind gekommen und gegangen, die sich mit den Problemen der Menschen und der Gesellschaft befasst haben, aber da diese Lösungen auf Teilprobleme abzielen, ist der Nutzen dieser Lösungen minimal. Allah, der Erhabene, hingegen hat durch diese Methode, die Grundprobleme anzugehen, die den Einzelnen und die Gesellschaft betreffen, alles geklärt, sodass die Menschen in beiden Welten Erfolg haben können. Kapitel 16 An Nahl, Vers 89:

*„...Und Wir haben dir das Buch als Klarstellung aller Dinge und als Führung und Barmherzigkeit herabgesandt...“*

Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten, und Friede und Segen seien auf seinem letzten Gesandten Muhammad, seiner edlen Familie und seinen Gefährten.

## Über 400 kostenlose eBooks zum Thema „Guter Charakter“

400+ English Books / كتب عربية / اردو کتب / Buku Melayu / বাংলা বই / Libros En Español / Livres En Français / Libri Italiani / Deutsche Bücher / Livros Portugueses:

<https://shaykhpod.com/books/>

Backup Sites for eBooks: <https://shaykhpodbooks.wordpress.com/books/>

<https://shaykhpodbooks.wixsite.com/books>

<https://shaykhpod.weebly.com>

<https://archive.org/details/@shaykhpod>

## Andere ShaykhPod-Medien

Hörbücher : <https://shaykhpod.com/books/#audio>

Tägliche Blogs: <https://shaykhpod.com/blogs/>

Bilder: <https://shaykhpod.com/pics/>

Allgemeine Podcasts: <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>

PodWoman: <https://shaykhpod.com/podwoman/>

PodKid: <https://shaykhpod.com/podkid/>

Urdu-Podcasts: <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>

Live-Podcasts: <https://shaykhpod.com/live/>

Folgen Sie dem WhatsApp-Kanal anonym für tägliche Blogs, eBooks, Bilder und Podcasts:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

Abonnieren Sie, um täglich Blogs und Updates per E-Mail zu erhalten:

<http://shaykhpod.com/subscribe>



