

SCHLANK

mit Meditation und Bio

Klaus Oberbeil

SCHLANK

mit Meditation und Bio

Wie Sie durch Entspannung und vitalstoffreiche
Ernährung die Pfunde purzeln lassen

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Tipps sind vom Autor sorgfältig recherchiert und werden hier nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sollen in keinem Fall den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die in Zusammenhang mit der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch geltend gemacht werden.

© Hans-Nietsch-Verlag 2011

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Produktion: Opeker Multimedia, Freiburg

Hans-Nietsch-Verlag

Postfach 228

79002 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-005-8

INHALT

Vorwort: Evolution und Gesundheit	11
❑ Leitkojote Jack	15
❑ Schlank durch Meditieren	17
<i>Liebe Deine Fettzellen.</i>	18
EIN FASZINIERENDER BLICK IN DEN STOFFWECHSEL	21
❑ Unsere Zellen sind wie kleine Babys.	23
Meditieren auf Probe.	24
❑ Das Schlankheits-Duo.	27
❑ Wissenswertes über Fettzellen	28
Vorsicht, Prädipozyten	29
❑ Wecke deine Schlankheitsgene	30
Neue Hoffnung für Übergewichtige	32
Uralte Weisheiten – wissenschaftlich erläutert	34
Hormone im Spiel	36
❑ Geheimnisvolles Serotonin	36
Weck- und Wachhormone	39
Gene als Fatburner	41

☐ Was sind eigentlich Gene?	42
Männerspeck & Frauenfett.	43
☐ Hohe Cholesterinwerte	44
Apfel- oder Birnen-Typ?	45
Body-Mass-Index: Wie dick bin ich wirklich?	47
SCHLANK DURCH MEDITATION	49
<i>Stress</i>	50
<i>Entspannung</i>	51
<i>Ernährung</i>	52
Die Herrschaft der Nervensysteme	54
Symphikus & Parasympathikus	56
☐ Das sympathische Nervensystem	57
☐ Das parasympathische Nervensystem	58
DAS WUNDER DER MEDITATION	59
☐ Eine Bewegung erobert die Welt.	61
Segensreiche Meditation	62
Gesund durch Meditieren	63
☐ Immer mehr Prominente meditieren	65
Manager und Meditation	66

Gehirnzellen dürfen auch mal jubeln.	67
<i>Beta-Wellen.</i>	67
<i>Alpha-Wellen.</i>	68
<i>Gamma-Wellen.</i>	68
<i>Theta-Wellen.</i>	69
<i>Delta-Wellen.</i>	69
MEDITIEREN – ABER RICHTIG.	70
<input type="checkbox"/> Meditationstipps für Einsteiger	70
Zauberformel Mantra	73
Hopplahopp geht nicht	74
Meditieren macht schlank	76
<input type="checkbox"/> Was Sie unbedingt wissen müssen.	77
Wasser & Meditation: das Super-Duo	79
Warum Wasser fürs Abnehmen so wichtig ist	81
<input type="checkbox"/> Beispiel Muskelzelle	82
Stoffwechsel und Meditation.	84
Thema Wasser: Wie viel müssen wir trinken?.	86
Zauberformel „Wasserreich essen“	87
<input type="checkbox"/> Die Wasserrechnung.	88
Wachstumshormon: Fatburner Nr. 1.	89
<input type="checkbox"/> Das Wachstumshormon macht schlank & jung	91

Die Heimat der Meditation	92
Übung macht den Meister	93
Die Meditationstechniken	94
<i>Chakra-Meditation</i>	95
<i>Trataka</i>	95
<i>Mantra-Meditation</i>	96
<i>Vipassana</i>	96
<i>Zen und Zazen</i>	97

BIOLOGISCH ABNEHMEN 99

<input type="checkbox"/> Das 7-Wochen-Programm.	102
Bio frisst Fett.	103
390 Prozent mehr Selen	105
Leeres Obst und Gemüse.	107
Das bittere Ende	108
71 kerngesunde Biostoffe.	109
<input type="checkbox"/> Die besten Fatburner	110
Das Vitamin-C-Wunder	111
<i>Stresshormone als Fettkiller</i>	112
<input type="checkbox"/> Obst mit hohen Vitamin-C-Konzentrationen	112
<input type="checkbox"/> Gemüse mit hohen Vitamin-C-Konzentrationen	113

Die unvergleichlichen Omega-Fettsäuren	115
<i>Omega-Fettsäure bringt das Blut auf Trab</i>	115
<input type="checkbox"/> <i>Mysteriöse Moleküle</i>	116
<i>Omega-Fettsäuren und Cholesterin</i>	118
<input type="checkbox"/> <i>Lebensmittel, die reich an Omega-Fettsäuren sind</i>	119
Zink – das fleißige Stoffwechsel-Lieschen	120
<i>Fatburning-Drüsen lieben Zink</i>	121
<input type="checkbox"/> <i>Reich an Zink sind</i>	121
Folsäure: Freund der Schlankheitsgene	122
<i>100 Mikrogramm pro Tag genügen</i>	123
<input type="checkbox"/> <i>Diese Lebensmittel enthalten viel Folsäure</i>	123
Schlank durch Eisen und Sauerstoff	125
<input type="checkbox"/> <i>Abnehmen zum Nulltarif</i>	126
<i>Energie-Inferno</i>	127
<input type="checkbox"/> <i>Reich an Eisen sind</i>	129
Magnesium macht aus Fett Energie	130
<i>Magnesium fürs Herz</i>	131
<input type="checkbox"/> <i>Diese Lebensmittel enthalten viel Magnesium</i>	133
Das Blutzucker-Problem	134
<input type="checkbox"/> <i>Glukose = Blutzucker</i>	134
Süß macht dick & süchtig	137

Meditation & Blutzucker	139
Ballaststoffe & sekundäre Pflanzenstoffe	141
<i>Bioflavonoide</i>	141
<i>Ballaststoffe</i>	142
❑ Snacks, die schlank machen	144
❑ Finger weg! Diese Lebensmittel machen dick	145
BEWEGUNG: DIE DRITTE KRAFT BEIM ABNEHMEN . . .	147
❑ Was Muskularbeit bewirkt	149
Treppensteigen statt Hantelstemmen.	150
5 Sportarten, die beim Abnehmen helfen	152
<i>Wandern</i>	152
<i>Schwimmen</i>	153
<i>Joggen</i>	154
<i>Rad fahren</i>	155
<i>Skilanglauf</i>	156
Der Patient wird zum medizinischen Code.	157
<i>Körper und Seele als Ganzes: Sag Ja zur Natur.</i>	158
Quellen des Autors.	159
Dank.	160

**VORWORT:
EVOLUTION
UND GESUNDHEIT**

Vor rund vier Milliarden Jahren war unsere Erde noch ein trostlos-öder Planet ohne Leben, geprägt von Vulkanismus und Erdbeben. Sie bestand aus unterschiedlichen Gesteinen in flüssiger und fester Form, Wasser, zunächst in Form von Ozeanen, sowie den aus diesem Wasser nach und nach ausgefallenen Salzverbindungen, wie z. B. Karbonate (Kalk). Nach und nach entwickelten sich erste Lebewesen – zunächst noch ohne Sauerstoffeinwirkung. Eine dieser ersten Lebensformen, ein chlorophyllhaltiges Bakterium, erzeugte mithilfe der Fotosynthese aus Licht, Wasser und Kohlendioxid erstmals Sauerstoff.



Im Laufe der folgenden Jahrmmillionen entwickelte sich dann in Wechselwirkung zwischen Sauerstoff erzeugenden und Sauerstoff verbrauchenden Arten das Leben auf der Erde. Neben Bakterien und Einzellern bildeten sich allmählich Mehrzeller bis hin zu größeren tierischen und pflanzlichen Lebensformen aus. Nachdem der Sauerstoff sich auch in der Luft anreicherte, konnte das Leben an Land gehen. Im nächsten Schritt der Evolution entstanden dann zahlreiche Arten und Unterarten, die immer komplexer und leistungsfähiger wurden. Die Erde wurde zu einem Paradies aus Hunderttausenden von Tier- und Pflanzengattungen, wie wir sie heute kennen.

In all diesen Milliarden Jahren wurde das Gewicht eines Lebewesens im Rahmen der Evolution geregelt. Lebewesen mit einem nicht an ihre Lebensumstände angepassten Gewicht konnten damals nicht überleben bzw. hatten schlechtere Fortpflanzungschancen. Das Übergewicht ist ein relativ neues Phänomen der Menschheitsgeschichte.

Der Biologe Dr. Samuel Marsh von der renommierten *Tufts University Medical School* in Boston (US-Staat Massachusetts): „Wenn ein Feldhase in freier Natur nur 300 Gramm Übergewicht hat, ist er im Konkurrenzkampf nicht mehr lebensfähig. Zu langsam, zu träge in seinen mentalen Reaktionen, nicht ausdauernd genug.“*

Ähnlich geht es uns Menschen. Übergewicht macht müde, schlapp und krank. Da hilft auch das tröstende Argument nicht: „Na ja, die zwei Kilo zu viel spielen doch wirklich keine Rolle.“ Doch jedes Pfund zu viel hat Folgen, wie z. B.:

- erhöhter Blutdruck
- zu hohe Cholesterin- bzw. Blutfettwerte
- verdicktes Blut, träge Zirkulation
- gedrosselter Nährstofftransport zu den Zellen
- unzureichende Sauerstoffversorgung in Gehirn und Gewebe
- Herz-Kreislauf-Probleme
- gehemmte Hirnleistung
- Schlafstörungen

* Zu den Quellen, aus denen der Autor schöpfte: siehe Literatur im Anhang

- Durchblutungsstörungen in Armen und Beinen
- Schwächung des Immunsystems
- Verdauungsstörungen

Dabei helfen uns ganz einfache natürliche Mechanismen dabei, schlank zu bleiben oder schlank zu werden. Die Verbrennung von Fett (Fatburning) und das Erhalten der Fitness ist ebenso selbstverständlich Teil des Lebens wie die Atmung, das Wachstum der Fußnägel oder das Umschalten vom Wach- in den Schlafzustand:

- Mit der Nahrung nehmen wir Biostoffe und Fett auf.
- Das Fett verbrennen wir zu Stoffwechselenergie.
- Schlaf und totale Entspannung helfen uns dabei.

Ein komplexer Prozess aus unterschiedlich zusammenwirkenden Genen lässt diesen Prozess perfekt ablaufen. Aus naturwissenschaftlich-medizinischer Sicht ist dieser Prozess noch nicht endgültig geklärt. Deutlich wird aber, dass wir etwas für uns tun müssen, um schlank zu bleiben oder schlank zu werden, was auch zwei interessante Studien veranschaulichen (siehe Kasten-texte auf den folgenden Seiten).

Wenn wir uns monate- oder jahrelang von Junk Food ernähren, uns zu viel Stress aufladen und Wälder, Wiesen und Felder nur vor dem Fernseher sitzend erleben, dürfen wir uns auch nicht wundern, wenn wir übergewichtig werden. Wir müssen also unsere Fatburning-Funktionen wieder aufwecken. Nach Ansicht mancher moderner Zellforscher kann dies etwa durch eine Kombination von Fett „fressenden“ Nährstoffen und Phasen innerer Versunkenheit, wie z. B. beim Meditieren, bewirkt werden. Der ausgewogene Wechsel aus Stress und totaler Entspannung

LEITKOJOTE JACK

- An der University of Arizona in Tucson wollte eine Gruppe junger Wissenschaftler herausfinden, wie sich die soziale Rangordnung durch Übergewicht verändert. In einem weitläufigen Freigehege hielten sie ein aus 32 Tieren bestehendes Rudel von Kojoten (*Canis latrans*). Leittier war Jack, der unumschränkte Herrscher über das Rudel: struppiges Fell, kein Gramm überschüssiges Fett, von allen anderen Tieren bedingungslos als Boss anerkannt.
- Die Versuchsanordnung bestand darin, Jack als einzigem Kojoten Futter zu geben, das in seinen Bestandteilen in etwa der nährstoffarmen Kost eines durchschnittlichen Mitteleuropäers entspricht: viel Fett, viele helle Mehlprodukte und weißer Reis, viel Süßes bzw. süße Getränke. Jack wurde täglich gewogen und es war vorauszusehen, dass sein Normalgewicht von 18 Kilo bald auf 22 Kilo ansteigen sollte.
- Gleichzeitig veränderte sich seine Position im Rudel. In den üblichen, kurzen, knurrig-bissigen Kämpfen gegen Widersacher unterlag er immer häufiger. Bald verlor er seine Anführerrolle und Dominanz, Jack wurde weniger respektiert und in den Fortpflanzungsritualen des Rudels spielte er keine Rolle mehr. Seine Bewegungen wurden langsam, er reagierte träge und kapselte sich ab. „Insgesamt“, so hieß es bei den Wissenschaftlern, „büßte er durch Fehlernährung rund 28 Prozent seiner mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit ein.“



hält auch Tiere in freier Natur fit und schlank. Wir können auf jeden Fall sagen: „Biokost hält schlank und Dauerstress macht dick.“

Dies wird durch die beiden in den Kästen vorgestellten Studien untermauert, die sehr schön zeigen, welche Gründe dazu führen können, dass so viele Menschen bei uns übergewichtig, dick oder fettleibig sind und dass sie oft erhebliche Schwierigkeiten haben, von ihren Extra-pfunden herunterzukommen.

Dabei ist die Lösung ganz einfach, wenn wir den Empfehlungen der Natur folgen:

- Eine Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln, die bis zu 400 Prozent mehr Vitamine, Spurenelemente, Eiweiß oder hochwertige Fettsäuren enthalten als die üblichen Nahrungsmittel aus den Regalen unserer Supermärkte.
- Mehr Schlaf, Ruhe und innere Versunkenheit, denn ausschließlich während dieser parasymphatischen Phasen kann unser Organismus Fettverbrennungsprozesse vorbereiten.

SCHLANK DURCH MEDITIEREN

- Nicht allzu weit von Tucson entfernt, am malerischen Pazifikstrand von La Jolla in Südkalifornien, führten Studenten und Studentinnen eine interessante Studie an 44 Meerschweinchen durch. Die Tiere waren gesund und hatten ihr Idealgewicht. Die wissenschaftliche Frage lautete hier: Macht Stress dick?
- Die Meerschweinchen wurden in zwei Gruppen zu je 22 Tieren aufgeteilt. Eine Gruppe führte ihr unbeschwertes Leben im kleinen Gehege weiter, die andere Gruppe wurde 96 Stunden lang stark unter Stress gesetzt – durch Einwirkung von Lärm, Lichtreflexen, mechanischen Reizen und Schlafentzug. Beiden Versuchsgruppen wurde weiter ihr gewohntes Futter verabreicht.
- Bereits nach dem zweiten Tag zeigte sich, dass die „Stressgruppe“ deutlich an Gewicht zunahm, am Ende des vierten Tages, also nach Abschluss der Studie, hatten diese Meerschweinchen durchschnittlich 160 Gramm mehr Fett angesetzt, was in etwa acht Prozent ihres ursprünglichen Gewichts entsprach.
- Das Ergebnis dieser halb offiziellen Studie erregte Aufsehen. Es machte deutlich, dass anhaltender Stress einen starken Fett einbauenden Effekt hat. Entscheidend ist dabei die Wechselwirkung der beiden mächtigen vegetativen Nervensysteme Sympathikus (Stresssystem) und Parasympathikus (Entspannungssystem). Cindy Ventura, eine der an der Studie beteiligten angehenden Wissenschaftlerinnen, erläuterte dies so: „Unter Dauerstress, ohne Erholungsphasen sind die Gefäße verengt, der Nährstofftransport zu den Zellen gedrosselt. Dadurch sinkt die Stoffwechselrate der Zellen, sie fordern weniger Fett zur Energiegewinnung an, während die Fettzellen ihre Triglyzeride festhalten.“

LIEBE DEINE FETTZELLEN

Die meisten Menschen haben kaum eine Vorstellung davon, was sich im Inneren Ihres Körpers alles abspielt. Morgens, vor dem Badezimmer Spiegel, sehen wir ja nur das Äußere: die Brust, den Bauch, die Arme und Beine sowie den Kopf. Dass sich unter den rund zwei Quadratmetern Hautfläche jedoch spannende Stoffwechselprozesse abspielen, interessiert die meisten Menschen wenig.

Hüftgold und Pölsterchen an Bauch, Beinen und Po bereitet zwar einigen Menschen Verdross, die Zusammenhänge kennen sie jedoch oft nicht. Dann heißt es lediglich: „Diese Speckpolster machen mich so unansehnlich.“

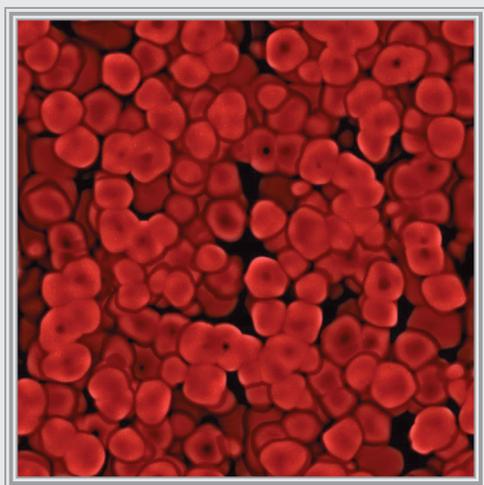
Den Betroffenen fehlt dabei in der Regel das Bewusstsein für die zentrale Rolle der Adipozyten (Fettzellen) im Fettgewebe, die unter der unablässiger Fehlernährung ebenso leiden wie wir. Diese Fettzellen müssen bei zu fettreicher und zu süßer Fehlernährung zu große Mengen der im Nahrungsfett vorhandenen Triglyzeride speichern. Sie quellen beispielsweise durch die unmäßige Zufuhr von Pizza, Curry-Wurst, Pommies mit Majonäse, Kuchen, Eiscreme, Wurst, Hackfleisch und süßen Getränken auf. Die Triglyzeride dienen im Fettgewebe als lebensnotwendiger Energiespeicher. Dieser Energiespeicher muss jedoch keinesfalls unmäßig gefüllt werden.

„Man kann sich kaum vorstellen, wie sehr Adipozyten unter dem Ansturm hässlich-gelber Fettmoleküle leiden“, erklären Zellbiologen. „Wenn übergewichtige oder dicke Menschen nur eine geringfügige Ahnung davon hätten, wie dramatisch eine einzige Praline, eine Flasche künstlich gesüßter Limonade oder ein fetter Schweinebraten mit salziger Soße den Fettstoffwechsel zur Entgleisung bringen, würden sie ihre Ernährung noch in derselben Stunde umstellen.“

Eine wichtige Voraussetzung für ein rasches Abnehmen besteht darin, dass wir Liebe und Verständnis für unsere Fettzellen aufbringen, die schließlich als vernünftig genutzter Energiespeicher unverzichtbarer Teil unserer Gesundheit sind.

Die folgenden Kapitel und Unterkapitel wollen diese Liebe zu unserem eigenen Körper wecken. Sie führen uns gezielt und konsequent zur Gewichtsabnahme, mit einfachen und praktischen Anleitungen und Programmen aus dem Gesundheitsbuch der Natur, die so simpel sind, dass man sich sagt: „Schade, dass ich das nicht schon vorher wusste.“

Doch bevor es heißt: „Runter mit den Extrapfunden!“, werden wir im nächsten Kapitel erst einmal einen Blick in unseren Stoffwechsel werfen. Dies lässt uns begreifen, wie Zellen und speziell Fettzellen funktionieren und wie unser körpereigenes System aus Genen, Hormonen, Nervenpeptiden und Neurotransmittern uns tatkräftig bei dem Prozess unterstützen kann, der uns wieder zu einer hübschen, schlanken Figur verhilft bzw. diese Traumfigur erhält.



**EIN FASZINIERENDER BLICK
IN DEN STOFFWECHSEL**

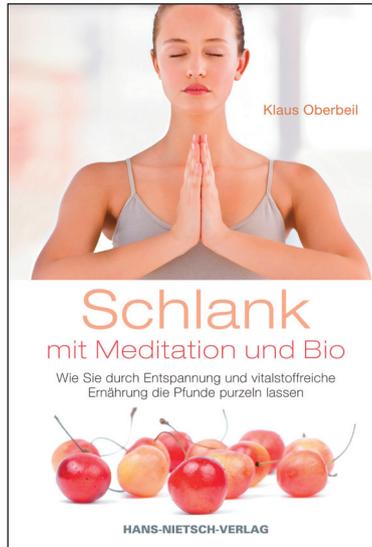
Unser Körper besteht aus rund 70 Billionen Körperzellen, von denen jede einzelne wiederum aus etwa drei Millionen Einzelteilen besteht: Ribosomen (Proteinfabriken), Mitochondrien (Energiebrennkammern), winzigen Mülldeponien, Transporteinrichtungen, Enzymfabriken und vielem mehr. Was ganz entscheidend ist: Zellen bestehen bis zu 90 Prozent aus Wasser. Der flüssige Bestandteil des Zytoplasmas heißt Zytosol. Obwohl Wasser so wichtig ist, denken viele nicht an eine ausreichende Wasserzufuhr. Wissenschaftler sind stets aufs Neue bestürzt darüber, wie ausgetrocknet die Körperzellen vieler Menschen sind.

Dazu eine kleine, bildhafte Darstellung aus der Pflanzenwelt:

- Pflanzen saugen in vorbildlicher Art so lange Wasser über ihr feines Wurzelnetz an, bis der Widerstand der Zellwände so groß wird, dass kein Molekül Flüssigkeit mehr hineinpasst.
- Dann steht so ein Farn, eine Heckenrose, eine Birke oder selbst das scheinbar kümmerlichste, verstaubte Unkraut am Straßenrand aufrecht, frisch, üppig und anmutig da.
- Genau so müsste es auch bei uns Menschen sein. Und genau hier setzt die neue Schlankheitskur aus Meditation und biologisch aktiven Lebensmitteln an. Wir müssen es nur dem Gänseblümchen, dem Efeublatt oder dem Brombeergestrüpp am Waldrand nachmachen. Nichts ist leichter als das.
- Wissen Sie übrigens, dass auch Pflanzen „meditieren“? Im Wechsel von Stress und Entspannung regenerieren sie ihre verjüngenden Kräfte. Und sie ernähren sich stets gesund – wengleich ihre Nährböden leider mehr und mehr durch Schadstoffe und Umwelttoxine vergiftet sind.

UNSERE ZELLEN SIND WIE KLEINE BABYS

- Sie wollen Tag und Nacht gefüttert werden. Und sie brauchen viel Entspannung und Schlaf. Nur so können sie ihren Stoffwechsel auf der Idealmarke von 100 Prozent halten und dabei viel Fett verbrennen. Bei einigen Menschen hingegen dümpelt die Stoffwechselrate gerade mal bei 40 oder 50 Prozent herum. Infolgedessen ist auch die Fettverbrennung fast bei Null. Man fühlt sich in diesem Zustand lustlos, träge und chronisch müde.
- Im Inneren jeder Zelle gibt es winzige, kürzlich entdeckte „Heinzelmännchen-Moleküle“, die beim Fatburning eine große Rolle spielen: die Stringent Factors. Sie können den Zellstoffwechsel herabsetzen und signalisieren dem Hauptquartier der Zellkerne, welche und wieviele Biostoffe sich gerade in der Zelle befinden. Wenn lipolytische (Fett spaltende) Nährstoffe, wie v. a. Vitamin C, Folsäure, Magnesium oder Eisen, fehlen, drosseln bestimmte Gene den Fettabbau aus den Fettzellen. Das ist ein Grund dafür, dass Menschen, die wenig Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse essen, Probleme mit dem Körpergewicht haben.
- Zellen werden durch Stress belastet. Andererseits benötigt ein Mensch zur Nahrungssuche und zur Konkurrenzfähigkeit ein gewisses Stresslevel. Bedrohlich ist jedoch ein Dauerstresszustand, der morgens nach dem Zähneputzen beginnt und erst abends aufhört, wenn man den Wecker für den nächsten Tag stellt. Auch die negativen Auswirkungen von psychischem Stress, das Gegenteil der meditativen Entspannung, werden häufig unterschätzt. Mentale Probleme, Konflikte, Kummer und Sorgen wirken sich oft gefäßverengend aus und hemmen den Nährstofftransport in die Zellen. Als Folge davon sinkt die Stoffwechselrate und auch das eingelagerte Fett kann nur noch begrenzt abgebaut werden.



Klaus Oberbeil

Schlank mit Meditation und Bio

**Wie Sie durch Entspannung und vitalstoffreiche Ernährung
die Pfunde purzeln lassen**

Schlank mit Meditation und Bio[®] zeigt, wie das vegetative Ruhesystem (der Parasympathikus) als Hauptmotor für rasches Fatburning eingesetzt wird, denn unter Stressbedingungen können wir nicht abnehmen. Der Grund: Bei Stress verengen sich die Gefäße, der Nährstofftransport zu den Zellen ist blockiert, Zellen fordern keine Triglyzeride (Fettmoleküle) zur Verbrennung in den Mitochondrien an.

Außerdem ist ganz entscheidend: Bestimmte Biostoffe haben einen extrem hohen lipolytischen Index. Dazu zählen die Vitamine C und Folsäure, die Mineralstoffe Magnesium, Mangan und Eisen und speziell Hunderte Bioflavonoide, wie sie hochaktiv in naturbelassenen Pflanzen enthalten sind. Je wilder Kräuter, Obst oder Gemüse wachsen, je mehr sie in freier Natur der Witterung ausgesetzt sind, desto dichter ist ihr Nährstoffpaket und desto mehr Fett schmelzende Wirkkraft reichern sie an.

160 Seiten, Broschur ISBN: 978-3-86264-005-8