

ZUCKER ALS GEWÜRZ

Auch schon gehört?

...brauner Zucker ist besser als weisser..Fruchtzucker ist besser ... Traubenzucker gibt schnell Energie...will was süßes ohne Zucker...(light)...

Das war jetzt aber streng, zur Belohnung gibt es Schokolade...

Was benötigen wir zum Überleben und Gesundzubleiben, was können wir getrost weglassen?

Dr. Brucker hat mal gesagt: ...essen und trinken sie nichts, wofür Werbung gemacht wird...!

Die Ernährung in der Steinzeit:

65 % Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Honig

35% mageres Wild, Geflügel, Eier, Fische, Schalentiere

Die Ernährung in der heutigen westlichen Welt:

55% „neue Nahrungsmittel“: zuckerhaltige Cornflakes, Getreide, Milchprodukte, Zucker, Süsstoffe, gehärtete Fette, Alkohol

28% fettes Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch und Schalentiere

17% Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind in Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Getreide, Obst und Gemüse enthalten. Das Ziel des Körpers bei der Verdauung der Kohlenhydrate ist die Gewinnung von Glukose, der Nahrung des Gehirn und aller Zellen. Wichtig hinsichtlich der Kohlenhydrate ist es, den Verdauungsprozess bereits im Mund beginnen zu lassen. Das heißt. Kauen Sie gründlich! Kauen sie z.B. Reis lange genug, dann erleben sie plötzlich seinen süßen Geschmack.

Kohlenhydrate sind der Treibstoff des Körpers, wie das Brennholz für den Ofen.

Wenn sie etwas essen, das Kohlenhydrate enthält, werden diese in Glukose umgewandelt, die rasch vom Blut aufgenommen wird. Im Blutkreislauf wird diese Glukose dann Blutzucker genannt.

Proteine

Proteine sind in Fleisch, Käse, Eier, Nüssen, Bohnen und Fisch enthalten und erhöhen den Dopaminspiegel in unserem Körper. Das macht uns wacher. Besonders wichtig ist es deshalb, zum Frühstück und Mittagessen Proteine zu sich zu nehmen.

Im Magen werden die Proteine zerlegt. Viele Aminosäuren arbeiten den ganzen Tag daran, sie bis zum Abend ins Blut zu bringen. Eine davon heißt Tryptophan und ist eine Vorstufe der wichtigen Signalsubstanz Serotonin, von der viele Zuckerabhängige zu wenig haben. Serotonin macht uns fröhlich und ermöglicht uns, unsere Impulse besser zu kontrollieren.

Proteine sind die Bausteine des Körpers wie das Baumaterial eines Hauses. Der gesamte Körper, das Skelett sowie Gehirn und Rückenmark sind aus Proteinen aufgebaut.

Proteine finden sich auch in Muskeln und Geweben, den Signalsubstanzen, Hormonen und in den roten und weissen Blutkörperchen.

Proteine werden benötigt, um

- Muskeln und andere Gewebe aufzubauen – Proteine finden sich in allen inneren Organen, in den Finger- und Fussnägeln und in den Haaren;
- Die roten Blutkörperchen (sie transportieren den Sauerstoff und bestehen überwiegend aus Proteinen) zu bilden;
- Die weissen Blutkörperchen (unsere Immunabwehr) zu bilden;
- Hormone, Signalsubstanzen und alle Verdauungsenzyme herzustellen.

Fette

Fette müssen wir zu uns nehmen, sie sind lebensnotwendig und zudem gut für unser Sättigungsgefühl. Es gilt natürlich die richtige Qualität auszuwählen. Aus biologisch angebauten Samen werden schonend gepresste Öle hergestellt.

Fette dienen dem Körper als Schmierstoff, Auspolsterung und Reservekanister, Isolierung und Brennstoff.

Fette werden benötigt

- als Energiedepot;
- für den Bau einer wasserundurchlässigen Membran um die Zellen herum;
- für die Herstellung der Prostaglandine (Hormone), die in der Membran produziert und direkt freigesetzt werden. Sie erfüllen eine wichtige Aufgabe als lokale Botenstoffe zwischen den Zellen (sie werden bei einer Entzündung gebildet und wirken bei der Immunabwehr mit);
- als Schutzposter für unsere inneren Organe, in der Haut schützen uns die Fettzellen vor Wasser und Kälte;
- zur Verarbeitung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K,
- damit wir Mineralstoffe aufnehmen können;
- damit aus Karotin Vitamin A gebildet werden kann.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Vitamine und Mineralstoffe sind in allen Hormon- und Enzymsystemen im Körper enthalten.

- sie sind so etwas wie Schrauben, Nieten und Dichtungen,
- sind in Ihrem Haus die Schlüssel, Schlüssellöcher, Lichtschalter, Scharniere und andere Kleinigkeiten, von denen Sie kaum wissen, dass Sie sie brauchen,
- sind Feuermelder/Feuerlöscher (Antioxidantien).

Wasser

Als Getränk zu den Mahlzeiten empfiehlt sich Wasser, am besten ist es aber, beim Essen überhaupt nichts zu trinken. So kommen Sie nämlich nicht in Versuchung, das Essen hinunterzuspülen, statt es gründlich zu kauen. Im Übrigen verdünnen Getränke die Magensäfte und erschweren die Verdauung. Deshalb ist es besser zwischen den Mahlzeiten Wasser zu trinken. Wasser reinigt, verdünnt und kühlt.

Wie viel Zucker esse ich?

Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte, hat es verhältnismässig leicht, denn sein Feind – der Tabak – begegnet ihm in schon äusserlich erkennbarer Form: als Zigarette, Zigarre oder Pfeifentabak. Wer hingegen seinen Zuckerkonsum einschränken oder ganz auf das süsse Genussmittel verzichten will, hat es ungleich schwerer, denn der Zucker schleicht sich in unzähligen Verkleidungen auf den Tisch. Der Vorsatz, keinen Zucker mehr in den Kaffee zu rühren und die Disziplin, auf Schokolade zu verzichten, genügen nicht, um das persönliche Zuckerproblem in den Griff zu bekommen.

Der süsse Feind liegt im Hinterhalt

Auf den Zutatenlisten der Fertignahrung wird zwar angegeben, dass Zucker enthalten ist (und selbst das manchmal in geschickt verschleierte Form), die genaue Zuckermenge wird aber verschwiegen. Sie meinen, Sie passen auf?

Wussten Sie, dass Fabrikzucker = Saccharose in Wurstwaren, Käse, Senf, Konserven, diversen Fertiggerichten und Pasteten, Lachs, Kaviar, Sauerkraut, Babykost und sogar in Zigaretten enthalten ist?

30 gehäufte Teelöffel täglich

Etwa 150g täglich oder 30 gehäufte Teelöffel beträgt der Zuckerverbrauch in den Industrienationen, der grösste Anteil allerdings versteckt in den Produkten der Süsswaren- und Nahrungsmittelindustrie.

Zuckergehalt von Nahrungsmitteln und Getränken

| Unbehandelte frische Lebensmittel | | Natürlich verarbeitete Lebensmittel | | Dosen und Konfitüren (Fabrikzucker als Konservierungsmittel) | |
|--|-------|--|-------|---|-------|
| Äpfel | 10,2% | Apfelsaft | 10,0% | Aprikosenkonfitüre | 61,3% |
| Bananen | 12,3% | Getrocknete Datteln | 55,6% | Himbeerkonfitüre | 60,4% |
| Birnen | 9,0% | Rosinen | 63,9% | Pfirsich in der Dose | 16,2% |
| Erdbeeren | 5,2% | Traubensaft | 16,6% | | |
| Heidelbeeren | 17,6% | | | | |
| Karotten | 5,1% | | | | |
| Trauben | 15,0% | | | | |

Das süsse Leben beginnt beim Frühstück

| | |
|-----------------------------|-------|
| Dr. Ritter Müsli, ungesüsst | 15,5% |
| Baby Müsli von Hipp | 27,7% |
| Cacaogetränke | 79% |
| Coco Krispies | 40% |
| Frosties | 43,2% |
| Nutella | 57,9% |

Dessert sind oft Zuckerbomben

| | |
|---------------------|-------|
| Cremespeisen | 80% |
| Fruchteis | 32% |
| Fruchtjoghurt | 12,6% |
| Lebkuchen | 36% |
| Marzipan | 50% |
| Vollmilchschokolade | 56% |
| Mars | 37% |
| Snickers | 28,0% |
| Gummibärchen | 77,0% |
| Kaugummi | 78,5% |

Getränke

| | |
|--------------|-------|
| Cola | 11% |
| Himbeersirup | 65,8% |
| Dessertweine | 21,8% |

Baby – Fertignahrung

| | |
|---------------------|-------|
| Haferschleim | 55,0% |
| Kindertee, granulat | 96,0% |
| Milchnahrung | 51,9% |

Allerlei Nicht-Süßes

| | |
|---------------------|-------|
| Fertig Salatsaucen | 10,0% |
| Tomatenketchup | 50,0% |
| Mittelscharfer Senf | 18,0% |
| Senfgurken | 5,2% |

In vielem was als gesund gilt, lauert der Fabrikzucker genauso

| | |
|-----------------------|-------|
| Aufbaunahrung | 60,0% |
| Dextropur | 99,9% |
| Hustenbonbons | 66,0% |
| Multivitaminpräparate | 89,0% |
| Lutschbare Vitamine | 44,0% |

Wie hoch ist Ihr Zuckerkonsum??

Als Beispiel Frau Süß liebt den Fruchtgeschmack. Sie trinkt gerne Fruchtsaftgetränke, als Nachtisch Fruchtjoghurt, alles Dinge die als gesund gelten.

2 Joghurt a 200gr. (12,6 % Zucker) 50 Gramm Zucker
½ Liter Fruchtsaft (ca. 20% Zucker) 50 Gramm Zucker
Denn Rest besorgen die Marmeladen zum Frühstück und all die anderen Zuckerträger.

Hingegen Andy, der als junge Sportler immer vorne dabei sein möchte, holt seine Energie aus Vitaminpräparaten und Energiedrinks.

Er kommt so auch schnell über 100 Gramm Zucker pro Tag:

Die Limonade nach dem Sport (12% Zucker)

Das gesunde Fertigmüsli (20 % Zucker)

Bei grossem Durst 1 Liter Coca Cola

110 Gramm Zucker

Der Zuckerverbrauch unserer Vorfahren vor etwa 60 Jahren lag noch bei durchschnittlich 5 Gramm, so ist es heute das x-fache – der grösste Teil davon als versteckter Zucker in industriell hergestellten und abgepackten Lebensmitteln. Gesundheitlich verträglich für unseren Organismus sind täglich etwa 10 Gramm im höchsten Fall 20 Gramm!

Vorsicht „ungezuckert“

Nur Saccharose (Rohr- und Rübenzucker) wird als Zucker deklariert, nicht aber die ebenso schädlichen anderen Zuckerarten wie Traubenzucker, Fruchtzucker und so weiter. Genauso stellen die Zuckerersatzstoffe, Süsstoffe keine Lösung des Zuckerproblems dar (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K, Xylit, Sorbit, Mannit, Isoglucose ecc.)

Vorsicht „gesund“

Auch bei Produkten, deren Verpackung „gesund“ aussieht oder die von der Werbung mit allerlei „knusprigen, knackigen, gesunden“ Sprüchen angepriesen werden, ist Vorsicht geboten. Begriffe wie Joghurt, Milch, Müsli, Vollkorn, Vitamine, Honig, Nüsse, Früchte etc. signalisieren grünes Licht zum Kauf von Bonbon, Riegeln, Keksen etc. Oft überwiegen nämlich unerwünschte Zutaten wie Zucker und Fabrikfett, die hervorgehoben folgen oft unter ferner liefen. Kinderschokolade z. B. besteht aus gut 40 % Prozent Zucker und 20 % Fabrikfett, Milchschnitte laut Werbung „mit Milch und Honig“ hat auch rund 40 % Zucker und nur 5 % Honig. Genauso sollten die Vitaminbonbons zu denken geben, sie bestehen in erster Linie aus Zucker.

Süßes hat viele Namen

Zucker ist ein Kohlenhydrat und stammt bei uns vorwiegend aus der Zuckerrübe (Rübenzucker) oder dem Zuckerrohr (Rohrzucker).

Rübenzucker wird durch Waschen, Zerkleinern (Schnitzeln), Erhitzen und Pressen der Zuckerrübe gewonnen. Der erhaltene Rohsaft wird chemisch gereinigt, gefiltert und im Vakuum eingedämpft. Dann trennt man die Melasse, die als Tierfutter Verwendung findet und Rohzucker.

Rohrzucker wird aus den Stängeln des Zuckerrohrs gewonnen, die gequetscht, chemisch gereinigt, filtriert und auch im Vakuum eingedämpft werden.

Der Rohzucker von beiden Pflanzen ist dunkelbraun, zieht leicht Wasser an, klumpt daher und hat einen intensiven Eigengeruch und – geschmack. Er wird im Allgemeinen weiterverarbeitet zu:

Weisszucker (Haushaltzucker) und

Raffinade (besonderes Reinigungs- und Kristallisierverfahren).

Durch weiteres Zerkleinern und Kristallisieren entstehen: Kristallzucker, Hagelzucker, Puderzucker, sowie durch Pressen und Giessen Würfelzucker und Zuckerhüte.

Kandiszucker entsteht aus der Raffinade, die erhitzt und dann langsam auskristallisiert wird.

Brauner Kandis wird zusätzlich mit Zuckerkulör gefärbt.

Zuckerkulör ist durch Erhitzen karamellisierter Zucker. Er wird zum Färben von Lebensmitteln verwendet.

Vollrohrzucker: Sucanat aus Costa Rica, Jacutinga aus Brasilien, Panela aus Kolumbien, Mascobado aus Philippinen, Rapadura aus Brasilien

Das frisch geerntete Zuckerrohr wird vor Ort verarbeitet. Den süßen Zuckerrohrsaft gewinnt man, indem die von Blättern bereiten Halme zerkleinert, zwischen einfachen Walzen mehrfach gequetscht und ausgepresst werden. Die Rückstände werden als Brennmaterial zum Betrieb der Zuckermühlen genutzt. Faserteile und Erde, die durch das Abpressen in den Saft gelangt sind, werden ausgefiltert. Um feine Trübstoffe im Zuckerrohrsaft zu binden, wird er mit etwas Kalk geklärt und von Schmutzpartikeln befreit. Bei niedrigen Temperaturen und leichtem Unterdruck wird der Zuckerrohrsaft eingedickt. Anschliessend folgt ein weiterer Trocknungs- und Abkühlungsvorgang, bevor die grossen Stücke fein vermahlen und abgefüllt werden.

Er enthält jedoch fast alle Mineralien und Vitamine.

Geschmack: Karamell

Verwendung: Torten, Guetzi, Cremen, Schokoladeglacé

Geeignet für dunkle Geschmäcker: Schokolade, Nüsse, Haselnüsse, Gewürze

Färbt braun

Rohrohrzucker stammt meist aus dem Zuckerrohr und ist weiterverarbeiteter Vollrohrzucker. Er enthält kaum noch Vitamine und nur wenige Mineralstoffe und ist daher genauso wenig zu empfehlen wie der weisse Zucker.

Herstellung wie Vollrohrzucker, nur nach dem Eindicken wird der Zucker weiterverarbeitet. Die Zuckerlösung wird mit wenigen Kristallen raffinierten Zucker geimpft. Damit wird die gewünschte Kristallisierung erreicht. Die letzte Verarbeitungsstufe beinhaltet das Trennen vom Kristallzucker und der Melasse. Mittels Zentrifugieren wird die Melasse herausgeschleudert. Deshalb hat dieser Zucker meist die irreführende Aufschrift nicht raffiniert!

Unter den Namen Muscavado, Syramena aus Paraguay, Inselzucker, Melassezucker u.a.

Palmzucker

Palmzucker wird aus dem Nährsaft von bestimmten wild wachsenden Palmen gewonnen. Dieser Saft wird eingedickt, getrocknet und zu Granulat vermahlen. Er hat einen angenehmen, karamellartigen Eigengeschmack, ähnlich wie Vollrohrzucker.

Fruktose - der natürliche Fruchtzucker (aus Beeren, Honig usw.)

Ist eine chemische Bezeichnung. Dieser Zucker wird heute aus Mais gewonnen, bringt keine Vorteile gegenüber dem weissen Zucker. Schmeckt bis zu 50% süsser als weisser Zucker.

Dextrose / Glukose - chemische Bezeichnung für Traubenzucker

Wird aus stärkereichen Pflanzen wie z.B. Mais, Weizen, Kartoffel, etc. hergestellt, auch der bringt keine Vorteile.

Milchzucker / Lactose

Molke wird im Vakuum eingedampft bis der Zucker auskristallisiert. Er ist nur etwa 1/3 so süß wie weisser Zucker.

Natürliche Süßungsmittel, die nicht aus ihrer gewachsenen Zusammensetzung isoliert worden sind. Besitzen allerdings einen Eigengeschmack, und sie fördern in grösseren Mengen auch Karies. Mineralien und Vitamine sind in ihnen noch vorhanden.

Honig

Geeignet für Fruchtspeisen, aber auch Cremes und Saucen auf Milchbasis.

Geeignet für Getränke, feine Süßigkeiten, Cremes und Feingebäck

Orangenblüten: Schlaf fördernd

Eukalyptus: Entzündungen im Lungenbereich

Millefiori: entgiftend, Stärkung

Robinia/ Akazien: Leber entgiftend

?????Rosmarie: Leber entgiftend

Kastanien: Anämie, reich an Eisen, empfehlenswert für die Blutzirkulation

Lindenblüten: Schlaf fördernd

Wald: reich an Eisen

Gerstenmalz

In einem schonenden, traditionellen Verfahren wird gekeimte Gerste ohne weitere Zusätze vermälzt. Die Gerstenenzyme bauen die langkettigen Kohlenhydrate ab (Hydrolyse) so dass das Malz seine natürliche Süße entwickelt.

Gerste wird gereinigt, eingeweicht 3-4 Tage, gekeimt (mälzen), schrotet, mit Wasser versetzen (50-68°C), filtrieren, im Vakuum eindicken.

5 bis 5,5 g Gerstenmalz entsprechen 1 g Zucker

Geschmack: Malz

Geeignet wie Zuckerrübensirup, Nachgeschmack weniger stark

Apfeldicksaft / Birnendicksaft

Ein unter Vakuum eingedickter, konzentrierter Saft. Das Vakuumverfahren ermöglicht eine relativ schonende Herstellung bei 50 bis 60 ° Grad

Geschmack. Relativ neutral, leicht säuerlich

Durch den Konsum werden die Hochstammbäume unterstützt

Geeignet überall wo Früchte vorkommen, roh oder gekocht

Konfitüren und Glace, oder aufs Brot

Agavendicksaft

Die Familie der Agavengewächse ist eine eigenständige Pflanzenfamilie und umfasst 20 Gattungen und ca. 700 Arten. Sie ist besonders in den trockenen und halbtrockenen Lagen der Tropen und Subtropen beheimatet.

Der Agavendicksaft wird aus dem Blütensaft der Agave gewonnen. Beim Eindicken des Agavensaftes wird das vorhandene Wasser so lange verdampft, bis ein gesättigter Dicksaft entsteht.

Agavendicksaft enthält sehr viel Fruktose und süßt deshalb stärker als Zucker. 100g süßen so stark wie 125g weisser Zucker.

Neben Fruktose enthält er auch Glukose. Die wichtigen Mineralstoffe Calcium, Kalium und Magnesium auch Natrium und Eisen sind ebenfalls enthalten.

Geschmack relativ neutral

Gebrauch wie Ahornsirup oder Akazienhonig

Dattelsirup

Leichter Karamellgeschmack
Dunkle Farbe

Ahornsirup

Erntesaison nur fünf Wochen im Jahr von Ende Februar bis Mitte April
Erntezeitpunkt bestimmt den Geschmack von sehr fein bis stark würzig
40 Liter Ahornsafte ergeben 1 Liter Ahornsirup
Ahornsirup ist ein Süßmittel mit einem Zuckergehalt von ca. 66%
Sparsam süßen!
Der Gehalt an Mineralstoffen ist abhängig von der Bodenbeschaffenheit des Erntegebietes.

Zuckerrübensirup

Zuckerrüben waschen, klein schneiden, einkochen, Saft auspressen, Saft im Vakuum eindicken (60-70°C)
Enthält Mineralien und Vitamine, vor allem den sog. Vitamin B-Komplex und Kalium.
Geschmack: dunkler Saft leicht säuerlicher, bitterer Nachgeschmack
Geeignet für Cremen auf Milchbasis oder Getreidemilch oder Tofu
Aufs Brot streichen oder er hat die ideale Konsistenz um die Teller zu dekorieren

Reissirup

Der Reissirup wird aus glutenfreiem Reis durch Fermentation und Wärme (keine chemischen Verfahren) gewonnen.
Hoher Anteil an natürlichen Mineralstoffen (2207mg/kg) Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor
3 bis 3,5 g Reissirup entsprechen 1g Zucker
Nicht pasteurisiert.

Schwarze Melasse

Entsteht sowohl bei der Rohr- wie der Rübenzucker-Fabrikation. Es ist der bei der Zuckerfabrikation anfallende, nicht kristallisierende, schwarzbraune Rückstand.
„Applefords“ Jamaica-Melasse ist nicht raffiniert, noch gebleicht oder desodoriert.
Seine Analyse lautet: 34,9% Saccharose
22,8% Invertzucker (Gemisch von Trauben- und Fruchtzucker)
18,8% Wasser
17,5 % Eiweiss
6,8% Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Phosphor)
Vitamine der B-Gruppe
Sie ist basenüberschüssig!

Als Ergänzung:

Wer sich mit diesem Thema vertiefen will, empfehle ich folgendes Buch
„Zucker, nein danke!“ Von Bitten Jonsson / Pia Nordström
Mosaik bei Goldmann ISBN 3-442-16801-5

Wichtig zu wissen!

Wer hätte gedacht, dass Zucker und Süßes den Einstieg zu Nikotinmissbrauch, Alkoholismus und der Abhängigkeit von Süßigkeiten und Drogen darstellen können? Die moderne Verhaltensforschung ergab: Viel Zucker führt bei Kindern zu Veränderungen im Gehirn, die es für die Aufnahme von Nikotin „vorbereiten“. Dadurch kommt es dann leicht zur Nikotinabhängigkeit, die ihrerseits das Gehirn so verändert, dass man schneller alkoholsüchtig wird. Es entwickelt sich eine Vielfachabhängigkeit, die eine Entwöhnung von den Suchtmitteln erheblich erschwert!

Haben Sie mit Zucker ein Problem? Sind Sie Zuckerübersensibel?

Kontrollfragen zu Zuckermisbrauch und Zuckerabhängigkeit

1. Haben Sie im letzten Jahr irgendwann mehr Süßigkeiten gegessen, als sie eigentlich wollten?
2. Haben Sie im letzten Jahr irgendwann Ihre Alltagspflichten versäumt, weil Sie zu viel Süßes gegessen haben?
3. Haben Sie im letzten Jahr das Gefühl gehabt, dass Sie Ihre Essgewohnheiten oder Ihre Art, mit Süßigkeiten umzugehen, ändern müssen?
4. Hat sich im letzten Jahr jemand aus Ihrem Familien- oder Freundeskreis kritisch geäußert, wie viel Süßigkeiten Sie essen und wann?
5. Haben Sie irgendwann im letzten Jahr nur noch den einen Gedanken gehabt, wann Sie Süßigkeiten essen und wo sie welche kaufen können?
6. Haben Sie im letzten Jahr irgendwann Süßigkeiten eingesetzt, um gefühlsmässiges Unbehagen wie Verstimmtheit, Wut oder Trauer abzumildern?

Zwei oder mehr positive Antworten deuten darauf hin, dass Sie ein Abhängigkeitsverhalten entwickelt haben. Bitte lesen Sie das Buch Zucker, nein danke! So ändern sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson und Pia Nordström

Literaturangaben:

Vorsicht, Zucker! Wie bitter ist das süße Laster? Von Klaus Oberbeil
Zucker, nein danke! Von Bitten Jonsson/ Pia Nordström
Zucker, Zucker Krank durch Fabrikzucker von Dr. med. M.O. Bruker
Produzenteninfos Werz, Rapunzel, Arche, Ruschin, Pronatec

...Essen und trinken Sie nichts , wofür Werbung gemacht wird... Dr. med. M.O. Brucker