

Othmar Hoesli – Falk
Gesundheitsberater oA
selbständiger LIFE PLUS Partner
IG GESUND LEBEN
Beratertätigkeiten von 3 Praktikern

Mail : ohoesli@yahoo.de
<http://www.lifeplusberater.ch.tf/>
<http://www.gesundleben.org/>
<http://www.gesundheitspraktiker.com/>

Muoshofstrasse 24
CH - 6102 Malters
Tel 041 497 38 82
Fax 041 497 02 37



März 2003

Interessante Nachrichten aus Medizin, Forschung u. Gesundheit

Die bittere Wahrheit über das süße Aspartam (in Coke und Konsorten)

Aspartam ist es eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als "Lebensmittel" auf die Menschheit losgelassen worden ist.

Würden Sie freiwillig ein Glas Methanol oder Formalin trinken? Ziemlich sicher nicht. Warum? Blöde Frage: weil es zum sofortigen Tod führt!

Trinken Sie statt dessen lieber eine Coke-Light? Oder kauen Sie ein Orbit ohne Zucker?

Geben Sie ihren Kindern wegen der Kariesgefahr lieber eine Coke-Light statt einer normalen Cola? Oder haben Sie schon erkannt was diese Getränke wirklich sind?

Im allgemeinen verursachen Nahrungsmittelzusätze keine Hirnschäden, Kopfschmerzen, der Multiplen Sklerose (MS) ähnliche Symptome, Epilepsie, Parkinson'sche Krankheit, Alzheimer, Stimmungswechsel, Hautwucherungen, Blindheit, Hirntumore, Umnachtung und Depressionen oder beschädigen das Kurzzeitgedächtnis oder die Intelligenz. Aspartam verursacht das und noch ca. 90 weitere, durch Langzeituntersuchungen bestätigte Symptome. Sie glauben es nicht? Lesen sie weiter!

Nebenwirkungen von Aspartam

Veröffentlicht von der Federal Drug and Food Administration (F.D.A), der amerikanischen Zulassungsbehörde für Lebensmittel und Medikamente:

Angstzustände, Arthritis, Asthma, Asthmatische Reaktionen, Unterleibsschmerzen, Probleme der Blutzuckerkontrolle (Hypoglykämie und Hyperglykämie), Gehirnkrebs (nachgewiesen), Atembeschwerden, Brennen der Augen und des Rachens, Schmerzen beim Urinieren, Hüftschmerzen, Chronischer Husten, Chronische Müdigkeit, Tod, Depressionen, Durchfall, Gedächtnisverlust, Müdigkeit, Extremer Durst oder Hunger, Durchblutungsstörungen, Haar-ausfall, Kopfschmerzen, Migräne, Herzrhythmusstörungen, Hoher Blutdruck, Impotenz und Sexualprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Infektionskrankheiten, Kehlkopfentzündung,

Schlafstörungen, Juckreiz und Hautbeschwerden, Schwellungen, Muskelkrämpfe, Schwindel-anfälle, Zittern, Nervöse Beschwerden, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Atem-beschwerden, Hörbeschwerden, Tinnitus, Menstruationsbeschwerden und Zyklusveränderungen, Gliederschmerzen und Beschwerden, Allergische Reaktionen, Panikzustände, Phobien, Sprachstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Schluckbeschwerden, Sehbeschwerden, Gewichtszunahme.

Aspartam, auch bekannt als Nutra-Sweet, Equal, Spoonfull, Canderel, Sanecta oder einfach E951 ist ein sogenannter Zuckerersatzstoff (E950-999). Die chemische Bezeichnung lautet "L-Aspartyl-L-Phenylalaninmethylester". Aspartam besitzt die 200-fache Süßkraft von Zucker und hat 4 kcal/g (16,8 kJ/g). Nicht nur bei Diabetikern, sondern auch bei Körperbewußten beliebt wegen seines im Vergleich zu Saccharin oder Cyclamat sehr natürlichen "Zucker"- Geschmacks ist Aspartam in mehr als 90 Ländern (seit das Patent der Firma "Monsanto" bzw. der Tochterfirma "Kelco" ausgelaufen ist) weltweit in mehr als 9.000 Produkten enthalten.

Aspartam ist ein sog. Dipeptidester der beiden Aminosäuren L-Asparagin-säure und L-Phenyl-alanin. Beide Aminosäuren werden mittels Mikroorganismen hergestellt; die amerikanische Firma G.D. Searle & Co., Tochterfirma des Chemiegiganten Monsanto, soll ein Verfahren entwickelt haben, um Phenylalanin durch genmanipulierte Bakterien preisgünstiger produzieren zu lassen. Auch die Hoechst AG besitzt angeblich Patente dafür (Quelle: G. Spelsberg, Essen aus dem Genlabor, Verlag Die Werkstatt, 1993).

Das Problem mit Aspartam ist nun, dass es im menschlichen Körper wieder in seine Grundsubstanzen Asparaginsäure (40%), Phenylalanin (50%) sowie Methanol (10%) zerfällt.

Phenylalanin ist für Menschen, die unter der angeborenen Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie (PKU) leiden, sehr gefährlich. Durch einen Mangel oder Defekt an dem körpereigenen Enzym Phenylalaninhydroxylase, welches Phenylalanin (das auch im Körper vorkommt) in Tyrosin umwandelt, häuft sich Phenylalanin im Körper an und wird von ihm in Phenylbrenztraubensäure umgewandelt. Die Folgen sind u.a. verkümmertes Wachstum und "Schwachsinn". Deshalb müssen Lebensmittel mit Aspartam mit dem Hinweis "enthält Phenylalanin" versehen sein. Außerdem verursacht ein erhöhter Phenylalaningehalt im Blut einen verringerten Serotoninspiegel im Hirn, der zu emotionellen Störungen wie z.B. Depressionen führen kann. Besonders gefährlich ist ein zu geringer Serotoninspiegel für Ungeborene und Kleinkinder.

Aspartamsäure ist noch gefährlicher. Dr. Russel L. Blaylock von der Medizinischen Universität von Mississippi hat mit Bezug auf über 500 wissenschaftliche Referenzen festgestellt, dass drastisch hohe Mengen freier ungebundener Aminosäuren wie Aspartamsäure oder Glutaminsäure (aus der übrigens Mononatrium Glutamat zu 90% besteht) schwere chronische neurologische Störungen und eine Vielzahl andere akute Symptome verursacht. Normalerweise verhindert die sogenannte Blut-Hirn-Barriere (BBB) einen erhöhten Aspartam- und Glutamat-Spiegel genauso wie andere hohe Konzentrationen von Giften in der Versorgung des Hirns mit Blut. Diese ist jedoch erstens im Kindesalter noch nicht voll entwickelt, zweitens schützt sie nicht alle Teile des Gehirns, drittens wird die BBB von einigen chronischen oder akuten

Zuständen beschädigt und viertens wird sie durch extremen Gebrauch von Aspartam und Glutamat quasi überflutet.

Das beginnt langsam, die Neuronen zu beschädigen. **Mehr als 75% der Hirnzellen werden geschädigt, bevor klinische Symptome folgender Krankheiten auftreten: MS, ALS, Gedächtnisverlust, hormonelle Probleme, Verlust des Hörvermögens, Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Hypoglykämie u.a.**

Der Hersteller Monsanto und die offiziellen Behörden der meisten Länder schweigen sich darüber aus oder präsentieren Forschungsergebnisse, die das genaue Gegenteil behaupten. Eigentlich kann einem da nur schlecht werden

Methanol (auch Holzalkohol genannt, chemisch Methylalkohol) ist mindestens genauso gefährlich. Schon geringe Mengen Methanol, über einen größeren Zeitraum eingenommen, akkumulieren sich im Körper und schädigen alle Nerven, ganz besonders die sehr empfindlichen Sehnerven und die Hirnzellen. In normalen alkoholischen Getränken, die ebenfalls Methanol enthalten, wirkt der Ethylalkohol dem Methylalkohol teilweise entgegen und schwächt seine Wirkungen ab. Nicht in Aspartam!

Methanol wird aus Aspartam freigesetzt, wenn es mit dem Enzym Chymotrypsin zusammentrifft. Die Absorption von Methanol durch den Körper wird noch beschleunigt, wenn dem Körper freies ungebundenes Methanol zugeführt wird. Methanol wird aus Aspartam auch frei, wenn man es über 28,5°C erhitzt. Aspartam zerfällt dann in all seine guten Bestandteile (s.o.). Also lassen sie sich die warme Coke-Light das nächste mal schmecken. Nein; im Ernst: 1993 hat die FDA (Food and Drug Administration, USA) den Gebrauch von Aspartam für Lebensmittel freigegeben, die über 30°C erhitzt werden. Unglaublich, aber wahr!

Es gibt auch Hypothesen, die das sog. Golfkriegs-Syndrom (GWI - Gulf War Illness), mit dem viele US-Soldaten nach Hause gekommen sind, auf überhitzt gelagerte Coke-Light-Dosen

zurückzuführen sind, die (in extremen Mengen) den Soldaten den Aufenthalt in der Wüste erträglich machen sollten.

Methanol wird übrigens vom Körper durchaus abgebaut, nämlich zu **Formaldehyd** (Formalin, chemisch Methanal) und Ameisensäure (chemisch Methansäure). Formalin ist ein tödliches Nervengift und wird vom Körper angesammelt und nicht abgebaut. Aber machen Sie sich keine Sorgen: die Mengen Formalin, die ihre Spanplattenschränke und -regale abgeben, sind winzig im Vergleich zu den Mengen eines Dauerkonsums von Aspartam. Auch Ameisensäure ist für den Menschen extrem giftig, wenn es sich im Blutkreislauf befindet.

Noch mal zum nachrechnen: Der ADI (Acceptable Daily In-take - Tägliche akzeptable Dosis) von Methanol ist 7,8 mg/d. Ein Liter mit Aspartam gesüßtes Getränk enthält ca. 56 mg Methanol. "Viel-Trinker" kommen so auf eine Tagesdosis von 250 mg. Das ist die 32-fache Menge des empfohlenen Grenzwertes!

Symptome einer Methanol-Vergiftung sind: Kopfschmerzen, Ohrensausen, Übelkeit, Beschwerden des Verdauungstraktes, Müdigkeit, Vertigo (Schwindel), Gedächtnislücken, Taubheit und reissende Schmerzen in den Extremitäten, Verhaltensstörungen und Neuritis (Nervenentzündung).

Die bekanntesten Symptome sind aber verschwommenes Sehen, fortgeschrittene Einengung des Gesichtsfeldes, Zerstörung der Netzhaut und Blindheit. Formaldehyd

ist krebserregend und verursacht Zerstörung der Netzhaut, Störungen bei der DNA-Replikation und Geburtsfehler. Durch ein Fehlen von verschiedenen Schlüsselenzymen ist die Wirkung bei Menschen wesentlich stärker als bei anderen Säugetieren. Was wiederum die Tauglichkeit von Tierexperimenten in Frage stellt, die vom Konzern angestellt wurden.

Diketeropiperazin (DKP) ist ein Beiprodukt, das bei der Erhitzung und dem Abbau von Aspartam entsteht und in Verbindung gebracht wird mit Hirntumor. Ohne Kommentar.

Jetzt taucht bei Ihnen natürlich die Frage auf, warum das nicht allgemein bekannt ist! Dafür gibt es zwei Gründe: erstens tauchen solche Meldungen nicht in der Tagespresse auf wie zum Beispiel Flugzeugabstürze und zweitens verbinden die meisten Menschen ihre Beschwerden nicht mit ihrem lang andauernden Aspartam-Konsum. Die Freigabe von Aspartam als Nahrungsmittelzusatz und Zuckerersatz durch die FDA (Food and Drug Administration, USA) ist ein Beispiel für die Verbindung von Großkonzernen wie Monsanto und den Regierungsbehörden sowie der Überflutung der wissenschaftlichen Gemeinde mit gewollt falschen Informationen und Desinformationen. Es liegen Beweise vor, die bestätigen, dass Labortests gefälscht worden sind, Tumore von Versuchstieren entfernt worden sind und offizielle Behörden bewusst falsch informiert wurden.

Als kleine Dreingabe:

Aspartam stand bis Mitte der 70er Jahre auf einer CIA-Liste als potentielles Mittel zur Biochemischen Kriegführung. GUTEN APPETIT !!!"

Die Aspartam Krankheit

Bei einer internationalen Umweltkonferenz wurde berichtet, dass Krankheiten wie Multiple Sklerose und Lupus sich epidemisch ausbreiten. Einige Spezialisten waren aufgrund ihrer Forschungsergebnisse der Ansicht, dass der stetig steigende Gebrauch des Süsstoffes Aspartam daran Schuld sei.

Wird Aspartam über 28,5 Grad erwärmt, wandelt sich der Alkohol in Aspartam zu Formaldehyd und Ameisensäure um. Dies verursacht eine Übersäuerung im Stoffwechsel (Azidose). Die Methanol-Vergiftung imitiert die Symptome einer Multiplen Sklerose. Hierdurch wurden viele

Patienten fälschlicherweise als Multiple Sklerose diagnostiziert, obwohl es sich um Symptome einer Methanol-Vergiftung handelt. Multiple Sklerose ist eine chronisch verlaufende Erkrankung. Methanolbelastung führt zu rasch auftretenden Vergiftungserscheinungen, die zur Erblindung und zum Tod führen kann.

Die Krankheit Lupus erythematodes breitet sich vor allem unter Cola- und Pepsi-Light Trinkern aus. Diese Menschen trinken häufig 3 bis 4 Dosen pro Tag und leiden somit unter einer Methanol-Vergiftung, welche die Krankheit Lupus auslösen kann. Die wenigsten wissen, dass die Inhaltsstoffe ihres Getränkes letztlich die Ursache der Krankheit ist und setzen daher ahnungslos die Zufuhr der Giftstoffe fort. Dies kann unter Umständen zu lebensgefährlichen Situationen führen. Stoppen die

Lupuskranken die Zufuhr von Aspartam, verschwinden die Symptome meistens, aber die Krankheitsfolgen sind nicht umkehrbar.

Die falsch diagnostizierten Multiple Sklerose Kranken wurden symptomfrei als die Zufuhr von Aspartam gestoppt wurde. Einige erhielten danach wieder ihre Sehfunktion und das Hörvermögen zurück.

Folgende Symptome können Anzeichen einer erhöhten Aspartambelastung sein: Muskelschmerzen (Fibromyalgie), Krämpfe, einschiessende Schmerzen, Gefühllosigkeit in Armen und Beinen, Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Gelenkschmerzen, Depressionen, Panikattacken, verwaschene Sprache, unscharfes Sehen, Gedächtnisschwund.

Der Botschafter von Uganda bemerkte, dass in seinem Land die Zuckerindustrie nun auch Aspartam herstelle und einer der Söhne des Fabrikbesitzers nicht mehr laufen könne. Eine Krankenschwester stellte fest, dass bei 6 ihrer Kolleginnen - alle regelmäßige Konsumentinnen von Cola-Light - plötzlich die Diagnose Multiple Sklerose gestellt wurde.

Bei der Markteinführung von Aspartam, gab es Anhörungen vor dem amerikanischen Kongress. Damals war Aspartam in ca. 100 Produkten zu finden. Auch nach zwei weiteren Anhörungen, wurden keine Konsequenzen gezogen. Mittlerweile verwendet man Aspartam in über 9.000 Produkten und der Patentschutz ist abgelaufen. D.h. jeder kann nun Aspartam herstellen und verkaufen. Die Taschen der Industrielobby sind sehr tief! Mittlerweile erblinden Menschen, weil Aspartam in der Augennetzhaut (Retina) zu Formaldehyd umgewandelt wird.

Die Giftigkeit von Formaldehyd entspricht der gleichen wie Zyanid und Arsen. Beides sind tödliche Gifte.

Aspartam verändert den Stoffwechsel der Hirnnervenzellen. Dies führt zu epilepsieähnlichen Erscheinungen. Parkinson Kranke haben einen verminderten Dopamingehalt, der durch Aspartam zusätzlich gesenkt wird. Aspartam wurde ursprünglich auch als Mastmittel entwickelt, weil es das Sättigungszentrum im Gehirn außer Funktion setzt. Aspartam ist kein Diätprodukt, sondern es fördert die Fettablagerung. Das Formaldehyd wird in den Fettzellen gespeichert. Als mehrere Patienten den Rat ihres Arztes befolgten Aspartam zu meiden, verloren diese 9 kg Fett.

Aspartam kann für Diabetiker sehr gefährlich werden. Diabetiker mit einem kranken Augenhintergrund (Retinopathie), sollte man nach ihrem Aspartam-Konsum fragen. Häufig ist es nicht der Diabetes, sondern das Aspartam, dass den Augenhintergrund schädigt. Aspartam lässt den Blutzucker verrückt spielen, was zur Unterzuckerung und auch zu diabetischem Koma führen kann. Gedächtnisstörungen rühren daher, dass Aspartinsäure und Phenylalanin Nervengiftstoffe sind. Sie passieren die Blut-Hirnschranke und zerstören die Gehirnzellen. Aspartam führt so auch zu einer epidemieartigen Zunahme der Alzheimer Krankheit. Mittlerweile werden schon 30-jährige mit der Diagnose Alzheimer ins Pflegeheim überwiesen!

Schlechter Witz:

Der Hersteller von Aspartam (Firma Monsanto) finanziert die Amerikanische Diabetesgesellschaft, die American Dietetic Gesellschaft und die Konferenz des American College of

Physicians. Die New York Times legte in einem Artikel von 1996 offen, wie die American Dietetic Gesellschaft Geld von der Lebensmittelindustrie entgegennimmt und dafür deren Produkte fördert.

Es gibt 92 gut dokumentierte Symptome infolge einer Aspartamvergiftung - vom Koma bis zum Tod. Die meisten davon sind neurologischer Art, da Aspartam das Nervensystem zerstört. Aspartam steckt z. T. auch hinter der mysteriösen Krankheit nach dem Irakkrieg "Desert Storm". Tausende von Paletten mit Light Getränken wurden dorthin verschifft (man bedenke, wie Hitze Aspartam noch gefährlicher macht). Diese Paletten lagerten über Wochen unter der heißen arabischen Sonne und mehrmals am Tag tranken die Soldaten von den Getränken.

Aspartam kann neurologische Geburtsschäden verursachen. In Tierstudien fand man, dass Tiere Gehirnkrebs entwickelten, wenn man sie mit Aspartam fütterte. Menschliche Gehirntumore enthalten große Mengen an Aspartam. Das Phenylalanin verändert sich zu DXP, welches Gehirnkrebs verursacht.

Das **Süßungsmittel Stevia** wird aus Pflanzen gewonnen und kann ideal zum kalorienfreien Süßen verwendet werden. Viele Jahre hat die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA den Gebrauch und den Verkauf von Stevia verhindert um die Firma Monsanto, welche gerade das Aspartam vermarktete, finanziell zu schützen. Vor nicht allzu langer Zeit hat nun auch die EU das natürliche Süßungsmittel Stevia in der gesamten EU verboten. Nur in der Schweiz kann man es noch kaufen. Auch bei dieser „Fehlentscheidung“ war die Lobby der Lebensmittelkonzerne mit großer Sicherheit beteiligt.

Die Verbreitung dieser Information kann Leben retten - tragen Sie auch dazu bei, indem Sie Freunde, Verwandte und Bekannte warnen, Lightprodukte mit Aspartam zu konsumieren!

Möchten Sie eine Cola oder doch lieber ein Wasser?

75% aller Menschen sind chronisch dehydriert. Bei 37% ist der Durstreiz derart schwach, dass er häufig mit Hunger verwechselt wird. Selbst geringe Dehydrierung verlangsamt den Stoffwechsel schon um 3%. Ein Glas Wasser befriedigt nächtliche Hungeranfälle bei fast 100% der Diätler, die in einer Studie der Uni Washington untersucht wurden.

Wassermangel ist der Auslöser Nummer Eins für Tagesmüdigkeit. Anlaufende Studien zeigen an, dass acht bis zehn Glas Wasser pro Tag Rücken- und Gelenkbeschwerden bei bis zu 80% der Leidenden erleichtern. Schon 2% Flüssigkeitsverlust des Körpers können ein gestörtes Kurzzeitgedächtnis, Schwierigkeiten bei den Grundrechenarten und Probleme bei der Fokussierung eines Bildschirms oder einer gedruckten Seite auslösen. Unser Gehirn hat einen Wassergehalt von etwa 90%!! Fünf Glas Wasser pro Tag reduzieren das Risiko von Dickdarmkrebs um 45%, reduzieren außerdem das Risiko für Brustkrebs um 79%, und man hat ein um 50% geringeres Risiko, Blasenkrebs zu bekommen. Trinken Sie jeden Tag soviel Wasser, wie Sie sollten?

„Wasser die gesunde Lösung“

ist ein sehr empfehlenswertes Buch von Dr. Batmanghelidj erschienen im VAK-Verlag. ISBN: 3-924077-83-5 Zitat: „Die modernen Mediziner verstehen nicht, in welchem

Maße Wasser für die Funktion des menschlichen Körpers lebensnotwendig ist. Medikamente dienen nicht zur Behandlung, sondern nur zur Linderung von Beschwerden. Sie können die degenerativen Erkrankungen des Menschen nicht heilen.“ Die Quintessenz seiner jahrelangen Forschungen fasst er in einem neuen Paradigma zusammen: „Krankheiten sind nicht das Ergebnis einer fehlerhaften Zusammensetzung von Stoffwechselregulatoren, sondern Durstsignale des Körpers. Und sie sind daher mit einer einfachen und äußerst wirkungsvollen „Medizin“ zu behandeln: mit Wasser und nichts weiter als **reinem Wasser!**“

Schaurig lustig: Coca Cola - in vielen Staaten (der USA) führen Highway-Patrouillen zwei Gallonen Coke im Wagen mit, um nach einem Highway-Unfall das Blut von der Straße zu entfernen. Um die Toilette sauber zu bekommen: Leeren Sie eine Dose Coca Cola in die Toilettenschüssel und lassen Sie dieses "wahre Wundermittel" eine Stunde ziehen, dann sauber spülen. Die Ascorbinsäure in der Coke entfernt Rückstände von der Keramik. Um Rostflecken von der verchromten Stoßstange eines Wagens zu entfernen: Reiben Sie die Stoßstange mit einem zusammengeknüllten Stück Aluminiumfolie ab, welche Sie in Cola getränkt haben. Um die Korrosion an den Anschlüssen der Autobatterie zu entfernen: Gießen Sie eine Dose Cola über die Anschlüsse, um die Korrosion wegblubbern zu sehen. Eine rostige Schraube lösen: Legen Sie für einige Minuten ein in Coca Cola getränktes Stück Stoff auf die rostige Schraube. Um einen zarten Schinken zu backen: Leeren Sie eine Dose Coca Cola in die Backpfanne, wickeln Sie den Schinken in Alufolie und lassen das ganze backen. Dreißig Minuten, bevor der Schinken fertig ist, entfernen Sie die Folie, um dem Saft zu erlauben, sich mit der Cola zu mischen, um eine köstliche braune Bratensoße zu erhalten. Um Schmierfett aus der Kleidung zu entfernen: Leeren Sie eine Dose Cola in die Wäscheladung, fügen Sie Reiniger bei und lassen Sie das reguläre Programm fahren. Die Dose Cola hilft, Fettrückstände zu lösen. Sie beseitigt auch den Straßenschmutz von der Windschutzscheibe.

Zu Ihrer Information: Die aktive Zutat in der Coke ist Phosphorsäure. Deren pH-Wert ist 2,8. Sie kann einen Nagel in etwa 4 Tagen auflösen. Phosphorsäure löst auch das Calcium aus Knochen und trägt bedeutend zu dem zunehmenden Anstieg der Osteoporose bei. Die Tankwagen, die den Coca Cola-Syrup (das Konzentrat) transportieren, müssen mit einer Gefahrgut-Plakette für hochkorrosive Materialien gekennzeichnet sein. Die Vertreiber von Coke benutzen diese schon seit zwanzig Jahren, um die Motoren ihrer Trucks zu reinigen!

Bleibt nur noch die Frage offen:

Möchten Sie nun ein Glas Wasser oder eine Coke?

Eigenverantwortung, gesunder Menschenverstand und selber denken um sich sein eigenes Urteil bilden zu können, hilft uns in den verschiedensten Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Die öffentliche Meinungsbildung ist offensichtlich zu sehr gewinnorientiert (korrumpiert), als dass sie noch der Wahrheit verpflichtet sein kann.

Lesen Sie in meinen Internetseiten vieles mehr, was Ihnen wirklich weiter helfen kann!

Ich wünsche Ihnen eine beglückende Gesundheit !

Othmar Hoesli-Falk

Quellen: diverse Autoren, J.A. München