



SIBYLLE STURM

DIE NEUE ESS-KLASSE

ENERGIE FÜR DIE BESTEN JAHRE

ARS VIVENDI

SIBYLLE STURM

DIE NEUE ESS-KLASSE

ENERGIE FÜR DIE BESTEN JAHRE

Ernährungswissenschaftlich begleitet von
Diplom-Oecotrophologin Dr. Bettina Dörr

ARS VIVENDI

Über die Autorin

Sibylle Sturm, Jahrgang 1961, lebt mit ihrer Familie in Darmstadt. Auf ihrem Blog Billas Welt finden sich viele alltagstaugliche Rezepte. Dem Thema »Kochen für die besten Jahre« stellt sie sich vor allem im Hinblick auf möglichst wenig Verbote und Verzicht, denn der Genuss muss stets im Vordergrund stehen.

ORIGINALAUSGABE

1. AUFLAGE 2018

© 2018 BY ARS VIVENDI VERLAG

GMBH & CO. KG, BAUHOF 1, 90556 CADOLZBURG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

WWW.ARSVIVENDI.COM

REZEPTE: SIBYLLE STURM

FOODSTYLING UND -FOTOGRAFIE: © SIBYLLE STURM










LEKTORAT: DR. BIRGIT WÜLLER

UMSCHLAGGESTALTUNG, LAYOUT & SATZ: BLACKRABBIT DESIGN, JESSICA SCHWENKE

PRINTED IN THE EU

ISBN 978-3-86913-903-6

INHALT

ALTE GEWOHNHEITEN ÜBERDENKEN – Sibylle Sturm	6
NÄHRSTOFFE KÖNNEN MEHR ALS NUR ERNÄHREN – Dr. Bettina Dörr	8
ZEICHENERKLÄRUNG	11
<hr/>	
WIE AUSGEWECHSELT	12
 FRÜHSTÜCKCHEN	16
ENERGIE FÜR DIE BESTEN JAHRE	38
 LUNCH-TO-GO & SNACKS ZUM MITNEHMEN	42
DAS KLEINE EINMALEINS DER MINERALIEN	70
 LEICHTE GERICHTE FÜR DEN GANZEN TAG	74
DARM GUT, ALLES GUT	106
 FEIERABENDKÜCHE	110
ZUCKER – DIE GEFÄHRLICHE VERLOCKUNG	142
 SÜSSES OHNE REUE	148
<hr/>	
 FRÜHJAHRSPUTZ	160
 DIE SACHE MIT DEM PROTEIN	182
MEHRWERT MIT NÄHRWERT	204
 SCHÖNE HAUT DANK KOLLAGEN	208
 STIMMUNGSMACHER FÜR HERZ & HIRN	222
<hr/>	
REZEPTREGISTER	236
ZUTATENREGISTER	237

ALTE GEWOHNHEITEN ÜBERDENKEN

*Dieses Buch hat zu Ihnen gefunden. Wie schön! Sie haben es sich gekauft oder es geschenkt bekommen. Irgendjemand dachte vielleicht, **Die neue Ess-Klasse** sei genau jetzt das Richtige für Sie. Und nun denken Sie: »Hoffentlich ist das nicht wieder eines von diesen Ernährungsratgeber-Kochbüchern mit vielen schlaun Tipps, die man sowieso nicht umgesetzt bekommt, und mit Rezepten, die auf den Bildern immer schön aussehen, in Realität aber nie so gelingen.«*

Viele schlaue Tipps enthält das Buch in der Tat, aber ganz ehrlich: Selbst ich als Autorin schaffe es nicht, konsequent immer alles umzusetzen. Ein paar wesentliche Punkte halte ich allerdings schon seit Jahren weitestgehend durch. Und wenn's dann mal doch eine Zeit lang nicht ganz so geklappt hat, dann gibt es wieder einen Neustart.

Wer Ideen und Inspiration für eine gesunde, vielfältige Alltagsküche sucht, lecker kochen, sich ausgewogen ernähren und vielleicht langfristig sein Gewicht reduzieren möchte, ist hier auf jeden Fall richtig.

Die meisten Mittvierziger bewegen sich weniger als noch in den Jahren zuvor, haben schon Muskeln abgebaut und benötigen somit weniger Kalorien. Sie haben keine Zeit, um aufwendig zu kochen, und überall gibt es ein großes Angebot an industriell verarbeiteten, energiedichten Lebensmitteln mit einem Zuviel an Fett und Zucker. Wir sind im Beruf erfolgreich, haben eine Familie, Freunde und Hobbys, aber auch jede Menge Stress im Alltag und nehmen uns zu wenig Zeit für Pausen.

Dabei braucht unser Körper gutes, nährstoffreiches Essen, um Energie zu haben und sich wohlfühlen. **Die neue Ess-Klasse** soll Sie dabei unterstützen.

Da die Rezepte in der Regel unkompliziert und gut vorzubereiten sind, lassen sie sich perfekt in den Alltag einbauen. Vor allen Dingen wird fast ausschließlich mit nährstoffreichen, frischen Zutaten, wenig Zucker und wenig künstlichen Zusatzstoffen gekocht.

Die Gerichte sind vegetarisch sowie oftmals optional vegan und/oder glutenfrei, weil eine Pause von zu viel Fleisch und Weißmehlprodukten dem Körper einfach guttut. Ich selbst habe seit fünf Jahren tierische Produkte von meinem Speiseplan fast komplett gestrichen, und es geht mir hervorragend damit.

Ich freue mich, wenn Sie dieses Buch zum Blättern und Ausprobieren einlädt, Sie inspiriert, sich nachhaltig und gesund zu ernähren und so zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt.

Ihre Ernährung für die besten Jahre!

Sibylle Sturm



NÄHRSTOFFE KÖNNEN MEHR ALS NUR ERNÄHREN

Können Sie sich vorstellen, Ihr Wohlbefinden steigern zu können, indem Sie die richtigen Lebensmittel entdecken, um aus ihnen köstliche Gerichte zu kreieren?

Dieses Thema beschäftigt mich seit Langem, und ich motiviere Sie gerne dazu, dies einmal mehr auszuprobieren. Mein Credo »Nährstoffe können mehr als nur ernähren« führte mich zu der Überzeugung, dass jeder von uns, der sich diesem Thema widmet, mit verblüffenden Resultaten belohnt werden kann. Hierzu müssen wir nicht irgendwelchen Trends, sondern lediglich fachlich fundiertem Wissen folgen und vertrauen sowie auf die feinen Signale unseres Körpers achten. Tatsächlich gibt es beim Thema »Essen und Wohlfühlen« weder richtig und falsch noch allgemeingültige Ratschläge – hier sind Kreativität und Individualität mitunter die besseren Berater.

Eine gewisse Lebensreife bringt es mit sich, dass unsere Ansprüche höher werden, und dies gilt nicht nur für unser automobiles Fahrvergnügen. **Die neue Ess-Klasse** motiviert zum Einkauf leckerer Lebensmittel, und das Nachkochen der Rezepte wird Ihre Stimmung verbessern und Sie begeistern.

Mit diesem Kochbuch wird eine Reihe neuer Maßstäbe gesetzt. Der Autorin Sibylle Sturm ist es eindrucksvoll gelungen, ihre Erkenntnisse bei der Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln äußerst sinnvoll zu verbinden. Dabei berücksichtigt sie nachhaltige Anbaumethoden sowie verträgliche und wertvolle Nährstoffe mit guter Verfügbarkeit und positivem gesundheitlichen Wirkungsgrad.

Es ist ein Anliegen der Autorin, aus fein abgestimmten Lebensmitteln kulinarisch anspruchsvolle Gerichte zu entwickeln, deren Zubereitung unkompliziert ist, die optisch ansprechen, uns »stark« machen und mit denen wir nicht zunehmen. Dennoch, an erster Stelle steht der unbedenkliche und exklusive Genuss, denn das »haben wir uns verdient«.

Mit diesem besonderen Kochbuch hat Sibylle Sturm eine wertvolle Kombination aus interessanten Fakten und vielseitig durchdachten Rezeptideen geschaffen. Dem Thema »Kochen für die besten Jahre« widmet sie sich vor allem im Hinblick auf möglichst wenig Verbote und Verzicht. Lassen Sie Ihrer Neugierde beim Durchblättern freien Lauf und lassen Sie sich von den fundierten Tipps der Autorin einfach anstecken. So finden Sie ausführliche und interessante Informationen zu Ernährungsthemen, die vor allem für Menschen in der zweiten Lebenshälfte von übergeordneter Bedeutung sind. Beispielsweise erfahren Sie, warum Nüsse unsere Stimmung aufbessern oder Quark und Kiwis gut für unsere Haut sind.

Damit die Theorie direkt in die Praxis umgesetzt werden kann, befinden sich im folgenden Teil alltagstaugliche Rezepte mit dem gewissen »Extra«, zum Teil auch als »To go«-Variante. Frische Lebensmittel, speziell ausgewählte Zutaten und verführerische Serviervorschläge verbreiten gute Laune, die schon bei der Zubereitung beginnt und sich umso mehr beim Servieren und Genießen einstellt.

Lassen Sie sich inspirieren und kochen Sie sich zum Best Ager in Bestform. Ich wünsche Ihnen dabei gutes Gelingen.

*Dr. Bettina Dörr
Diplom-Oecotrophologin, München*







ZEICHENERKLÄRUNG



ZUBEREITUNGSZEIT



ZUBEREITUNGS-, KOCH- & QUELLZEIT



PORTIONEN



GLUTENFREI



VEGAN



OPT. GLUTENFREI



OPT. VEGAN

WIE AUSGEWECHSELT

Auf einmal geht es los: Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. Gleichzeitig lässt der Blick auf die Waage keine Freude aufkommen. Es geht aufwärts! Mit dem Gewicht – mit den Hormonen geht es abwärts. Spätestens jetzt ist es Zeit, umzudenken. Viel Bewegung ist angesagt, dazu eine gesunde Ernährung, deren Kalorienverbrauch den Lebensumständen angepasst ist, denn jetzt ist weniger mehr. Das heißt, viel Obst, Gemüse und Vollkorngetreide essen und wenig oder keine tierischen Produkte, denn Vegetarierinnen/Veganerinnen haben seltener bzw. weniger Beschwerden in den Wechseljahren.

PFLANZLICHE KOST MACHT

UNS SCHÖN UND GUT GELAUNT

Eine Reduktion von tierischen Produkten hilft uns, die Kalorienzufuhr in Schach zu halten. Ein weiterer Grund sind die Phytoöstrogene in Sojabohnen und Tofu oder die Lignane in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide und zahlreichen Gemüse- und Obstsorten (Lignane sind enthalten in Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Zwiebeln, Äpfeln, Beeren, Birnen und Granatäpfeln). Sie gleichen den Hormonhaushalt aus und wirken damit positiv auf die Stimmung.

Außerdem liefert die Pflanzenkost gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ist reich an Ballaststoffen,

was dem oft träge gewordenen Darm gefällt. Ein rapide absinkender Blutzuckerspiegel kann Hitzewallungen auslösen – Ballaststoffe verhindern auch das.

Es können mehr Vitamine, Folsäure und Magnesium aufgenommen werden, der Cholesterinwert reguliert sich und die Gefahr von Herzinfarkten und Schlaganfällen lässt sich verringern. Ebenso wurde von Wissenschaftlern bei Menschen, die sich vegan ernähren, ein deutlich niedrigeres Risiko festgestellt, an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs zu erkranken. Der hohe Anteil von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen) spricht für vegane Kost, denn die Inhaltsstoffe schützen die Haut nachweislich vor Alterungsprozessen.

Ein Tipp: Innere Hitze kann durch scharfe Gewürze (Pfeffer, Knoblauch, Chili) und Ingwer verstärkt werden. Lassen Sie diese scharfen Zutaten einfach mal weg oder minimieren Sie die Dosis und schauen Sie, ob das hilft. Auch Alkohol, Kaffee und Zucker können Auslöser sein.

IST FLEISCHLOSE KOST DIE IDEALE ERNÄHRUNG FÜR DIE WECHSELJAHRE?

Wer unter starken Beschwerden leidet, für den ist es sicher einen Versuch wert, es auszuprobieren. Positiv an einer veganen Ernährung ist unter anderem ihr niedriger Kalorien- und Fettgehalt (vorausgesetzt, man ernährt sich überwiegend von Obst und Gemüse). Wenn der Körper durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren seine Proportionen verändert und der Kalorienbedarf geringer wird, ist es einfacher, mit rein pflanzlicher Kost das Gewicht zu halten. Auf jeden Fall sollte jede Form der Ernährung ausgewogen sein; achten Sie daher auch darauf, dass alle Nährstoffe enthalten sind. Statt tierischer Produkte kommen frisches Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte auf den Teller.

GUT VERSORGT MIT VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN

Gerade bei den wichtigen Vitaminen B12 und D sowie bei Calcium und Jod kann in den Wechseljahren ein Mangel auftreten. Übrigens: Generell – also unabhängig von der Ernährungsform – leiden 85 Prozent der Deutschen unter Vitamin-D-Mangel. Calcium-Mangel wurde bei etwa 60 Prozent festgestellt (lt. Nationaler Verzehrsstudie II).

Relativ gute pflanzliche Calciumquellen sind grünes Blattgemüse und Sesam. Beim Kauf von Pflanzenmilch greife ich außerdem immer zu der mit Calcium angereicherten. 1000 mg benötigt der Körper für gesunde Knochen und um

Osteoporose zu vermeiden, Veganer kommen sogar nur mit ca. 600 mg aus, da die Ausscheidung durch tierisches Eiweiß entfällt. Für eine gute Verwertung des Calciums braucht der Körper auch die Mangel-Ware Vitamin D, mit der wir Deutschen generell schlecht versorgt sind. Da meinen wir es mit dem Sonnenschutz oft zu gut, denn 20 Minuten im Sommer und etwas mehr im Winter (jeweils ohne Sonnencreme) sind nötig, um das Vitamin zu bilden. Häufig reicht aber die Sonnenstrahlung trotzdem nicht aus, deshalb nehme ich im Winter immer zusätzlich Vitamin-D-Kapseln, um den Mangel zu verhindern.

Zudem lasse ich zweimal im Jahr meine Werte im Labor checken, so habe ich auch immer einen Überblick, wo etwas fehlt. Beispielsweise Eisen und das Vitamin B12 werden gerade in den Wechseljahren vom Körper dringend benötigt, wobei das Vitamin B12 über eine pflanzliche Kost nicht aufgenommen werden kann – dafür z. B. beim Zähneputzen. Wie das geht? Mit einer mit Vitamin B12 angereicherten Zahnpasta. Bei einer vegetarischen Kost nehmen wir es über Käse und Ei auf. Eisen wiederum findet sich in Hülsenfrüchten, Samen und Kernen und wird am besten in Verbindung mit Vitamin C aufgenommen.

MUSKELN STATT FETT

Wie die eine oder andere vielleicht schon bemerkt hat: Nicht nur die Hormonproduktion, nein, auch die Fettverteilung verändert sich. Und zwar nicht zum Besseren. Das Fett macht es sich gerne im Bauchraum hartnäckig

gemütlich und jede Kalorie scheint doppelt zu zählen. Kein Wunder, denn bereits ab Mitte 20 sinkt der Energiebedarf kontinuierlich – bei oft gleichzeitiger Abnahme der Muskelmasse durch fehlende Bewegung. Ab dem 30. Lebensjahr wird jährlich 1 Prozent Muskelmasse in Fett umgewandelt. Demnach hat eine über 50-jährige Frau ca. 20 Prozent mehr Fett, braucht aber weniger Kalorien als eine 25-jährige. Hierbei handelt es sich natürlich nur um ungefähre Werte, die auch stark vom individuellen Lebensstil abhängen. Das ist jetzt zwar eine gute Entschuldigung, doch gelöst ist das Problem damit nicht wirklich. Die einzige Möglichkeit, so viel zu essen wie in jüngeren Jahren und nicht zuzunehmen, heißt Bewegung, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten bzw. auch um Muskelabbau zu verhindern. Ich habe leider keine besseren Nachrichten.

Fakt ist: Mit jedem Jahr verlieren wir Muskelmasse, wenn wir nicht aktiv dagegen angehen. 20 Minuten joggen am Tag reicht nicht aus, bringt aber den Stoffwechsel und die Fettverbrennung in Schwung. Wenn wir nicht viel weniger essen wollen, hilft ein ausgewogenes Krafttraining. Ich rede von dreimal eine Stunde in der Woche, in der ich trainiere, um aus Fett Muskeln zu machen. Das beugt zusätzlich schlaffem Gewebe vor und erhöht den Grundumsatz des Organismus. Je mehr Muskeln, umso höher ist der Kalorienbedarf! Das beste Beispiel: Seit sechs Jahren gehe ich regelmäßig in ein

Studio und lasse mir auch regelmäßig einen neuen Trainingsplan erstellen, da bleibt die Motivation erhalten. Schon nach fünf Monaten passte ich in eine kleinere Hosengröße, ohne ein Gramm weniger zu wiegen!

Grundsätzlich sollten alle, die ihr Gewicht halten wollen, spätestens mit Beginn der Wechseljahre ihre Essgewohnheiten umstellen. Weniger Kalorien, aber nicht weniger Nährstoffe. Wählen Sie also Lebensmittel mit niedriger Energiedichte. Dabei gilt: Je mehr Wasser und je weniger Fett sie enthalten, umso weniger Kalorien haben sie. Und damit sind wir wieder bei Obst, Gemüse und Salat. Am besten sollten sie aus biologischem Anbau sein, da sie dann weniger Pestizide enthalten. Wichtig ist es auch, den Fettkonsum zu reduzieren, besonders die tierischen Fette, und genügend Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Arterien sind, in den Speiseplan einzubauen. Sie stecken in Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl sowie in fetten Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering. Leinöl enthält 65 Prozent von diesen Fettsäuren und noch jede Menge wertvolle Pflanzenhormone. Am besten einen Teelöffel davon über den Salat geben oder in den Quark rühren.

JEDE KALORIE ZÄHLT (DOPPELT)

Fakt ist: Wer mehr isst, als sein Körper verbraucht, nimmt zu. Aber wissen wir überhaupt, wie viel Kalorien unser Körper im jetzigen Lebensabschnitt tatsächlich benötigt? Ich gebe zu, ich bin kein Freund von Essen nach Kalorien,

aber so eine Bestandsaufnahme für ein paar Tage zu machen ist ganz hilfreich, um seinen Konsum besser einschätzen zu können. Oft ist uns gar nicht bewusst, was wir da im Laufe eines Tages so zusammenknabbern. Deshalb befinden sich bei den Rezepten in diesem Buch auch Kalorien- und Nährwertangaben. Gibt es jetzt nie mehr Schokolade? Doch, denn ein Dauerverzicht macht freudlos und erhöht die Sehnsucht nach allem Süßen. Aber besser erst nach einem sättigenden Essen naschen, dann ist der Hunger auf Süßes nicht mehr ganz so groß, weil der Magen schon gefüllt ist.

SO VIEL BRAUCHT DER MENSCH

Eine bestimmte Menge Energie braucht der Körper pro Tag, abhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht, um richtig zu funktionieren. Zu diesem sogenannten Grundumsatz, der nur den Kalorienverbrauch ohne jede Bewegung berücksichtigt, kommt noch der sogenannte Leistungsumsatz, der mit dem PAL-Wert, dem Physical Activity Level, errechnet wird und sich aus Schlaf-, Arbeits- und Freizeitstunden ermittelt. Die Tabelle gibt nur ungefähre Richtwerte an, individuelle Anpassungen sind von Körpergewicht und Bewegung abhängig.

ALTER	GRUNDUMSATZ		LEISTUNGSUMSATZ PAL 1,6*	
	Männlich	Weiblich	Männlich	Weiblich
19–25	1850	1430	2800	2200
25–51	1670	1310	2700	2100
51–65	1580	1220	2500	2000
65 plus	1530	1180	2500	1900

*PAL 1,6: sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende oder stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität.

Quelle: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/




FRÜHSTÜCKCHEN

Man sagt ja immer, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit am Tag. Aber nicht jeder freut sich so auf sein Frühstück wie ich, und viele haben morgens einfach keinen Appetit. Doch dann ist es eben so, denn jeder Mensch und jeder Körper ist anders. Trotzdem sollte man darauf achten, den Tag mit so frischen Zutaten wie möglich zu beginnen und Fertigprodukte, Weißmehl und Zucker zu meiden. Bei meiner Frühstücksauswahl lässt sich deshalb alles schnell und frisch zubereiten und ist länger sättigend.



SCHOKO-ESPRESSO-BOWL

 10 MINUTEN

| S. 18



CHIASAMEN-OBSTSALAT

 2 STD 15 MIN

| S. 21



**ROTE-BEEREN-GRANOLA-BOWL
MIT KOKOS & HIMBEEREN**

🕒 10 MINUTEN | S. 22



KOKOS-GRANOLA-BOWL

🕒 5 MINUTEN | S. 25



HOMEMADE-GRANOLA

🕒 40 MINUTEN | S. 26



**SCHNELLE MUFFINBRÖTCHEN
MIT KÖRNERN**

🕒 45 MINUTEN | S. 29



KAROTTENCREME

🕒 15 MIN | S. 30



RADIESCHEN-PESTO

🕒 10 MINUTEN | S. 30



**APFEL-BEEREN-CRUMBLE
MIT JOGHURT**

🕒 35 MINUTEN | S. 33



FETA-BOHNEN-FRITTATA

🕒 35 MINUTEN | S. 34



**DÜNNE PFANNKUCHEN MIT
DATTELSIRUP & HIMBEERMUS**

🕒 1 STUNDE | S. 36



10 MINUTEN



10 MINUTEN



2 KL. PORTIONEN



GLUTENFREI



OPTIONAL VEGAN

SCHOKO-ESPRESSO-BOWL

Wie wäre es mit einer richtigen Sattmacher-Bowl mit vielen gesunden Zutaten, die im Nu zusammengemixt sind? Hier gibt es sie mit einer meiner Lieblingskombinationen: Schoko und Banane.

ZUTATEN

- 2 kleine Bananen (½ Banane für das Topping beiseitelegen)
- 125 ml Reismilch, ungesüßt (oder eine andere Milch Ihrer Wahl)
- 1 TL Agavendicksaft
- 30 g Chiasamen
- 3 EL Carob (oder Kakao)
- 1 Tasse frisch gebrühter Espresso (optional)

TOPPING

- ½ Banane (s. o.)
- 1 Handvoll Himbeeren
- 2 EL gehackte Haselnusskerne
- 1 EL Kakaonibs

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und fein pürieren. In Schüsseln geben.

Für das Topping die halbe Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit Himbeeren, Nüssen und Kakaonibs auf der Schokomasse verteilen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Kalorien 384 kcal
- Fett 16 g
- Eiweiß 10 g
- Kohlenhydrate 44 g
- davon Zucker 33 g
- Ballaststoffe 7 g

Tipps

Je länger man den Chiasamen Zeit gibt zu quellen, umso fester wird die Schokomasse. Wer es gerne fast schon schnittfest hat, lässt sie über Nacht im Kühlschrank ruhen.





FÜR BEST AGER IN BESTFORM

ERFOLGSREZEPTE FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE:
mehr Energie und neuer Schwung durch gesündere Ernährung

BASISCH, KALORIENBEWUSST, AUSGEWOGEN, FLEISCHFREI –
frisch, einfach und schnell zubereitet

INKLUSIVE NÄHRWERTANGABEN FÜR JEDES REZEPT

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICH BEGLEITET
von Diplom-Oecotrophologin Dr. Bettina Dörr

ARS VIVENDI

