

Belebt in den Frühling

Gesundheitstipp März 2011

besser gesund



Guter Rat aus der Drogerie

Liebe Mitarbeitende

Obschon der Winter auf dem Rückzug ist, fühlen sich viele Menschen im Frühling müde und schlapp. Da könnte eine Fasten- oder Entschlackungskur helfen. Unter Fasten versteht man den vollständigen, unter Entschlacken den teilweisen Nahrungsverzicht. Beide Methoden folgen im Wesentlichen denselben Regeln: Die Kur beginnt mit einem Entlastungstag und einer Darmentleerung. In den folgenden Tagen sollten Sie reichlich trinken, sich warm halten, für etwas Bewegung sorgen und genügend schlafen. Mit dem Fastenbrechen beginnen die Aufbautage mit leichter Kost. Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zu den Gutscheinen >](#)

Fasten und Entschlacken



- [Ökosystem Körper >](#)
- [Signale mit Handlungsbedarf >](#)
- [Formen des Fastens >](#)
- [Basenfasten >](#)
- [Körperliche Vorgänge >](#)
- [Fastenregeln >](#)
- [Fasten für Einsteiger >](#)
- [Die häufigsten Fastenbeschwerden >](#)
- [Hilfe aus der Drogerie >](#)
- [Die Haut nicht vergessen >](#)
- [Fastenbrechen >](#)
- [Am Ball bleiben >](#)

Mehr zum Thema: vitagate.ch



SDV Schweizerischer Drogistenverband



Ökosystem Körper

Unser Körper ist ein kleines Ökosystem, in dem alle Vorgänge aufeinander abgestimmt sind. Gesund ist man, wenn dieses System im Gleichgewicht ist und Vorgänge wie beispielsweise die Verdauung problemlos funktionieren. Dass heisst, man leidet weder unter Blähungen noch unter Krämpfen oder Verstopfung. Der Körper produziert allerdings laufend sogenannte Abfallstoffe. Normalerweise werden diese Stoffe durch den Körper neutralisiert und ausgeschieden. Wird der Körper durch falsche Ernährung, hohen Alkohol- oder Nikotinkonsum zu stark belastet, kann es vorkommen, dass die natürlichen Puffersysteme und Entgiftungsorgane überfordert sind. Die Nahrungsbestandteile werden dann nicht vollständig abgebaut oder ausgeschieden und können beispielsweise die oben erwähnten Verdauungsbeschwerden auslösen. Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan. Sie baut Alkohol, Medikamentenreste und Schadstoffe ab. Wichtige Mitspieler bei diesem Prozess sind auch weitere Organe wie die Nieren und die Blase. Um dem Körper wieder auf die Sprünge zu helfen, kann eine Fasten- oder Entschlackungskur sinnvoll sein.

Alte Tradition

Fasten als Reinigungselement des Lebens ist historisch in zahlreichen Religionen belegt und kommt in vielfältigen Formen und Ritualen vor: für bestimmte Jahreszeiten oder Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Verzicht. Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten im Frühling, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch der Darmreinigung nützlich sind. Dazu sagte der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.): «Sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.»

Formen des Fastens

Fasten bedeutet den vollständigen Verzicht auf Nahrung, Entschlacken den teilweisen Verzicht auf feste Nahrung. Sie können sich aber bereits Gutes tun, wenn Sie zwischendurch einige Entlastungstage einlegen. Sprich, auf Genussmittel wie Süssigkeiten oder Alkohol verzichten und stoffwechsellanregende Tees trinken.

Beim Fasten gibt es unterschiedliche Arten, und bevor Sie eine Fastenkur beginnen, sollten Sie folgende Fragen beantworten: Aus welchen Gründen möchten Sie fasten? Wie steht es um Ihre geistige und körperliche Verfassung? In der Drogerie können Sie sich darüber informieren, welche Fastenkuren es gibt. Dazu gehören beispielsweise:

Beim **Saftfasten nach Buchinger** wird dem Körper durch Gemüsebrühe und Säfte eine geringe Menge von Kalorien, aber auch Vitamine und Mineralien zugeführt. Das soll die Belastung des Körpers verringern.

Bei **Fasten nach Mayr** gibt es zweimal täglich altbackene Brötchen mit etwas Milch. Es sollen damit Fehlfunktionen des Darms repariert werden.

Beim **Schleimfasten** wird warmer Getreideschleim aus Hafer, Gerste, Buchweizen oder Reis gegessen. Diese Fastenform ist empfehlenswert, wenn Sie einen empfindlichen Magen haben.

Das **Molkefasten** führt dem Körper Eiweisse durch das Trinken von 1 bis 1,5 Liter Molke pro Tag zu. Zusätzlich werden noch verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsebrühe getrunken.

Signale mit Handlungsbedarf

Wer mehrere der folgenden Signale spürt, dem könnte eine gezielte, nachhaltige Fasten- oder Entschlackungskur helfen:

- _ Dauernde Müdigkeit
- _ Konzentrationschwäche
- _ Rheumatische Beschwerden
- _ Darmträgheit und Verstopfung
- _ Gelenkschmerzen und schmerzende Muskeln
- _ Geistige Trägheit und Gereiztheit
- _ Kopfschmerzen und Schwindel
- _ Andauernde Durstgefühle
- _ Verzögerte Regeneration

Die aufgeführten Merkmale können auf sogenannte Schlackenablagerungen im Körper hinweisen, können aber auch andere Ursachen haben. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Drogisten, Ihrer Drogistin, bevor Sie eine Kur beginnen. Es kann auch sinnvoll sein, sich vor dem Fasten ärztlich untersuchen zu lassen. Nicht fasten dürfen:

- _ Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen müssen
- _ Menschen, die unter Essstörungen leiden
- _ Schwangere und stillende Frauen
- _ Tuberkulose-Patienten, Krebskranke sowie Personen, die an einer Überfunktion der Schilddrüsen leiden
- _ Menschen mit chronischen Entzündungen
- _ frisch operierte Personen oder Personen, die eine Infektionskrankheit hinter sich haben
- _ Kinder und Jugendliche im Wachstum

PAYA die Diäthilfe

Bauch zu dick?



- **wirkt sättigend und vermindert übermässiges Hungergefühl**
- **unterstützt die Gewichtsreduktion**
- **mit dem pflanzlichen Wirkstoff Glucomannan**



Lesen Sie die Packungsbeilage, Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Packung à 120 Tabletten. TENTAN AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



Säure-Basen-Haushalt

Als milde Fastenform werden beim Basenfasten für eine begrenzte Zeit alle im Körper sauer wirkenden Nahrungsmittel wie Fleisch-, Getreide- oder Milchprodukte vom Speiseplan gestrichen. Erlaubt sind dagegen alle Nahrungsmittel, die der Körper basisch verstoffwechselt; im Wesentlichen also Früchte, Gemüse, Kräuter und Pflanzenöle.

Der Vorteil gegenüber dem traditionellen Heilfasten liegt darin, dass der Organismus weniger strapaziert wird. Die Stoffwechsellarbeit des Körpers kann unverändert weitergehen, und durch ein normales Sättigungsgefühl fallen Fasten Krisen und Hungerattacken eher weg. Daher eignet sich das Basenfasten auch für Berufstätige, die nicht auf feste Nahrung verzichten wollen.

Quelle und Buchtitel: Sabine Wacker: «Basenfasten. Essen und trotzdem entlasten», Gräfe und Unzer Verlag, 2007, ISBN 978-3-8338-0500-4, ca. Fr. 24.–

Weitere Informationen zum Thema Säure-Basen >

pH-Wert

Der pH-Wert dient als Mass für die Konzentration von Säuren und Basen. Damit der Stoffwechsel und alle Organe funktionieren können, hat jede Flüssigkeit im Körper ihren eigenen pH-Wert. Die pH-Skala reicht von pH 1 bis pH 14. Der Bereich zwischen pH 1 und pH 6,9 wird als sauer, der Bereich zwischen pH 7,1 und pH 14 als basisch bezeichnet. pH 7,0 ist neutral, das heisst, hier ist das Verhältnis zwischen Säuren und Basen ausgeglichen.

Körperliche Vorgänge

Es ist wichtig, den Körper vor der Fastenkur an leichte Kost zu gewöhnen. Sogenannte Darmreinigungen, beispielsweise mit Glaubersalz, sind aus wissenschaftlicher Sicht zwar nicht nötig, können zu Beginn der Kur aber ein Signal für die Umstellung sein. Bei den meisten Fastenmethoden werden sie empfohlen.

Wird dem Körper keine Nahrung zugeführt, schaltet er den Stoffwechsel um. Das heisst, er verbraucht so wenig Energie wie möglich. Deshalb

friert man beispielsweise während einer Fastenkur schneller. Fastet man mehrere Tage, beginnt der Körper zur Energiegewinnung die Eiweiss- und Fettreserven abzubauen. Bei diesen Stoffwechselvorgängen können aufgrund der abgebauten Stoffe Mund- und Körpergeruch entstehen. Bei längerem Fasten schüttet der Körper auch «Glückshormone» wie Endorphine aus, um die «Hungerphase» erträglicher zu machen.

Studien zeigen, dass kurze Fastenperioden das Immunsystem anregen und sich positiv auf entzündliches Rheuma sowie auf Krankheiten, die durch die Ernährung beeinflussbar sind, auswirken können. Fasten- wie Entschlackungskuren sollten 6 bis maximal 14 Tage dauern. Wer über eine Woche fastet, sollte dies unter Aufsicht tun.

Wichtig zu wissen

Zuerst baut der Körper verfügbare Eiweisse ab, also Muskelgewebe. Erst nach einiger Zeit greift er auf die Fettreserven zu. Dem Muskelabbau kann durch Bewegung (Spaziergänge, Velofahren etc.) entgegengewirkt werden, wenn das Fasten nicht zu lange dauert.



Die zehn Fastenregeln

1 Entlastung

Ein bis zwei Tage vor Fastenbeginn nur noch Früchte, Rohkost, Reis und Gemüse essen und Wasser, Tees und verdünnte Säfte trinken.

2 Darmentleerung

Führen Sie eine Darmentleerung durch. Dies entlastet Ihre Verdauung und «reinigt» den Darm.

3 Fastengetränke

Mindestens zwei bis drei Liter am Tag trinken – am besten Wasser, Tee und verdünnten Fruchtsaft.

4 Warm halten

Die Körpertemperatur sinkt, weil keine Energie mehr über die Nahrung aufgenommen wird. Starten Sie den Tag mit einer Wechseldusche, tragen Sie warme Kleidung, trinken Sie heissen Tee, zum Beispiel mit Ingwer. Auch viel Bewegung an der frischen Luft hilft gegen Kälte.

5 Kein Vollbad

Verzichten Sie auf Vollbäder; sie belasten den Kreislauf.

6 Ruhe

Nehmen Sie sich wenn möglich eine Auszeit, entspannen Sie sich.

7 Keine Genussmittel

Auch wenn es sich praktisch von selbst versteht, sei es der Vollständigkeit halber erwähnt: Verzichten Sie auf Alkohol, Kaffee, Nikotin. Auch Süssigkeiten sind tabu.

8 Bewegung

Treiben Sie Sportarten wie Nordic Walken oder lockeres Laufen, um den Körper beim Ausleiten der Giftstoffe zu unterstützen – eine halbe bis eine Stunde am Tag ist ideal.

9 Mundhygiene

Durch das Fasten kann es zu Mundgeruch kommen. Eine gute Mundhygiene ist deshalb wichtig.

10 Fastenbrechen

Nach den Fastentagen folgen die Aufbau tage. Nehmen Sie nur leichte, vegetarische und ballaststoffreiche Kost zu sich (siehe Seite 5).

Fasten für Einsteiger

Menschen, die sich keine Fastenkur zutrauen, können einen Entschlackungstag machen. Er hilft nicht nur, Giftstoffe und Schlacken abzutransportieren, sondern ist auch ein Schönheitstipp. Am Entschlackungstag sollten Sie weder rauchen noch Alkohol trinken, auf Zucker und Salz verzichten, mindestens zwei Liter Mineralwasser trinken und viel schlafen.

Powertag mit Molke

Molke und Miso Suppe sind hier die Nahrungsmittel. Die Inhaltsstoffe der japanischen Suppe aus Sojabohnen und Fischsud kurbeln den Stoffwechsel an. Zusätzlich sorgt warmes Ingwerwasser (vier Scheiben frischen Ingwer fünf Minuten in heissem Wasser ziehen lassen, in Thermoskanne abfüllen) für eine gute Verdauung. Trinken Sie morgens ein Glas und einen Liter über den Tag verteilt. Trinken Sie zusätzlich 1 bis 1,5 Liter Molke, bereiten Sie sich mittags und abends eine Miso Suppe zu. Die Miso Suppe kann auch durch eine Bouillon ersetzt werden.

Reistag mit Obst

Ungeschälter Reis enthält viele B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Kochen Sie den Reis ohne Salz, salzarme Gemüsebrühe dürfen Sie verwenden:

Morgen: 80 g braunen Reis mit 80 g Weintrauben mischen, mit Vanille abschmecken.

Mittag: 80 g braunen Reis und zwei Äpfel in Wasser mit etwas Zitronensaft dünsten, mit einer Prise Salz abschmecken.

Abend: 100 g braunen Reis mit Tomaten dünsten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



Die häufigsten Fastenbeschwerden...

...und was Sie dagegen tun können:

Kreislaufstörungen Sie treten oft am ersten und dritten Tag auf. Der Organismus stellt auf Energiespar-Stoffwechsel um. Wenn Ihnen schwindlig wird, legen Sie sich hin und lagern Sie Ihre Beine hoch. Zur Unterstützung des Kreislaufes eignen sich ein kalter Arm- oder Schenkelguss, ein flotter Spaziergang an der frischen Luft oder Trockenbürstungen der Haut.

Kopfschmerzen Sie plagen meist während der ersten drei Fastentage. Sie sind häufig ein Zeichen des «Koffein-Entzugs» oder der Umstellungsphase. Später weisen sie auf die im Blut zirkulierenden Schlackenstoffe hin. Trinken Sie viel und legen Sie sich eine kalte Kompresse auf die Stirn. Sie können auch Ihre Schläfen mit einem guten Pfefferminzöl massieren. Bei manchen hilft auch der Schlaf über diese Phase hinweg. Anderen bringt ein Spaziergang an der frischen Luft Erleichterung.

Depressive Stimmung oder Reizbarkeit Während des Fastens kann es zu einer unterschwellig depressiven Stimmung kommen. Fasten ist oft auch die Zeit der inneren Einkehr – Probleme wollen angeschaut werden. Haben Sie diese Zeit überwunden, werden Sie merken, dass Sie ausgeglichener sind, weniger reizbar und sensibler. Zur Stimmungsaufhellung können Sie sich vom Partner mit Zitrus- oder Orangenöl massieren lassen. Sie können das Aromaöl aber auch mit einer Aromalampe im Zimmer verdampfen lassen. Wenn Sie an einer manifesten Depression leiden, sollten Sie nicht fasten.

Hilfe aus der Drogerie

Naturheilkundliche Verfahren und Arzneimittel sind gut geeignet, die Reinigungsprozesse beim Fasten zu unterstützen. Wenn man fastet, ist es wichtig, die Ausscheidungsorgane, also Leber, Niere, Darm und Haut, zu unterstützen. Dabei können homöopathische Heilmittel genauso helfen wie spagyrische Essenzen und Teemischungen. Es gibt zahlreiche wirksame Mittel und natürliche Substanzen, die bei Fastenkuren begleitend zur Anwendung kommen (siehe rechts).

Entgiftende Pflanzenwirkstoffe

Spagyrik und Phytotherapie unterstützen die Ausscheidung von Giftstoffen. Als Mundspray oder in Tropfenform angewendet, lassen sich die pflanzlichen Wirkstoffe überall und vielseitig einsetzen:

Löwenzahn und Mariendistel steigern die Entgiftung der Leber, fördern die Galleproduktion

Artischocke verbessert die Verdauung

Goldrute stärkt die Nerven

Schachtelhalm regt Niere und Blase an

Kamille lindert Schmerzen in Magen, Dünn- und Dickdarm

Chinarinde reguliert die Verdauung

Alraune lindert nervöse Bauchbeschwerden

Bärlapp wirkt Stoffwechselschwächen entgegen

Aufbauende Schüssler-Salze

Eine Kur mit Schüssler-Salzen aktiviert die Nierentätigkeit und die Zellneubildung.

– Blut und Leber: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum

– Entwässerung und Entsäuerung:

Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum

– Zellaufbau und -neubildung:

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 11 Silicea

Weitere Informationen zum Thema Entgiften >



Die Haut nicht vergessen

Der Schweissgeruch zeigt: Der Körper scheidet nicht nur Wasser über die Haut aus. Das Ausscheiden der eingelagerten Stoffe, die für unangenehmen Duft sorgen, hat aber auch Vorteile: Das Hautbild wird feiner, die Haut erscheint praller, der Teint frischer. Wechselduschen und Massagen regen die Säureausscheidung des Körpers an.

Beautyprogramm für die Fastenwoche:

1. Tag Die Darmreinigung entzieht dem Körper Flüssigkeit. Entsprechend wird sich Ihre Haut trocken anfühlen. Verwenden Sie ein mildes, feuchtigkeitsspendendes Duschmittel.

2. Tag Durchblutungsfördernde Trockenmassage: Reiben Sie sich mit einem Körperöl ein, streichen Sie dann bei den Füßen beginnend mit einer Massagebürste herzwärts. Erst Beine, dann Arme, zum Schluss den Oberkörper.

3. Tag Nehmen Sie ein basisches Bad. Damit der Kreislauf nicht unnötig belastet wird, sollte das Wasser nicht heisser als 37,5 Grad sein und Sie sollten nicht länger als 15 Minuten baden.

4. Tag Extra-Gesichtsmassage: Geeignete Inhaltsstoffe sind Mandelöl, Aloe vera oder Gurkenextrakte.

5. Tag Cremen Sie die Füsse dick mit einer reichhaltigen Creme ein und machen Sie eine anregende Fussmassage. Kneten Sie die Füsse, massieren Sie jede Zehe kräftig und klopfen Sie mit der Faust auf die Fusssohlen. Abschliessend den ganzen Fuss ausstreichen.

6. Tag Ab in die Sauna. Nach einer Viertelstunde Sauna ergeben sich im Schnitt 400 Milliliter Schweiss – etwa die doppelte Menge, die ein Mensch gewöhnlich produziert. Schlackenstoffe werden bei diesem Prozess über die Haut und vermehrt über den Urin abgegeben; vor allem, wenn Sie direkt nach dem Saunagang langsam temperiertes Wasser trinken.

7. Tag Verwöhnen Sie sich mit einem Körperpeeling.

Weitere Informationen zum Thema Hautstoffwechsel >

Am Ball bleiben

Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um ihre Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken. Nach einem freiwilligen Nahrungsverzicht ist die Motivation für eine Ernährungsumstellung besonders hoch. Und das hat gute Gründe.

Neue Erfahrung: Hunger und Sättigung. Menschen, die ständig essen, kennen das Gefühl von leichtem Hunger nicht mehr und fühlen sich oft unwohl. Nach dem Fasten lernen sie, dem Körper Pausen zwischen den Mahlzeiten zu lassen.

Scharfe Sinne. Fastende nehmen Sinneseindrücke intensiver wahr. Salzig und süss wird besser wahrgenommen, die Aromen frischer Kräuter werden beim Würzen der Fastenbrühe wieder entdeckt und helfen, den Kochsalzkonsum zu reduzieren. Süssigkeiten sinken oft in der Gunst Fastenerfahrener.

Geschmackvoll. Mit der Sensibilisierung der Sinne werden die Lebensmittel nach dem Fasten nach anderen Kriterien ausgewählt. Geschmack, Geruch und Farbe von Früchten und Gemüse bekommen einen höheren Stellenwert.

Bewegung. Fastende erleben, dass der Körper vorübergehend ohne Nahrung Energie aus seinen Fettreserven gewinnen kann. Obwohl sie nichts essen, fühlen sie sich leistungsfähig. Für viele ist das ein Schlüsselerlebnis. Gerade Menschen, die zu Fettansatz neigen, sind nach den Fastenerfolgen motiviert, nicht nur weniger Fett zu essen, sondern auch durch Ausdauersport überschüssige Fettreserven abzubauen. Regelmässige Bewegung regt zudem den Stoffwechsel an und führt zu einem besseren Allgemeinbefinden.

Fastenbrechen

Das korrekte Fastenbrechen und die darauffolgende Aufbauzeit sind gar nicht so schwierig, trotzdem tappen viele Leute in die alte Futter-Falle. Da lockt plötzlich ein Fünf-Gänge-Menü oder eine Tafel Schokolade. Eine frühzeitig ausgeartete Essattacke hat jedoch unangenehme Folgen: Magenkrämpfe, Koliken, Kreislaufzusammenbruch. Die Verdauungsorgane müssen sich nach dem Fasten langsam wieder an ihre Arbeit gewöhnen. Deshalb gelten für die Aufbauzeit folgende Regeln:

- _ Kleine Portionen essen.
- _ Jeden Happen gut zerkauen.
- _ Langsam essen und aufhören, sobald das Sättigungsgefühl eintritt.
- _ Bewusst das Essen geniessen.
- _ Frische Zutaten verwenden.
- _ Schwer verdauliche Speisen meiden (Fleisch, Hartkäse, Frittiertes).
- _ Kein Fast Food, keine Fertiggerichte.
- _ Wenig salzen, besser mit frischen Kräutern würzen.
- _ Sparsam mit Zucker umgehen.
- _ Kein Alkohol, kein Kaffee, keine Zigaretten.
- _ Viel trinken.
- _ Keine Abführmittel einsetzen.

Dauer der Aufbauzeit

In der Regel gilt: Anzahl der Fastentage geteilt durch drei. Beispiel: Sechs Fastentagen sollten mindestens zwei Aufbauzeit folgen.





Gutscheine einlösen

Sie können diese in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

Paya Konjac Tuber



- _ wirkt sättigend und vermindert übermässiges Hungergefühl
- _ unterstützt die Gewichtsreduktion
- _ mit dem pflanzlichen Wirkstoff Glucomannan

Bitte verlangen Sie in Ihrer Drogerie auch die kostenlose Broschüre «der Weg zur Wunschfigur» mit Diättagebuch und viel Wissenswertem über gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion.

Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Drogistin/Ihren Drogisten.

Beim Kauf einer Packung Paya Konjac Tuber schenken wir Ihnen einen Rabatt von CHF 5.-.

CHF 5.-
GUTSCHEIN

*Rabatt von CHF 5.- beim Kauf eines Produktes aus der Fortevital Stärkungsmittel Linie in Ihrer Drogerie.
Gültig bis 31. März 2011.*

Fortevital Stärkungsmittel

Fünfmal neue Lebenskraft und Lebensfreude

Die Zusammensetzung von Fortevital ist einzigartig – Ginkgo, Ginseng, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ergänzen sich optimal. Unterstützen Sie Ihren Körper in anspruchsvollen Zeiten.



Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Drogistin/Ihren Drogisten.

Beim Kauf eines Produktes aus der Fortevital Stärkungsmittel Linie schenken wir Ihnen einen Rabatt von CHF 5.-.

CHF 5.-
GUTSCHEIN

*Rabatt von CHF 5.- beim Kauf einer Packung Paya Konjac Tuber in Ihrer Drogerie.
Gültig bis 31. März 2011.*

