



gesund + aktiv

Individueller Untertitel

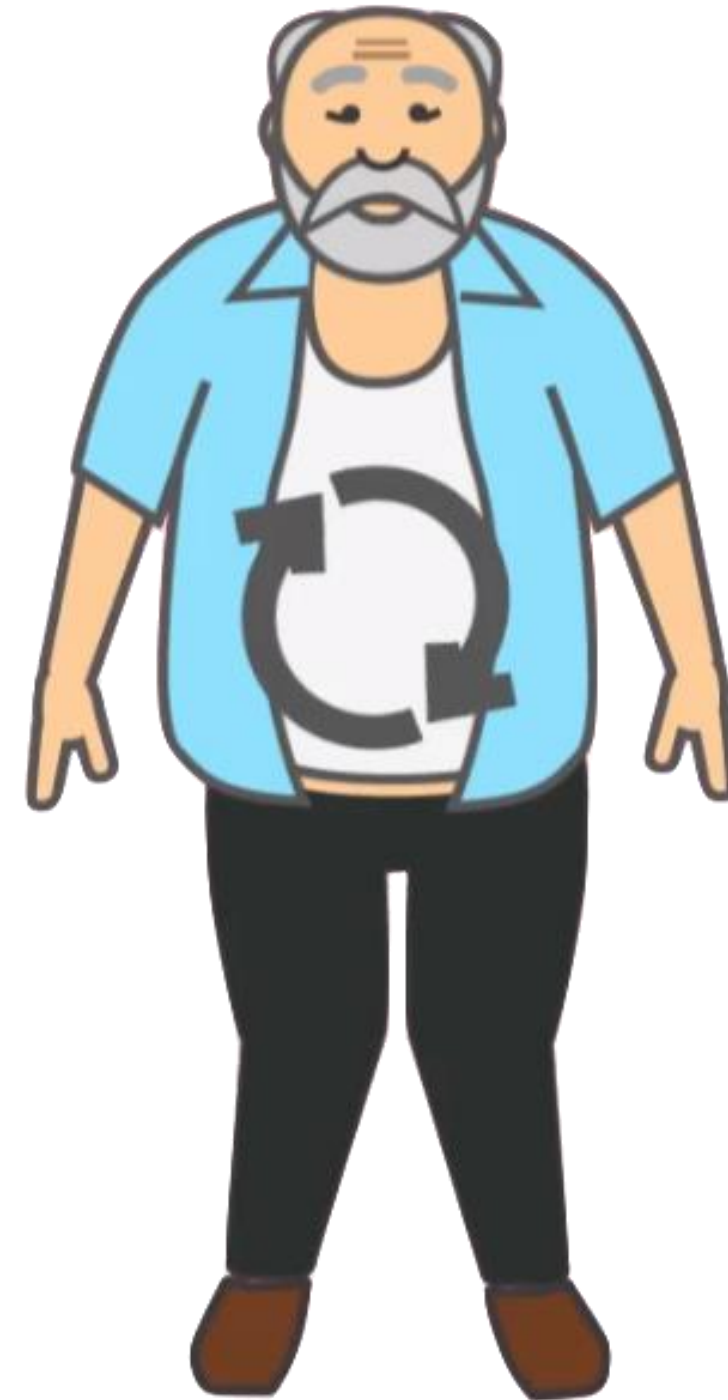
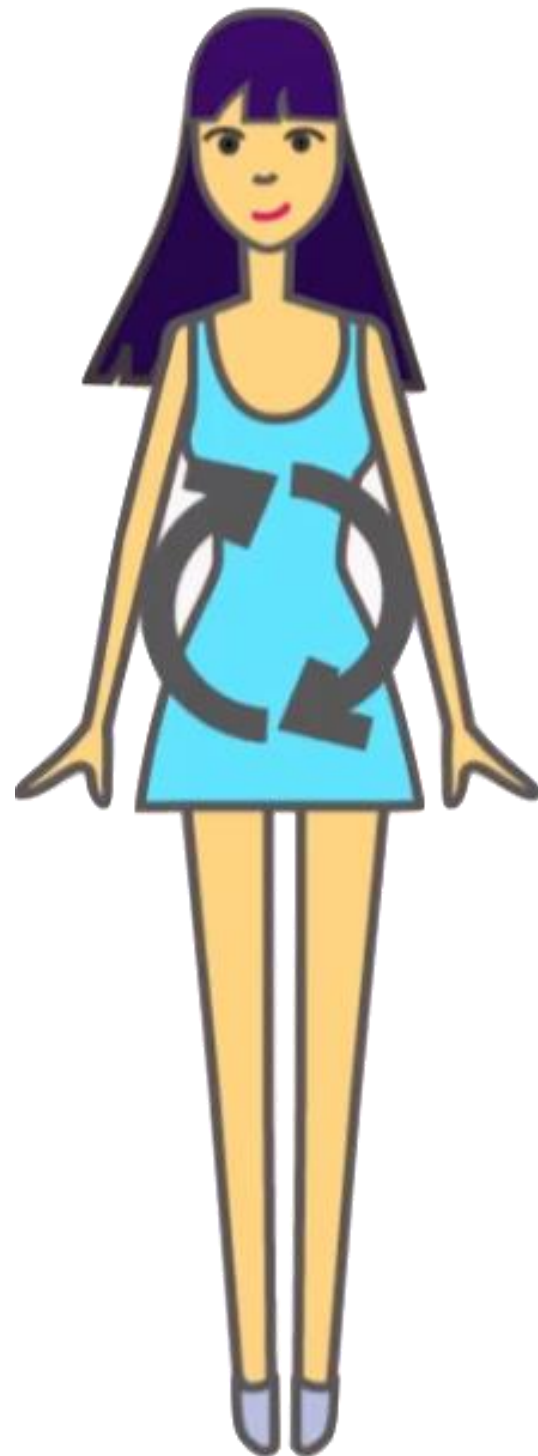
Naturheilzentrum am Schlossgarten Marianne Musterfrau
Parkstraße 10 | 89440 Schlosshausen
www.musterfrau.de | marianne@musterfrau.de

gesund + aktiv
Mein Ernährungsplan

Welche dieser Nahrungsmittel sind gesund?

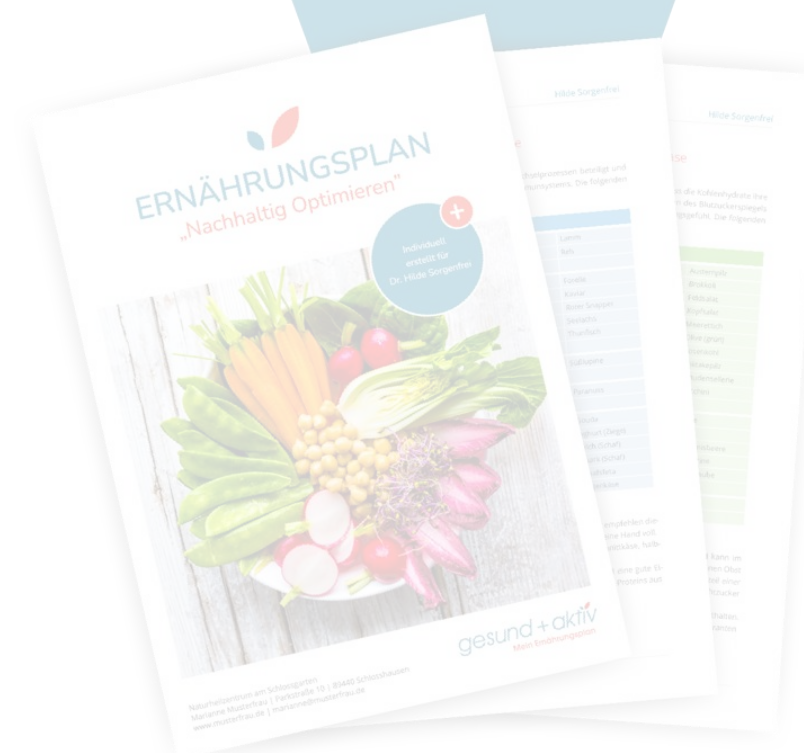


Ihr Stoffwechsel entscheidet

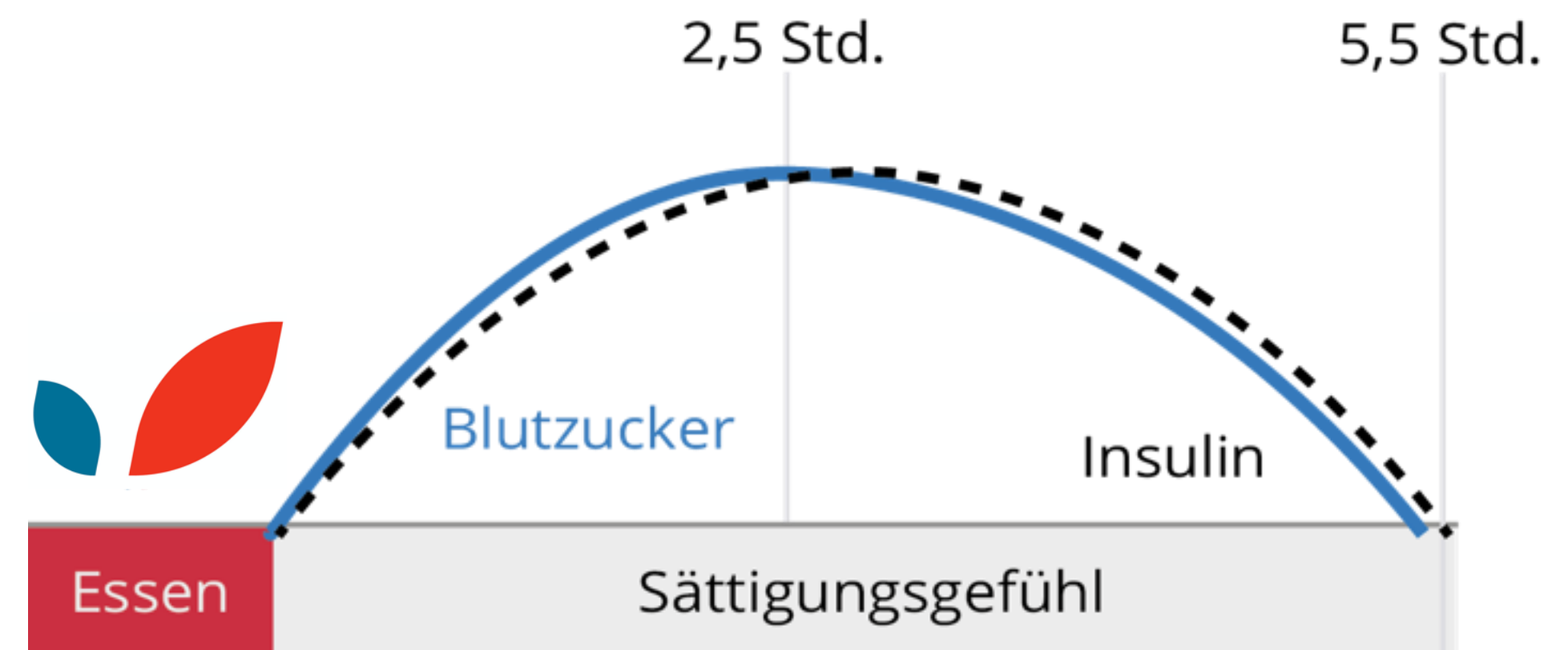
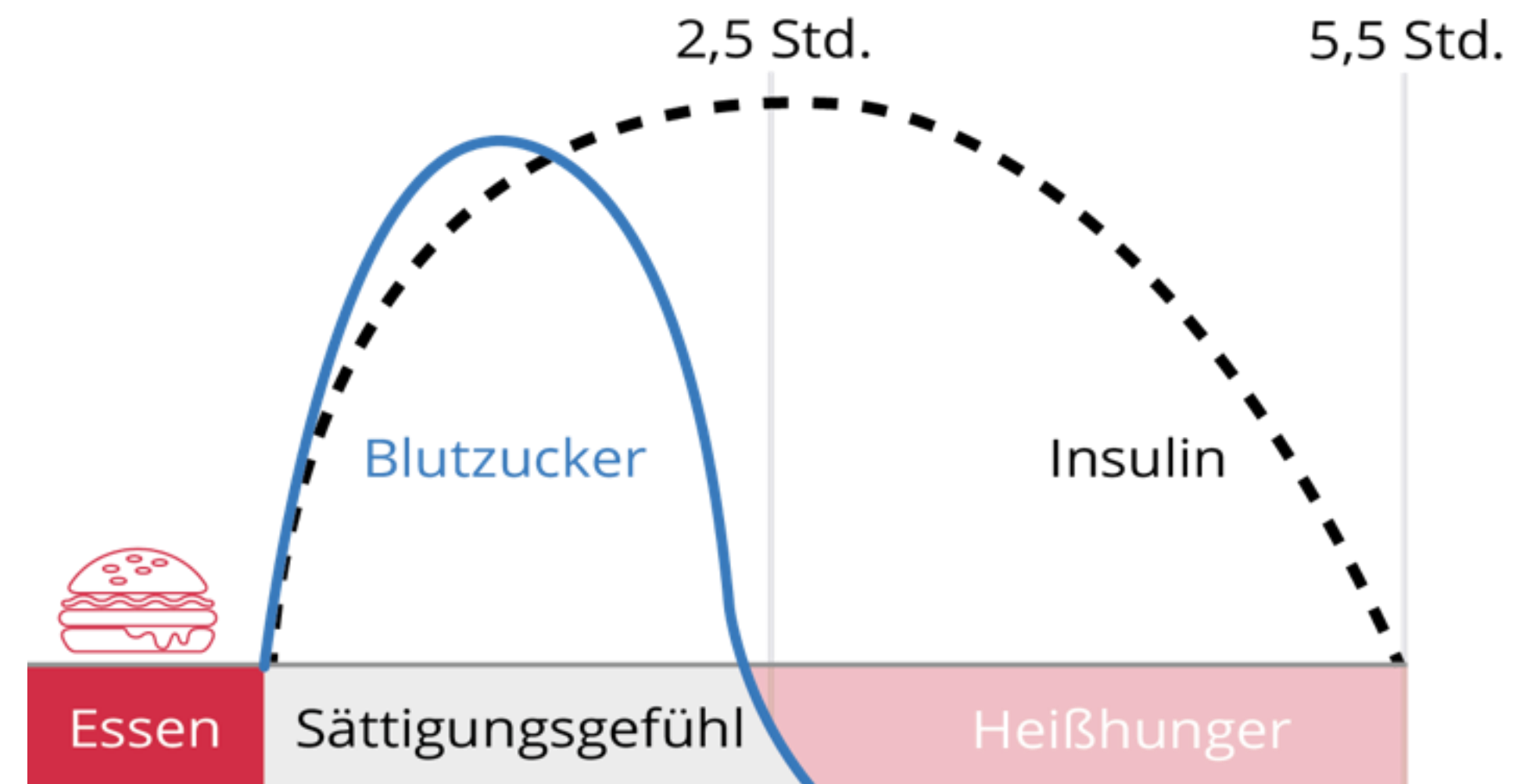




Wie funktioniert gesund + aktiv?



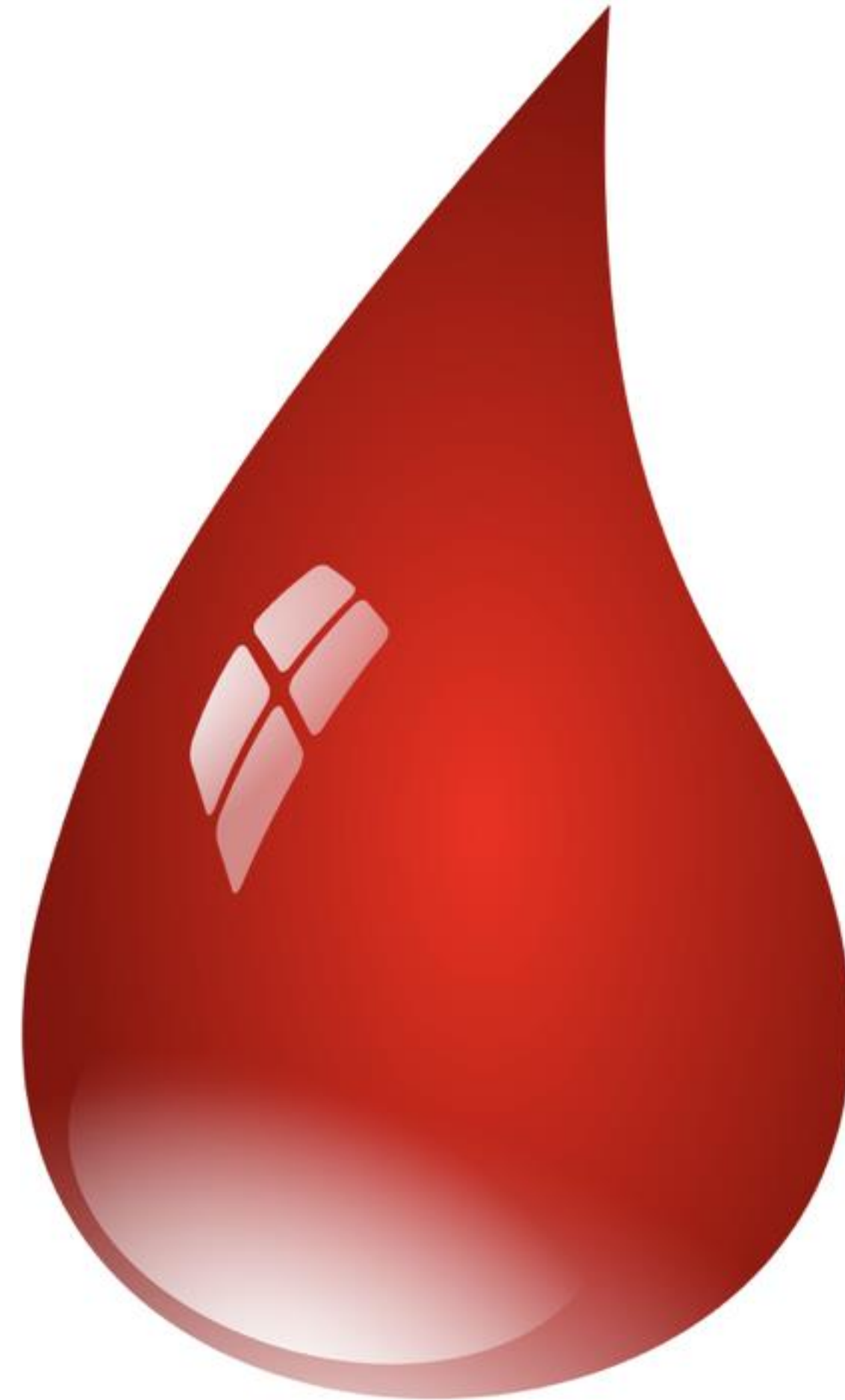
350 Nahrungsmittel, die wenig Insulin benötigen





Genetische Stoffwechselprägung

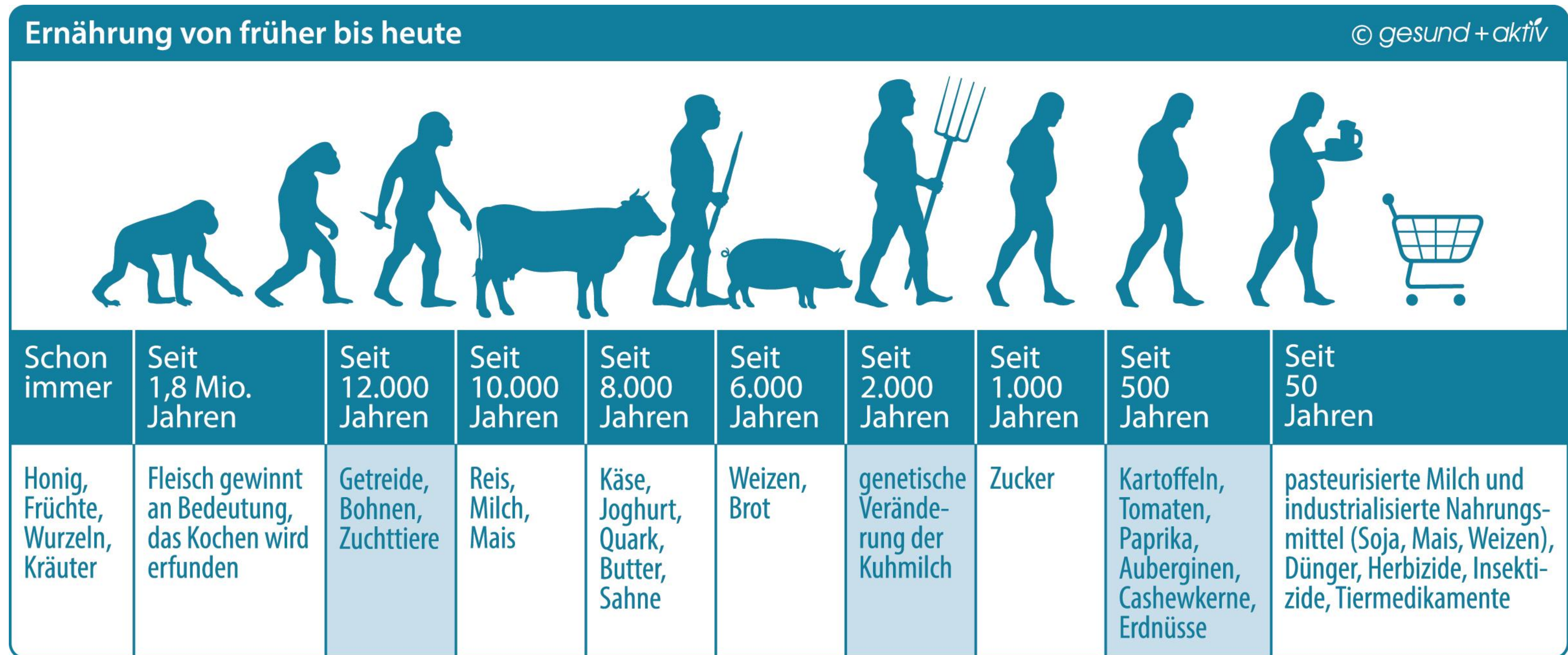
Blutgruppe



Isoenzym	Norm
Darm-AP	bis 13 U/l (Blutgruppe A oder AB) bis 57 U/l (Blutgruppe 0 und B)

Auszug aus dem Laborlexikon (Alkalische Phosphatase)

Evolutionäre Entwicklung



Antinährstoffe



Nachtschattengewächse



Hülsenfrüchte



Getreide (vor allem Weizen)

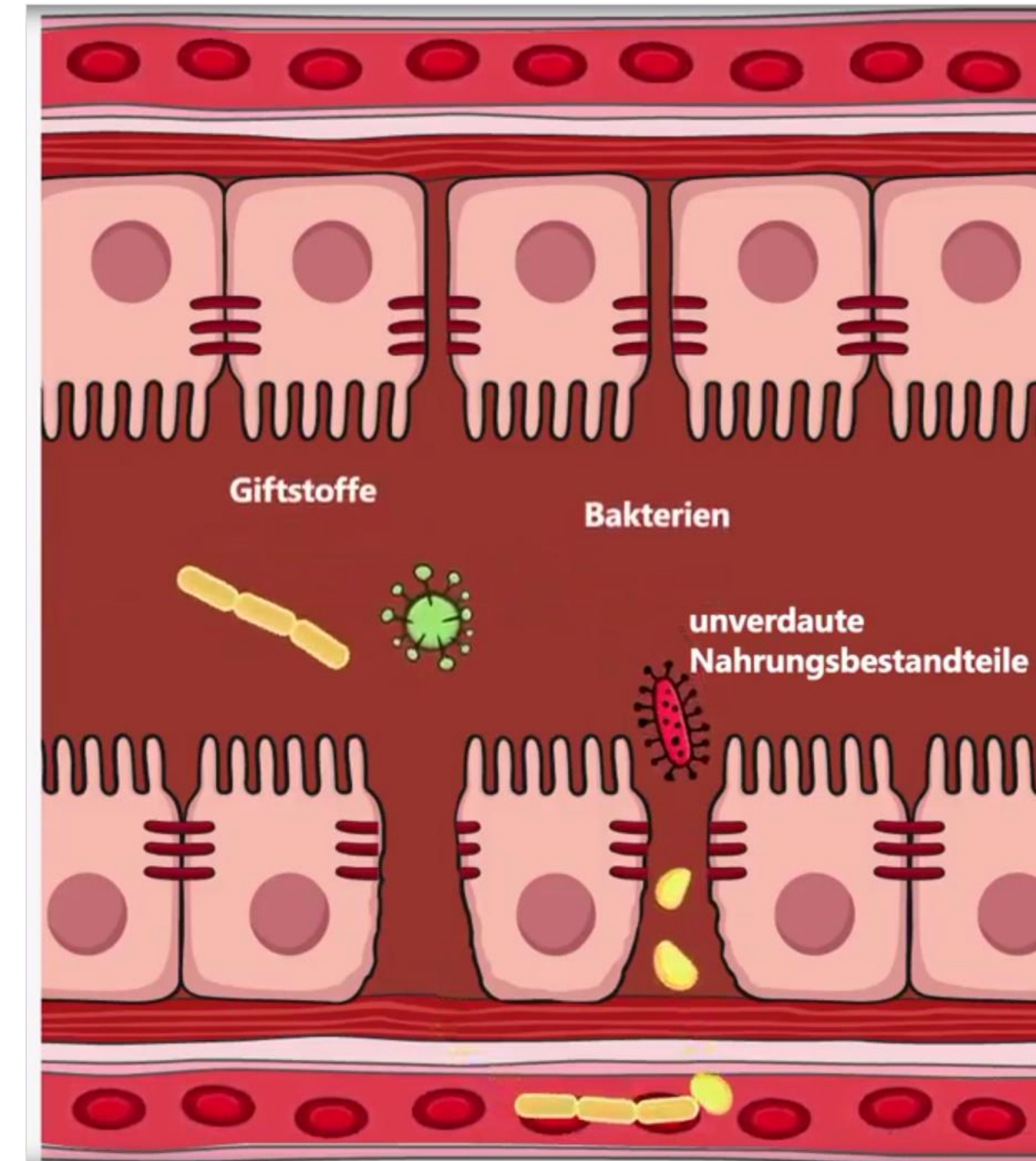


Erdnüsse und Cashewkerne

Leaky Gut



Gesunder Darm



Durchlässiger Darm (Leaky Gut)

Leaky Gut

Mögliche Erkrankungen/Beschwerden

Chronische Muskelschmerzen

Neurodermitis

Zöliakie

Parkinson

Schwaches Immunsystem

Akne

Allergien

Rheuma

Asthma

Diabetes mellitus Typ I

Multiple Sklerose

Chronische Gelenkschmerzen

Reizdarm

Migräne

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

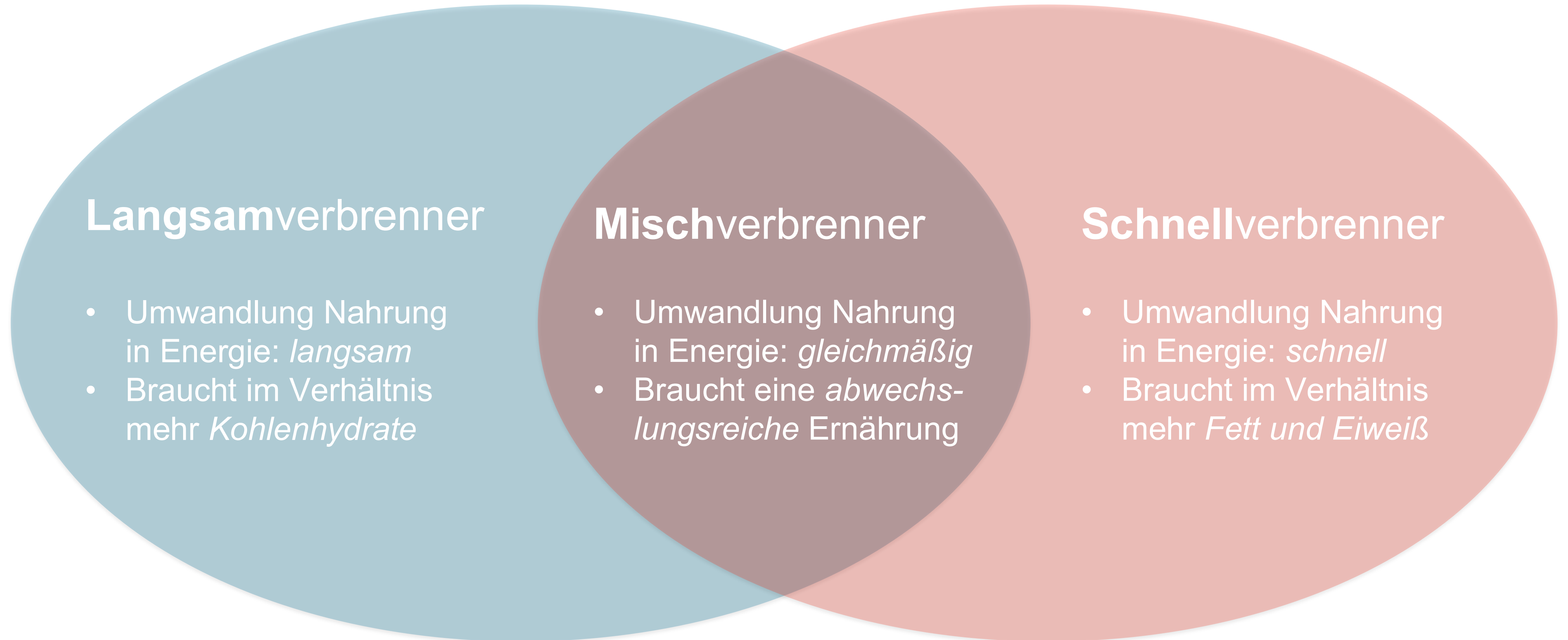
Chronisches Müdigkeitssyndrom

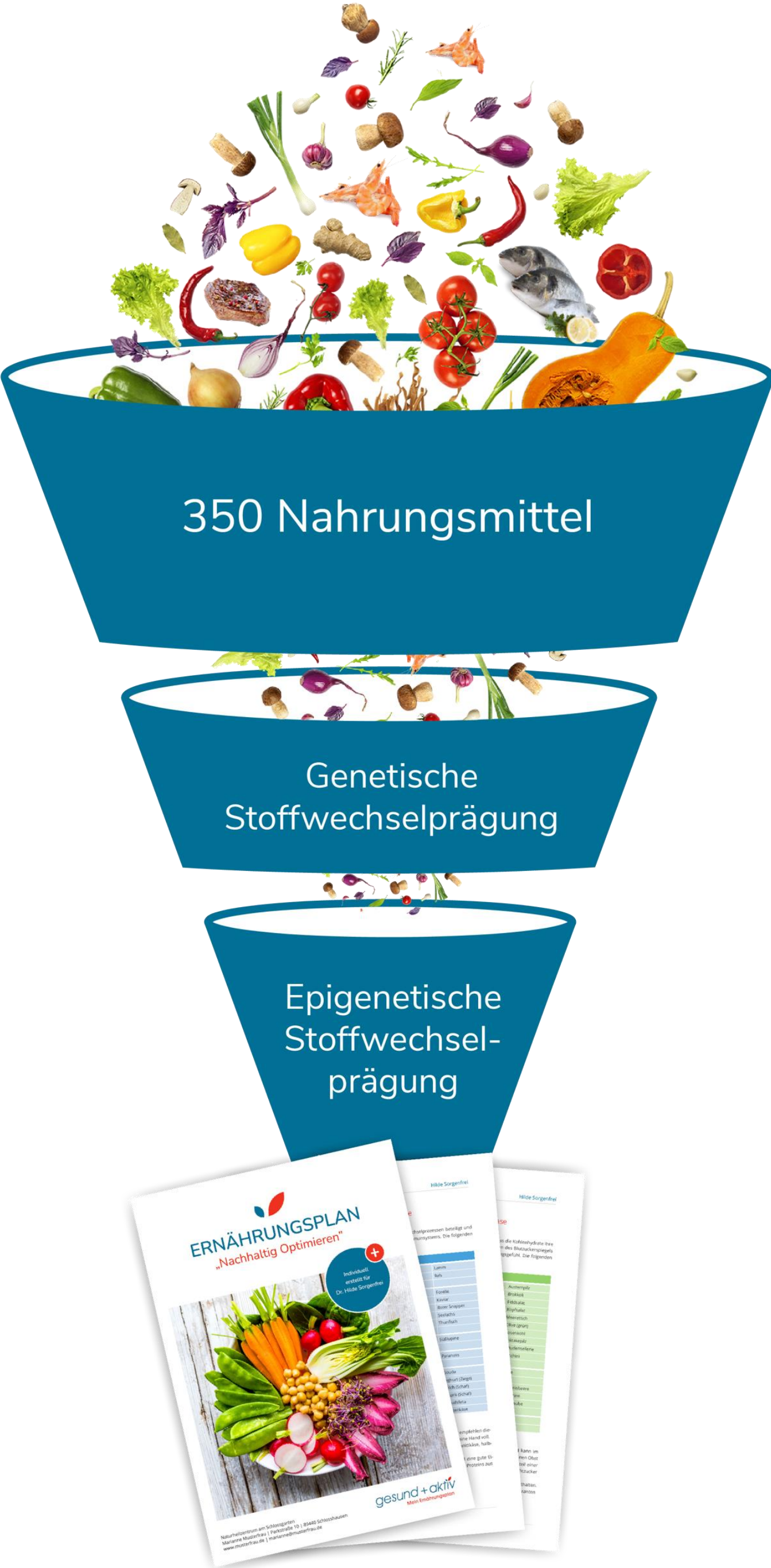
Hashimoto Thyreoiditis

Psoriasis

Genetische Stoffwechselprägung

Stoffwechselverbrennungstyp





Epigenetische Stoffwechselprägung

42 Laborwerte

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin

Grandweg 64
22529 Hamburg
Tel. 040-4677 6406
Fax 040-4677 6433



Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin · Grandweg 64 ·
22529 Hamburg

Naturheilzentrum Mustertal
z. Hd. Martin Mustermann
Musterredder 14

Befundauskunft : 4677 5604

Mitgliederbetreuung : 4677 6811
City-Labor-Service : 3038 0460

22393 Marnberg

Tel. 04012280
Fax 12290

Endbefund (12345)

Sorgenfrei, Hilde *13.08.1953, (W) 00206186 Referenzbereich:	Befund vom 13.10.2011 - 206186 Probeneingang: 13.10.2011 12:58
--	--

Blutbild

Vollständiges Blutbild

Leukozyten	4,6 /nl	3,9 - 10,0	
Erythrozyten	4,7 /pl	3,8 - 5,2	
Hämoglobin	13,9 g/dl	12,0 - 16,0	
Hämatokrit	0,44 l/l	0,35 - 0,47	
MCV	92 fl	82 - 98	
MCH	29 pg	28 - 32	
MCHC	32 g/dl	32 - 36	
Thrombozyten	239 /nl	140 - 440	
seg. Granulozyten	54,7 %	50,0 - 70,0	
Lymphozyten	36,2 %	25,0 - 40,0	
Eosinophile Gran.	2,1 %	1,0 - 5,0	
Basophile Gran.	1,0 %	0,0 - 3,0	
Monozyten	6,0 %	2,0 - 8,0	

Biochemie

Kalium	4,9 mmol/l	3,5 - 5,1	
Natrium	141 mmol/l	136 - 145	
Calcium	2,50 mmol/l	2,2 - 2,65	
Magnesium	0,82 mmol/l	0,65 - 1,07	

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin



Sorgenfrei, Hilde *13.08.1953, (W) 00206186 Referenzbereich:	Befund vom 13.10.2011 - 206186 Probeneingang: 13.10.2011 12:58
--	--

Biochemie

Phosphor anorg.	1,10 mmol/l	0,87 - 1,45	
Eisen	17 umol/l	10 - 25	
Kupfer	21 umol/l	12 - 24	
Fe/Cu Quotient	0,8	0,6 - 1,4	

Stoffwechsel

Bilirubin ges.	0,5 mg/dl	0,2 - 1,1	
Gamma-GT	28 U/l	< 40	
GOT	19 U/l	10 - 35	
GPT	21 U/l	10 - 35	
Cholinesterase	8,58 U/ml	3,93 - 10,8	
Alk. Phosphatase	78 U/l	25 - 100	
LDH	167 U/l	100 - 250	
Amylase	65 U/l	20 - 104	
Lipase	14,0 U/l	11 - 70	
HbA1c	5,7 %	4,1 - 6,1	
HbA1c (mol)	39 mmol/m	20 - 44	
Glukose im Serum	97 mg/dl	60 - 115	
EAG (durchschn. BZ)	117 mg/dl	60 - 126	
CK gesamt (CK-NAC)	58 U/l	< 170	
CK-MB	4 U/l	< 25	
Triglyceride	+ 208 mg/dl	40 - 175	
Cholesterin	243 mg/dl	150 - 280	
HDL-Cholesterin	- 51 mg/dl	> 65	
LDL-Chol.rech	+ 150 mg/dl	< 150	
Risikofaktor	+ 4,8	< 4,4	
Harnsäure	4,6 mg/dl	2,6 - 6,0	

Niere

Harnstoff	24 mg/dl	13 - 43	
Kreatinin	0,9 mg/dl	0,4 - 1,1	

Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin



Sorgenfrei, Hilde *13.08.1953, (W) 00206186 Referenzbereich:	Befund vom 13.10.2011 - 206186 Probeneingang: 13.10.2011 12:58
--	--

Plasma-Proteine

Ges. Eiweiß	7,1 g/dl	6,4 - 8,3	
-------------	----------	-----------	--

Schilddrüse

TSH (hypersensitiv)	1,09 µIU/ml	0,35 - 2,50	
---------------------	-------------	-------------	--

Blutgruppe A B 0

Erythrozytenmerkmal	AB		
---------------------	----	--	--

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Laborteam

Epigenetische Stoffwechselprägung

Angaben zur Gesundheit und Ernährung

Erkrankungen/Beschwerden, z. B.

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Chronische Entzündungen

Medikamenteneinnahme, z. B.

- Blutverdünner
- Schilddrüsenhormone
- Cholesterinsenker

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z. B.

- Laktoseintoleranz
- Histaminunverträglichkeit
- Glutenunverträglichkeit
- Fruktosemalabsorptionsstörung

Abneigungen/Allergien, z. B.

- Fleisch
- Fisch
- Sojaprodukte

ERNÄHRUNGSPLAN

„Nachhaltig Optimieren“

Individuell
erstellt für
Dr. Hilde Sorgenfrei



gesund + aktiv
Mein Ernährungsplan

Naturheilzentrum am Schlossgarten
Marianne Musterfrau | Parkstraße 10 | 89440 Schlosshausen
www.musterfrau.de | marianne@musterfrau.de

Ab heute gesund

Leitung für eine neue und gesunde Ernährungsweise in den Händen:
von gesund + aktiv.

Stoffwechselanalyse (Laborergebnisse) und Ihrer Angaben zur
Die für Sie ermittelten Nahrungsmittel ermöglichen es, Ihren
zielt zu unterstützen.

vitalstoffreichem Gemüse und Obst, gesunden Fetten und Ölen,
eischsorten, Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie Getreide

zum Lesen Ihres Ernährungsplans und machen Sie sich mit den
im Ernährungsplan angegebenen Empfehlungen so genau wie
sönliches Ziel zu erreichen.

Fragen stellen, werfen Sie gern einen Blick in die „Tipps und

Stoffwechsoptimierung und auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und
stent beraten.

Ihnen sämtliches Wissen, das Sie
itere spannende Hintergrundinfor-
em Ernährungsplan finden Sie im
wechsel“ von Lothar Ursinus. Ideal
dnis für die eigene Gesundheit



EL ERFOLG!

1

Hilde Sorgenfrei

Stoffwechsel

inungen gibt, wie zum Thema Ernährung.
Gesundheit sehr wichtig“. Welche Kost die

ge Zeit eine entscheidende Tatsache
individuell.

ignet ist. Jeder Mensch ist einzigartig
die optimal zu seinem individuellen

ind, bedient sich das gesund + aktiv



Nahrungsmittel

Genetische
Stoffwechselprä-
gung

Stoff-
wechsel-

Hilde Sorgenfrei

Genetische Stoffwechselprä- gung

oniert unser Stoffwechsel noch wie zur Steinzeit. Die Auswahl an Nahrungsmitteln
genen 50 Jahren allerdings sehr verändert. Eine Anpassung unserer Gene an
auert jedoch mehrere tausend Jahre. Daher kennt unser Stoffwechsel bestimmte
ht, was ihn vor große Herausforderungen stellt.

stoffe, die Ihr Stoffwechsel und Ihr Immunsystem nicht kennen, dem Darm
ie in Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Getreide. Sie dienen der
Fressfeinden, indem sie deren Darmbarriere schädigen. Es entstehen
en, die schwerwiegende Erkrankungen zur Folge haben können. Darüber
ttelunverträglichkeiten und Allergien begünstigt.

se Nahrungsmittel dagegen schon länger bekannt, kann er die darin
arbeiten und Belastungen des Organismus vermeiden. Daher empfehlen
die zu Ihrer genetischen Stoffwechselprä-
gung passen.

Seit 8.000 Jahren	Seit 6.000 Jahren	Seit 2.000 Jahren	Seit 1.000 Jahren	Seit 500 Jahren	Seit 50 Jahren
Käse, Joghurt, Quark, Butter, Sahne	Weizen, Brot	genetische Veränderung der Kuhmilch	Zucker	Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Auberginen, Cashewkerne, Erdnüsse	pasteurisierte Milch und industriellisierte Nahrungsmittel (Soja, Mais, Weizen), Dünger, Herbizide, Insektizide, Tiermedikamente

der im Darm enthaltenen Enzyme und die damit verbundene
en die Blutgruppe AB. Aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung
ltende Enzyme. Bevorzugen Sie daher pflanzliches Eiweiß und
nt darüber, wie schnell der Körper Kohlenhydrate in Energie
Mengenverteilung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten.
echsel setzt Kohlenhydrate nur langsam in Energie um. Für
sich zu nehmen, um Ihren Stoffwechsel nicht zusätzlich zu

3



Möchten Sie wissen, welche Nahrungsmittel
zu Ihrem Stoffwechsel passen?



Anamnese und Blutentnahme

- ☐ Ich liebe Herausforderungen im Sport/Beruf
- ☐ Ich diskutiere gerne
- ☐ Ich stehe gerne im Mittelpunkt
- ☐ Ich esse gerne Fleisch
- ☐ Ich fühle mich nach intensiven Sporteinheiten ausgeglichen



2. Termin

Vital- und Stoffwechselanalyse und Ernährungsberatung

**Laborgemeinschaft
für ganzheitliche Medizin**

Grandweg 64
22529 Hamburg
Tel. 040-4677 6406
Fax 040-4677 6433



Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin · Grandweg 64 ·
22529 Hamburg

Naturheilzentrum Mustertal
z. Hd. Martin Mustermann
Musterredder 14

22393 Mamberg

Tel. 04012280
Fax 12290

Befundauskunft : 4677 5604

Mitgliederbetreuung : 4677 6811
City-Labor-Service : 3038 0460

Endbefund (12345)

Sorgenfrei, Hilde *13.08.1953, (W)
00206186 Referenzbereich:

Befund vom **13.10.2011 - 206186**
Probeneingang: 13.10.2011 12:58

Blutbild

Vollständiges Blutbild

Leukozyten	4,6 /nl	3,9 - 10,0	
Erythrozyten	4,7 /pl	3,8 - 5,2	
Hämoglobin	13,9 g/dl	12,0 - 16,0	
Hämatokrit	0,44 l/l	0,35 - 0,47	
MCV	92 fl	82 - 98	
MCH	29 pg	28 - 32	
MCHC	32 g/dl	32 - 36	
Thrombozyten	239 /nl	140 - 440	
seg. Granulozyten	54,7 %	50,0 - 70,0	
Lymphozyten	36,2 %	25,0 - 40,0	
Eosinophile Gran.	2,1 %	1,0 - 5,0	
Basophile Gran.	1,0 %	0,0 - 3,0	
Monozyten	6,0 %	2,0 - 8,0	

Biochemie

Elektrolyt	Wert	Referenzbereich	Diagramm
Kalium	4,9 mmol/l	3,5 - 5,1	
Natrium	141 mmol/l	136 - 145	
Calcium	2,50 mmol/l	2,2 - 2,65	
Magnesium	0,82 mmol/l	0,65 - 1,07	

- Seite 1 von 3 -



ERNÄHRUNGSPLAN
„Nachhaltig Optimieren“



Individuell
erstellt für
Dr. Hilde Sorgenfrei

Naturheilzentrum am Schlossgarten
Marianne Musterfrau | Parkstraße 10 | 89440 Schlosshausen
www.musterfrau.de | marianne@musterfrau.de

gesund + aktiv
Mein Ernährungsplan



Der individuelle Ernährungsplan „Nachhaltig Optimieren“



Nachhaltig Optimieren



Geeignet für:

- Individuell stoffwechselgesunde Ernährung
- Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ernährung bei verschiedenen Erkrankungen
- Gewichtsabnahme

Die zwei Phasen

1

Hauptphase

Ziel: Regeneration des Stoffwechsels

Dauer: Mindestens 8 Wochen

Nahrungsmittel: Mit positivem Einfluss auf den Stoffwechsel



2

Erhaltungsphase

Ziel: Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels erhalten

Dauer: Unbegrenzt

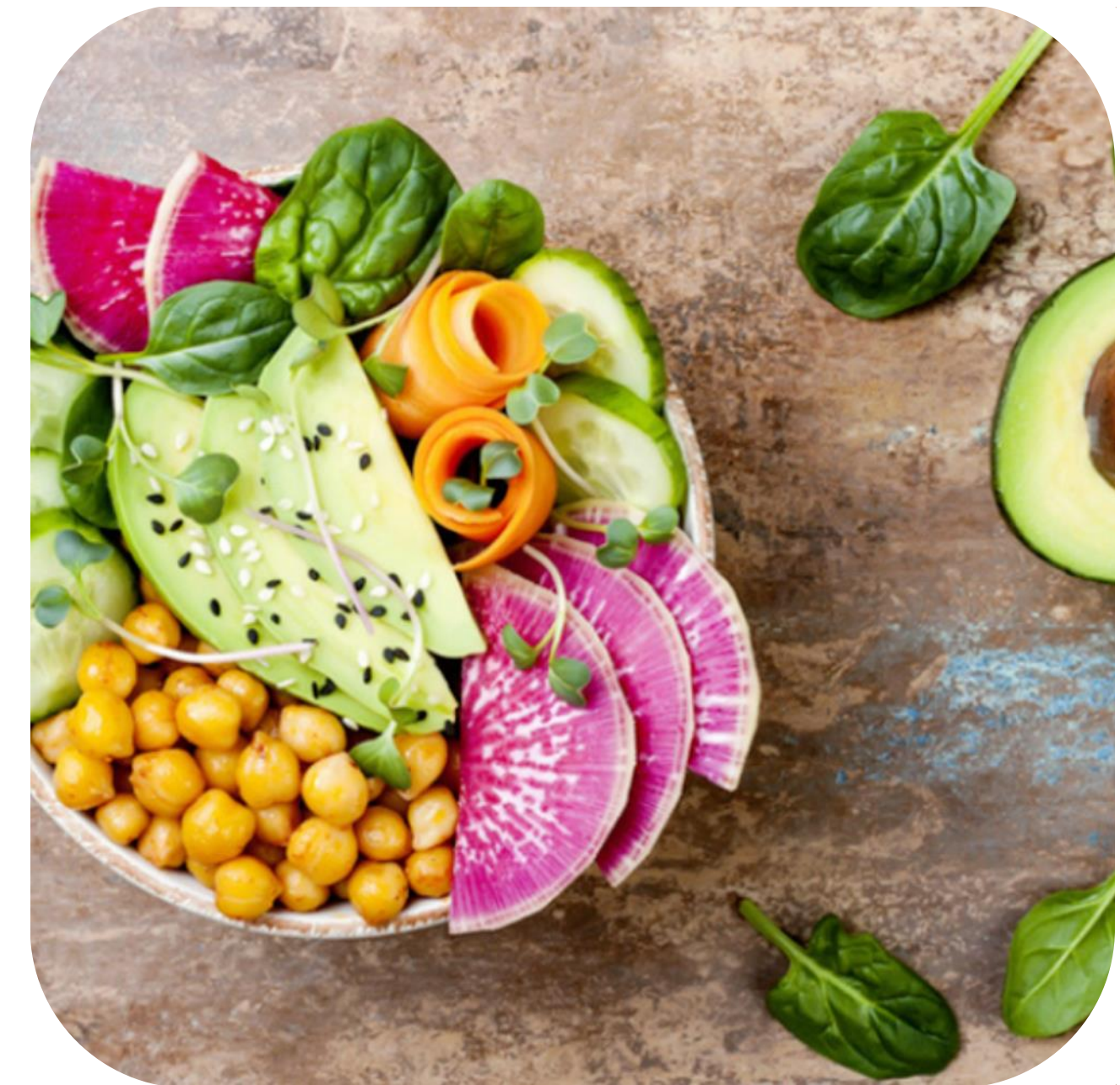
Nahrungsmittel: Mit neutralem Einfluss auf den Stoffwechsel



Hauptphase

Der Stoffwechsel wird durch die Ernährungsumstellung aktiviert. Überflüssiges Fett wird verbrannt.

- Individuelle **Nahrungsmittellisten**
- Empfohlene **Trinkmenge**
- Viele **Tipps und Hinweise** zur Umsetzung
- Essensrhythmus und **Nahrungsmittelmengen**
- Informationen zu Nahrungsmitteln, die nicht im Plan stehen
- Dauer: Mindestens **8 Wochen**



Erhaltungsphase

gesund + aktiv ist fester Bestandteil einer gesunden, neuen Lebensführung.

- Zur Vermeidung von Rückfällen bzw. Jojo-Effekt
- **Erweiterung** der Nahrungsmittelliste
- **Ausnahmen** erlaubt
- Dauer: **unbegrenzt**



Was beinhaltet der Ernährungsplan?



Epigenetische Stoffwechselprägung

Die epigenetische Stoffwechselprägung ist im Gegensatz zur Genetik veränderbar. So gibt es Gene, die in Abhängigkeit von Ernährung, Lebensstil, Erkrankungen und sonstigen Umwelteinflüssen an- oder abgeschaltet werden können. Die Auswertung Ihrer Vital- und Stoffwechselanalyse (Laborbefund) ergibt folgende Hinweise zu Ihrer momentanen Stoffwechselsituation:

- Sie haben angegeben, dass bei Ihnen eine Histaminunverträglichkeit besteht. Es könnte sich dabei um einen Enzymmangel handeln. Oder Sie führen Ihrem Stoffwechsel mehr Histamin zu, als er verarbeiten kann. Dies ist häufig nur ein vorübergehender Zustand, der sich durch das Stoffwechselprogramm gut beeinflussen lässt. Stark histaminhaltige Lebensmittel haben wir für Sie in der Hauptphase ausgeschlossen. Hat sich Ihr Stoffwechsel regeneriert, können histaminhaltige Lebensmittel wieder vorsichtig in den Speiseplan integriert werden.
- Ihre Blutwerte deuten darauf hin, dass Ihre Nebenniere überfordert ist. Das kann den Insulinstoffwechsel und somit den Zuckerhaushalt beeinflussen. Neben den richtigen Nahrungsmitteln ist auch eine gesunde Lebensführung mit ausgewogenen Phasen der Anspannung und Entspannung wichtig.
- Ihr Stoffwechsel arbeitet nicht effizient. Die richtige Ernährung sowie körperliche Aktivität werden Ihnen helfen den Stoffwechsel zu aktivieren.
- Der Laborbefund weist erhöhte Blutfette (Triglyceride) auf. Die Ursache dafür sind zu viele Kohlenhydrate in der Ernährung oder Dauerstress.
- Ihre Laborwerte deuten auf eine mögliche Unterfunktion der Schilddrüse hin.
- Wir empfehlen Ihnen Leinöl in guter Qualität. Gönnen Sie sich davon täglich einen Esslöffel zu einer Mahlzeit. Bitte erhitzen Sie Leinöl niemals und lagern Sie es verschlossen im Kühlschrank.



Ihre Kohlenhydrate in der Hauptphase

Kohlenhydrate dienen dem Körper als Energielieferanten. Im Ernährungsplan finden sie nur solche, die ihre Energie langsam an den Körper abgeben. So werden starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermieden. Dies beugt Heißhunger vor und sorgt für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Die folgenden Kohlenhydrate sind für Ihren Stoffwechsel optimal geeignet:

Kohlenhydrate				
Gemüse	Bohne (grün)	Brokkoli	Chinakohl	Eisbergsalat
	Endivien	Fenchel	Grünkohl	Gurke
	Knollensellerie	Kohlrabi	Kopfsalat	Lollo Rosso/Bianco
	Löwenzahn	Meerrettich	Möhre	Okra
	Pastinake	Petersilienwurzel	Römischer Salat	Rote Bete
	Rotkohl	Rübstiel	Rucola	Spitzkohl
	Staudensellerie	Steckrübe	Süßkartoffel	Wirsing
Obst	Zucchini	Zwiebel		
	Apfel	Aprikose	Blaubeere	Brombeere
	Cranberry (roh)	Feige	Kirsche	Litchi
	Maracuja	Pfirsich	Stachelbeere	Weintraube
Getreide	Zwetschge			
	Amaranth	Dinkel	Gerste	Grünkern
	Hafer	Hirse	Quinoa	Roggen

Hinweise

- **Obst** können Sie als Bestandteil einer Hauptmahlzeit oder als Dessert verwenden. Trockenobst enthält Fruchtzucker in konzentrierter Form, ohne dabei einen großen Sättigungseffekt zu haben. Es sollte daher in der Hauptphase gemieden werden.
- **Getreide** sollten Sie nur zur ersten Mahlzeit des Tages essen. Es enthält große Mengen an Kohlenhydraten. In der zweiten Tageshälfte leitet der Körper Regenerationsprozesse ein, die durch die Verstoffwechselung zu vieler Kohlenhydrate gestört werden würden. Da Quinoa ein guter Eiweißlieferant ist, darf sie ein- bis zweimal Mal pro Woche auch zur zweiten Mahlzeit des Tages mit Gemüse kombiniert werden.



Ihre Mengen

Ihre Mahlzeiten bestehen aus einer Kombination von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Essen Sie ausreichende Mengen, damit Ihr Stoffwechsel aktiv bleibt.

16:8

Intervallfasten (mind. **3 Tage** pro Woche)

- An Fastentagen sind die Mengen unbegrenzt.
- Orientieren Sie sich für das Verhältnis von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten an nebenstehender Abbildung.
- Idealerweise nehmen Sie 2 (maximal 3) Mahlzeiten zu sich.



Übrige Tage (max. **4 Tage** pro Woche)

Wählen Sie ein Eiweißprodukt *	1. Mahlzeit	2. Mahlzeit	3. Mahlzeit
Fleisch (mager)	unbegrenzt	145 g	130 g
Geflügel (ohne Haut)	unbegrenzt	145 g	130 g
Fisch	unbegrenzt	165 g	145 g
Sojaprodukte	unbegrenzt	265 g	240 g
Hülsenfrüchte (Nassgewicht)	unbegrenzt	230 g	210 g
Käse/Quark	unbegrenzt	130 g	115 g
Eier	maximal 2 pro Tag		

... und kombinieren Sie es mit *

+ Gemüse	unbegrenzt	420 g	355 g
+ Öle	unbegrenzt	2-3 EL	1-2 EL

* Die Mengenangaben sind Rohmengen (geschält, entkernt usw.) und gelten auch für Tiefgefrorenes.

Hinweise

- **Getreide** sollten Sie nur zur ersten Mahlzeit des Tages essen.
- An **Obst** sollten Sie pro Tag nicht mehr als zwei Portionen verzehren. Eine Portion entspricht der Menge eines kleinen Apfels.
- **Hülsenfrüchte** enthalten besonders viele Antinährstoffe und sollten deshalb höchstens zweimal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.

ERNÄHRUNGSPLAN

„Nachhaltig Optimieren“

Individuell
erstellt für
Dr. Hilde Sorgenfrei

Ab heute gesund

ung für eine neue und gesunde Ernährungsweise in den Händen:
gesund + aktiv.

stoffwechselanalyse (Laborergebnisse) und Ihrer Angaben zur
ie für Sie ermittelten Nahrungsmittel ermöglichen es, Ihren
elt zu unterstützen.

talstoffreichem Gemüse und Obst, gesunden Fetten und Ölen,
ichsorten, Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie Getreide

im Lesen Ihres Ernährungsplans und machen Sie sich mit den
m Ernährungsplan angegebenen Empfehlungen so genau wie
mögliches Ziel zu erreichen.

Werfen Sie gern einen Blick in die „Tipps und

Hilde Sorgenfrei

Hilde Sorgenfrei

len Stoffwechsel

inungen gibt, wie zum Thema Ernährung.
Gesundheit sehr wichtig“. Welche Kost die

ange Zeit eine entscheidende Tatsache
individuell.

ignet ist. Jeder Mensch ist einzigartig
, die optimal zu seinem individuellen

ind, bedient sich das gesund + aktiv

Genetische Stoffwechselprägung

oniert unser Stoffwechsel noch wie zur Steinzeit. Die Auswahl an Nahrungsm
igenen 50 Jahren allerdings sehr verändert. Eine Anpassung unserer Gene
auert jedoch mehrere tausend Jahre. Daher kennt unser Stoffwechsel bestim
ht, was ihn vor große Herausforderungen stellt.

stoffe, die Ihr Stoffwechsel und Ihr Immunsystem nicht kennen, dem Dar
ie in Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Getreide. Sie
Fressfeinden, indem sie deren Darmbarriere und Getreide. Sie
en, die schwerwiegende Erkrankungen zur schä
telunverträglichkeiten und Allergien

Übersicht

Was macht gesund + aktiv so besonders?

Nachhaltig Optimieren

- Klares und lebenslang umsetzbares Ernährungsprogramm inklusive **Gesundheitscheck** (42 Blutwerte)
- Einziges Programm, das die **Genetik** (Blutgruppe) und die **Stoffwechsellage** berücksichtigt
- Keine kalorienreduzierte Diät, kein Hungern – die **Nahrungsmengen** sind optimal dem Zielgewicht angepasst
- Klar definierte Erhaltungsphase – Rückfälle und **Jojo-Effekt vermeiden**
- Der Stoffwechsel wird optimiert, der Hormonhaushalt wird harmonisiert

Preise

Nachhaltig Optimieren

Erstuntersuchung inkl. Blutentnahme	44,00 €
Vital- und Stoffwechselanalyse (42 Werte)	168,00 €
Ernährungsplan	95,00 €
Ernährungsberatung	66,00 €
SUMME	373,00 €

Preise

Neu Durchstarten

Erstuntersuchung inkl. Blutentnahme	44,00 €
Blutanalyse (23 Werte)	94,50 €
Ernährungsplan	95,00 €
Ernährungsberatung	22,00 €
Nahrungsergänzungsmittel	116,80 € bis 209,85 €*
SUMME	355,30 € bis 448,35 €

* Je nach Anwendungsdauer

Naturheilzentrum am Schlossgarten Marianne Musterfrau

Parkstraße 10 | 89440 Schlosshausen

www.musterfrau.de | marianne@musterfrau.de

