



APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

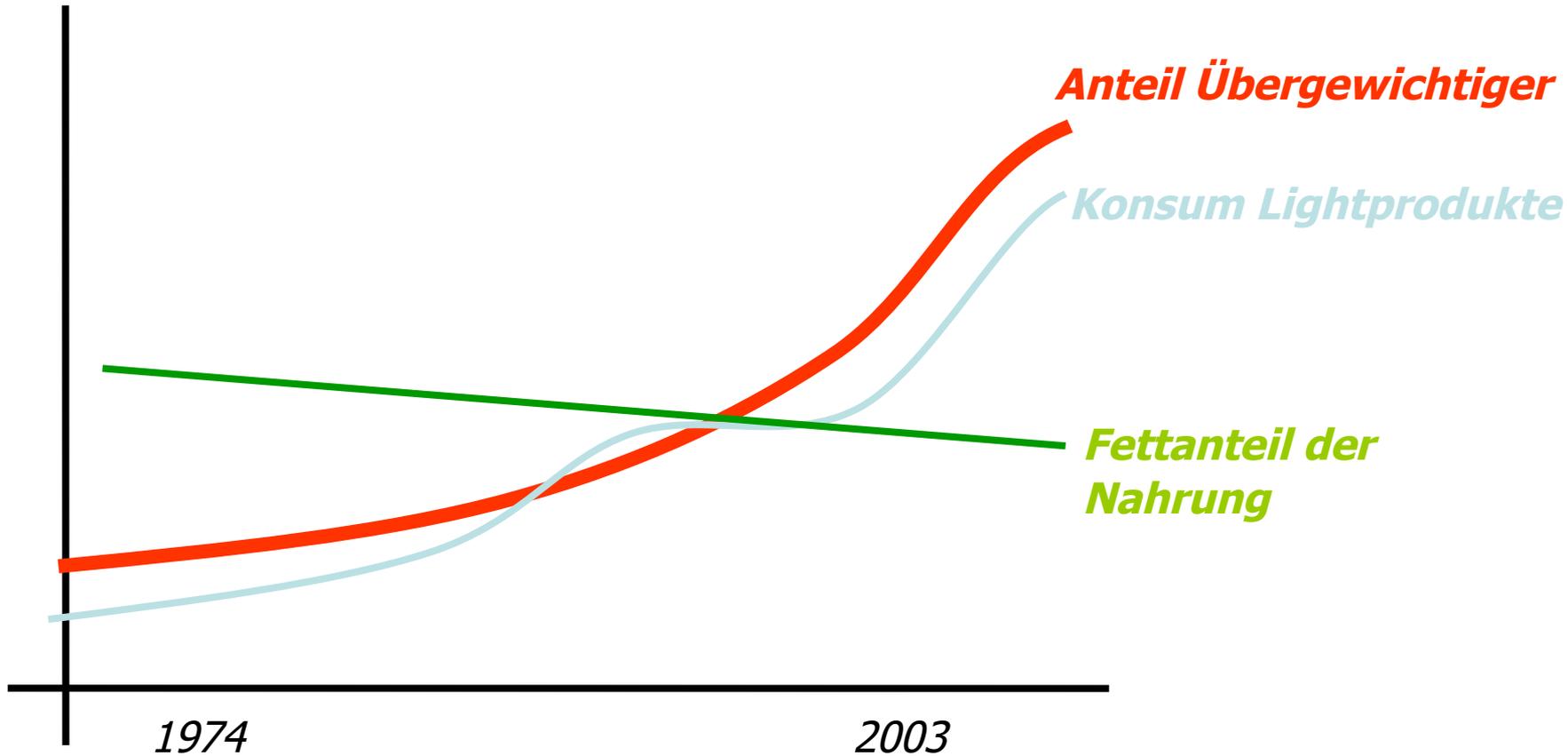


Ü60 in der Apotheke!



APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

# Das amerikanische Paradoxon



Lebenserwartung

# Kollaps im Hinterland

Heute geborene Amerikaner werden voraussichtlich knapp 79 Jahre alt. Die Lebenserwartung der US-Bürger, eine Messlatte für Fortschritt, sinkt. Warum?

Von **Heike Buchter**

16. März 2017, 2:02 Uhr / Editiert am 21. März 2017, 18:32 Uhr / [248 Kommentare](#)

AUS DER  
ZEIT NR. 10/2017



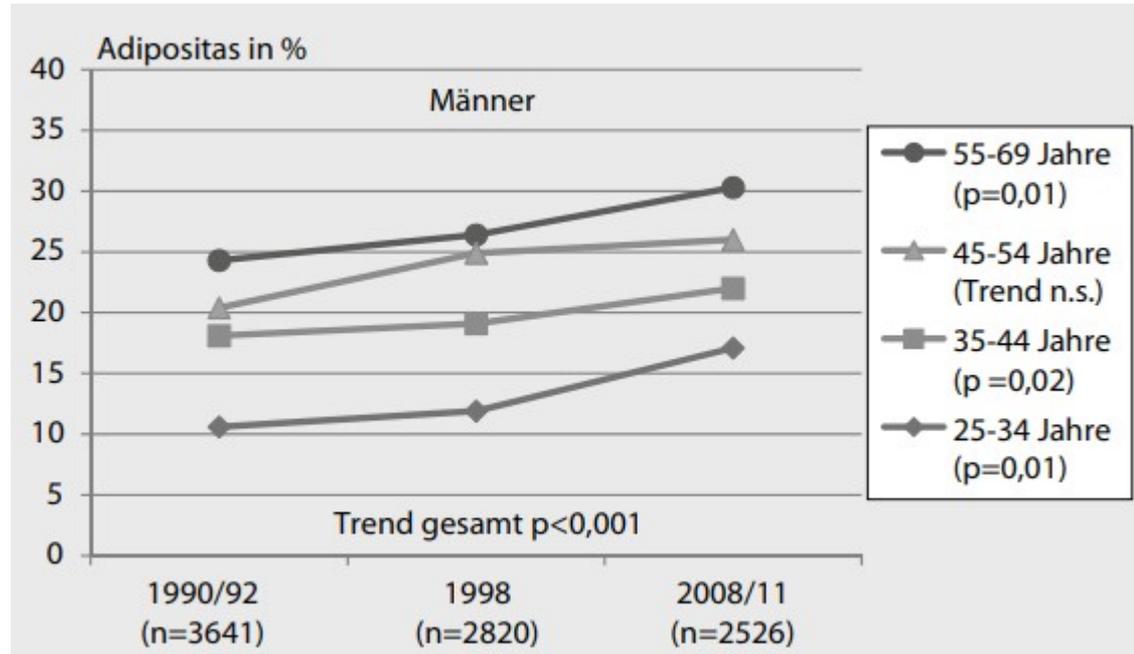






# Übergewicht und Adipositas in Deutschland

## Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)



**Abb. 1** ▲ Adipositasprävalenz im Verlauf der letzten 20 Jahre, nach Altersgruppen für Frauen und Männer. Alter 55 bis 69 Jahre: Linie mit Kreisen, 45 bis 54 Jahre: Linie mit Dreiecken, 35 bis 44 Jahre: Linie mit Vierecken, 25 bis 34 Jahre: Linie mit Rauten. n.s nicht signifikant



Fit und aktiv im Alter –  
Lebensqualität erhalten!

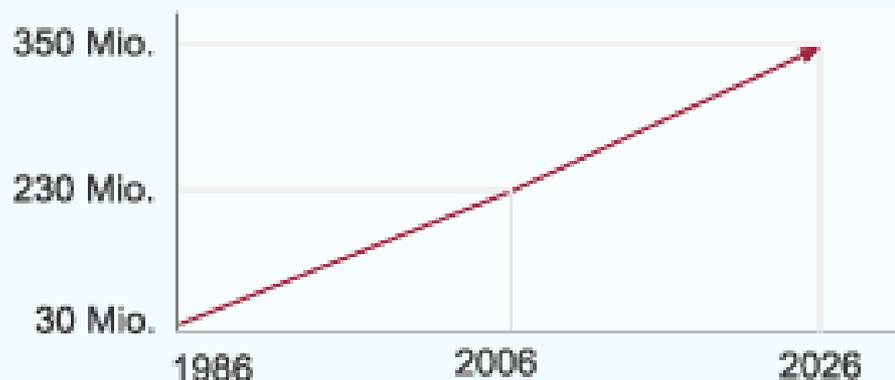


APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

# Checkliste

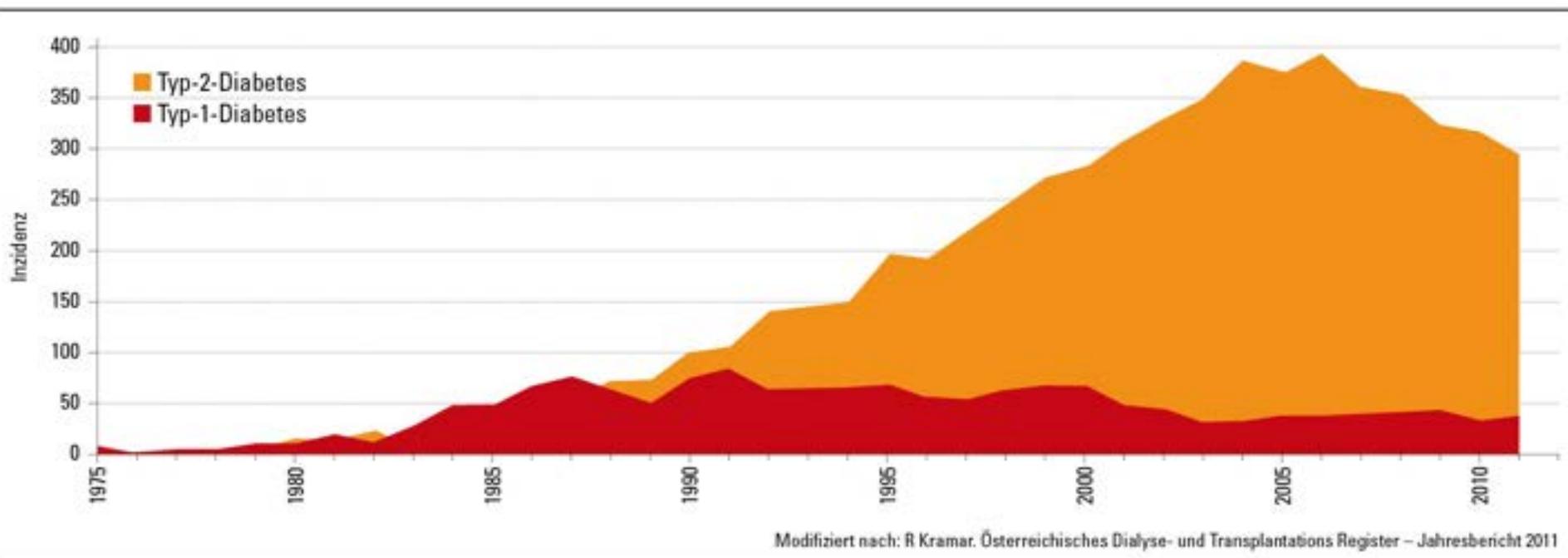
- Zucker – was bewirkt Zucker im Körper
- Zucker und Darm
- Zucker und Vitamine
- Wie komme ich davon weg?

## Diabetiker Weltweit



Quellen: 66th Annual Scientific Sessions of the American Diabetes Association, 9.-13. Juni 2006; IDF Pressemitteilung

537 Millionen in 2021



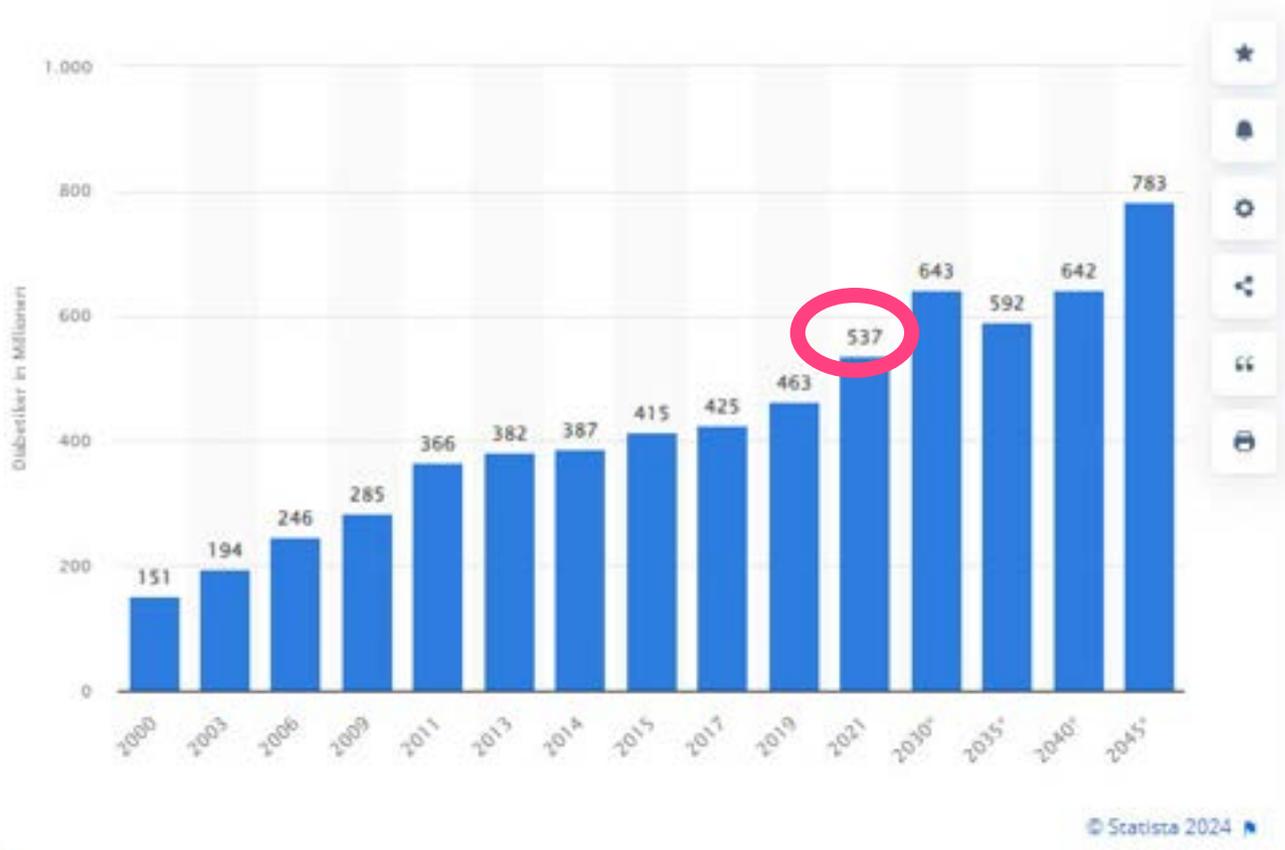
Modifiziert nach: R Kramar. Österreichisches Dialyse- und Transplantations Register – Jahresbericht 2011

Abb.: Jährliche Inzidenz von Diabetikern 1975–2011 zur chronischen Nierenersatztherapie

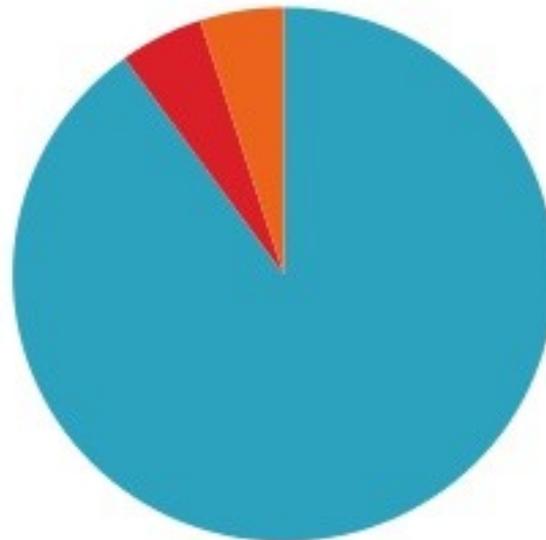
# Anzahl Diabeteserkrankte weltweit bis 2045

Veröffentlicht von [Rainer Radtke](#), 02.01.2024

Die Statistik zeigt die Anzahl der Diabeteserkrankten weltweit in den Jahren 2000 bis 2045. Im Jahr 2021 wurden laut der International Diabetes Federation (IDF) weltweit rund 537 Millionen Diabetiker gezählt.



# Verteilung der Diabetestypen



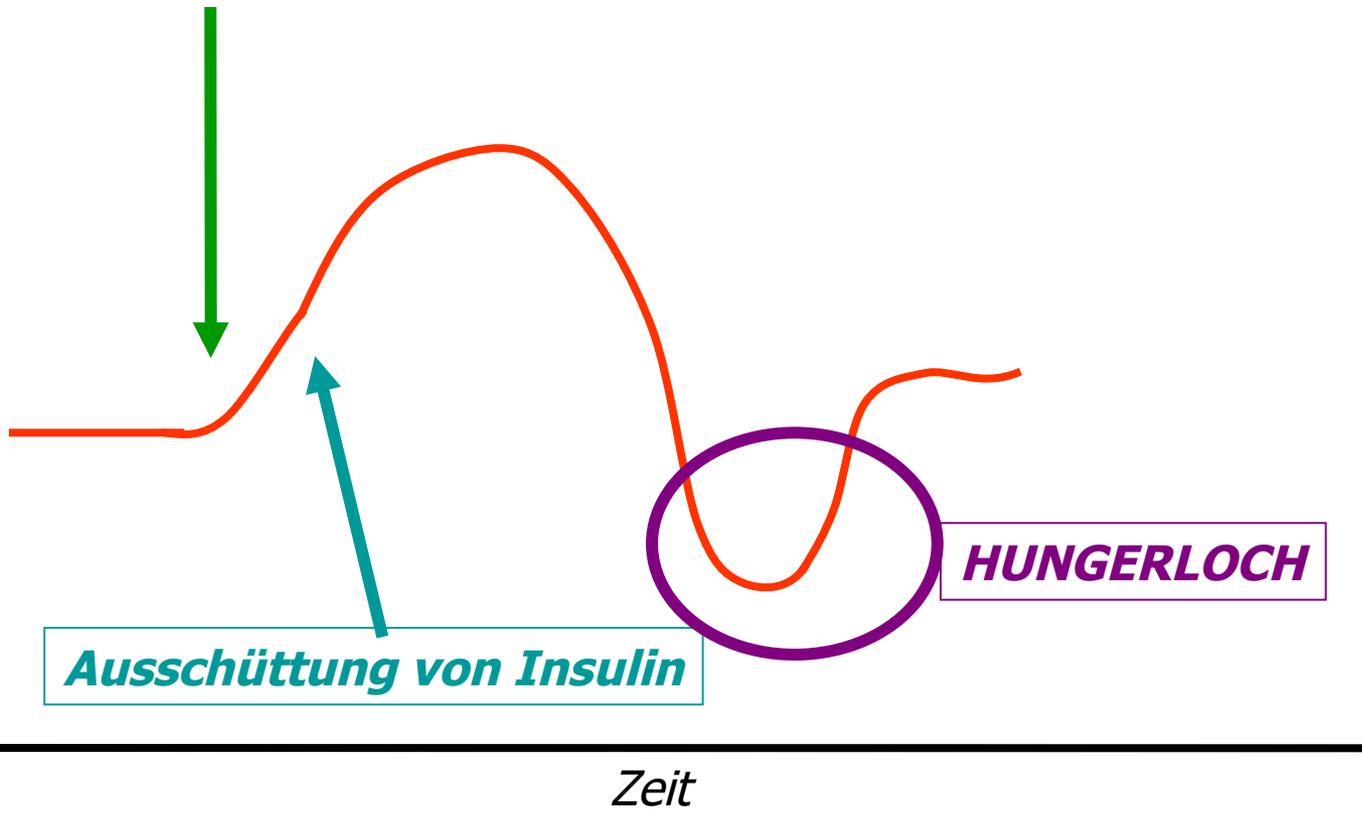
- Diabetes Typ 2
- Diabetes Typ 1
- Sonstige Diabetesformen

# Kurze Zucker!

Blutzucker-  
Wert

*Zufuhr kohlehydratreicher Kost - kurzzeitig*

Nüchtern  
Blutzucker



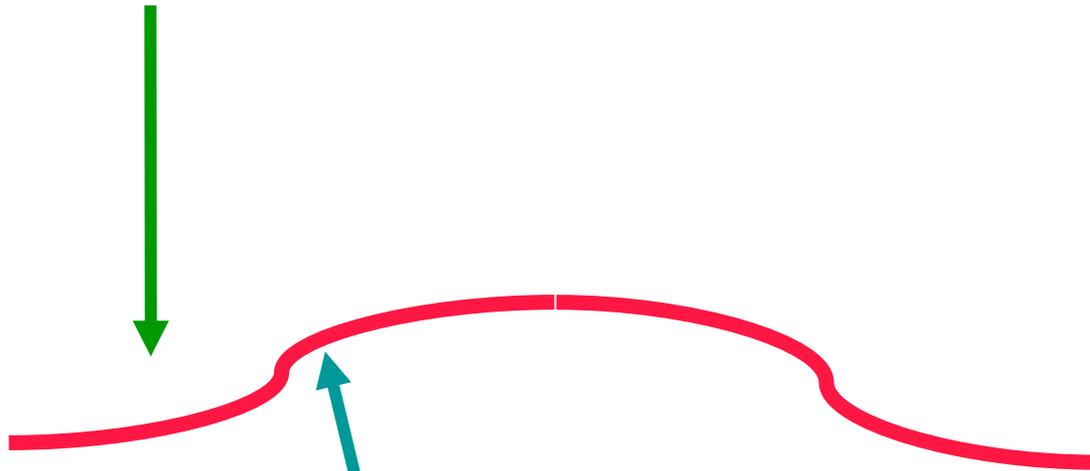
**HUNGERLOCH**

**Ausschüttung von Insulin**

Zeit

# Vollkornmüsli mit Joghurt

*Zufuhr naturbelassener, langkettiger Kohlenhydrate*



*Wenig Ausschüttung von Insulin*

Zeit

# Insulin!

- Bringt Zucker aus dem Gefäß in die Zelle
- Schiebt die Zelle in den Wachstumsmodus!  
Keine Zeit fürs Aufräumen
- Fördert die Entstehung von Fettgewebe
- Regt den Aufbau von Eiweißen an  
– klingt gut – ist es aber nur in Maßen!

**INSULINSPAREN schafft GESUNDHEIT**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Glykämische - Last*</b>	<b>GI Wert</b>
Traubenzucker	99,8	100
Risottoreis Uncle Bens	33	89
Cornflakes	61,2	85
Reis, weiß	31	100
Schokoriegel	44,1	70
Weißbrot	40,8	85
Schokolade Vollmilch	40,6	70
Naturreis	16	50
Spaghetti durch	15	60
Spaghetti al dente	12	45
Wildreis	13	55
Pommes frites	22,8	95
Roggen-Sauerteigbrot	20,6	48
Aprikosen getrocknet	17,7	35

<b>Lebensmittel</b>	<b>Glykämische - Last*</b>	<b>GI Wert</b>
Pizza Margherita	15,8	63
Erbsen gekocht	2,3	22
Aprikosen frisch	1,7	20
Vollmilch	1,7	35
Vollmilchjoghurt	1,7	35
Tomaten	0,3	10
Broccoli	0,2	10
Spargel	0,2	15
Zucchini	0,2	10
Avocado	0,1	20
Blattsalate	0,1	10
Kohl	0,1	10
Pilze	0,1	15
Sauerkraut	0,1	15

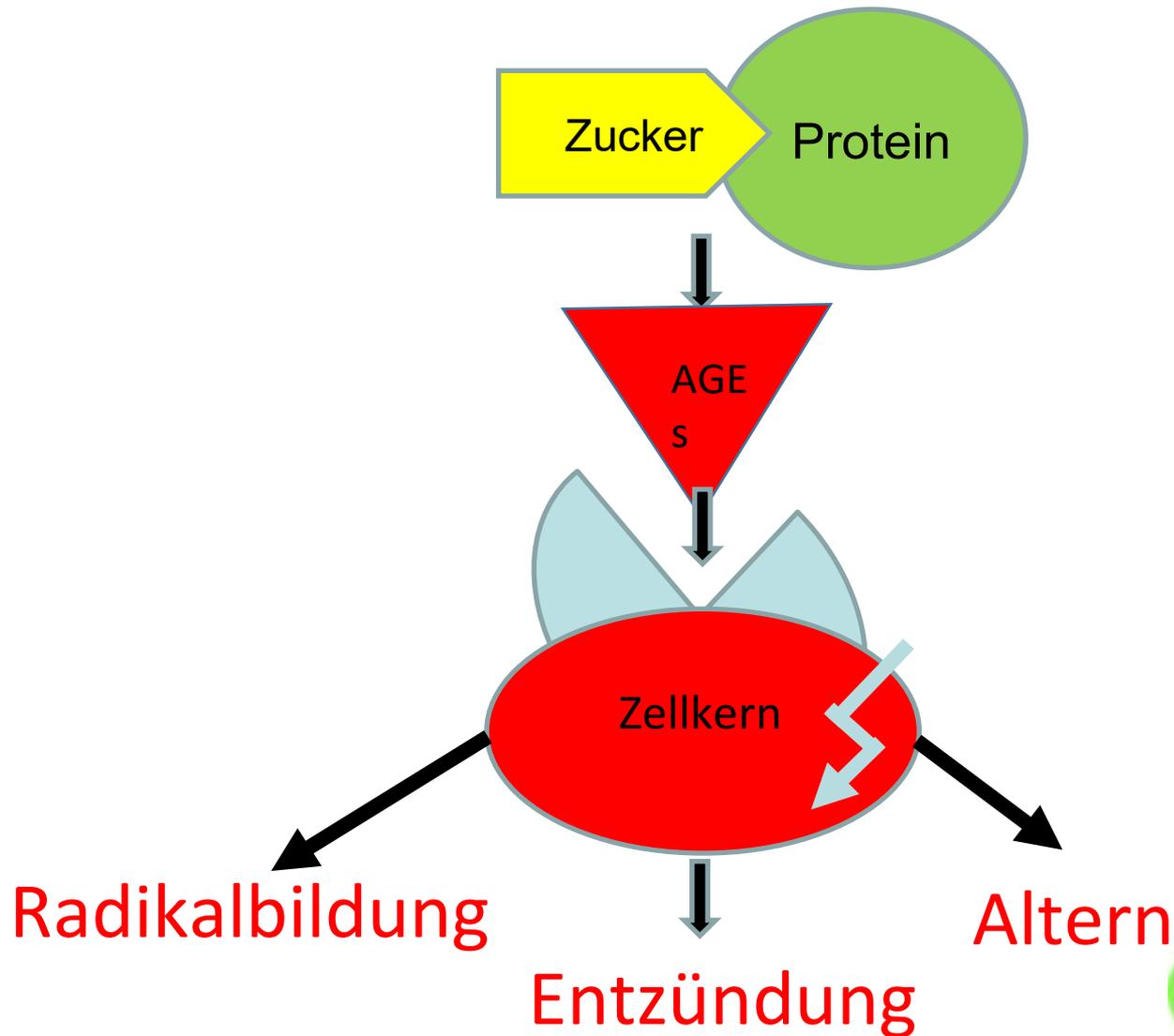


- HBA1C??



Quelle: praktischerarzt.de

# Was macht den Zucker so gefährlich?



# Zucker und Darm



- Die Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms
- Der „Hauptfeind“ unserer Gesundheit ist der Zucker, wir leben in einem „gluko-toxischen“ Zeitalter
- Süßstoff ist auch keine Alternative, weil es ebenfalls der Darmflora schadet

# Zucker und Säure

Wichtig ist auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Wir essen zu viele Säurebildner wie Wurst, Fleisch, Getreide (Brot, Nudeln, Reis), Milchprodukte, Fertigprodukte und zu wenig Obst und Gemüse!!!!



Quelle: [www.pfanner.com](http://www.pfanner.com)



Quelle: [coca-cola.com](http://coca-cola.com)



Quelle: [frankenfresh.de](http://frankenfresh.de)



# Check Zucker

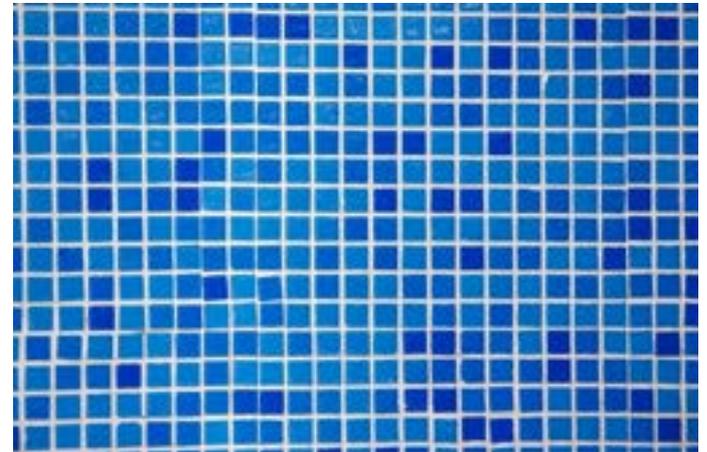
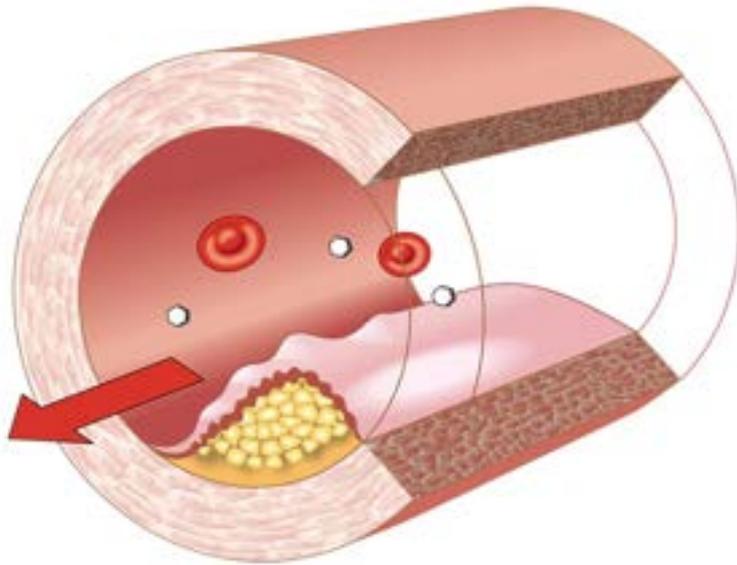
- Wichtiger Energieträger
- Je stärker industriell verarbeitet, desto schneller setzt er frei, desto eher macht er dick und **KOSTET GESUNDE JAHRE!**
- Abends süß besonders doof, weil dann nachts das Insulin Fett aufbaut mit **VOLLDAMPF**

# Zucker kostet LEBENSJAHRE

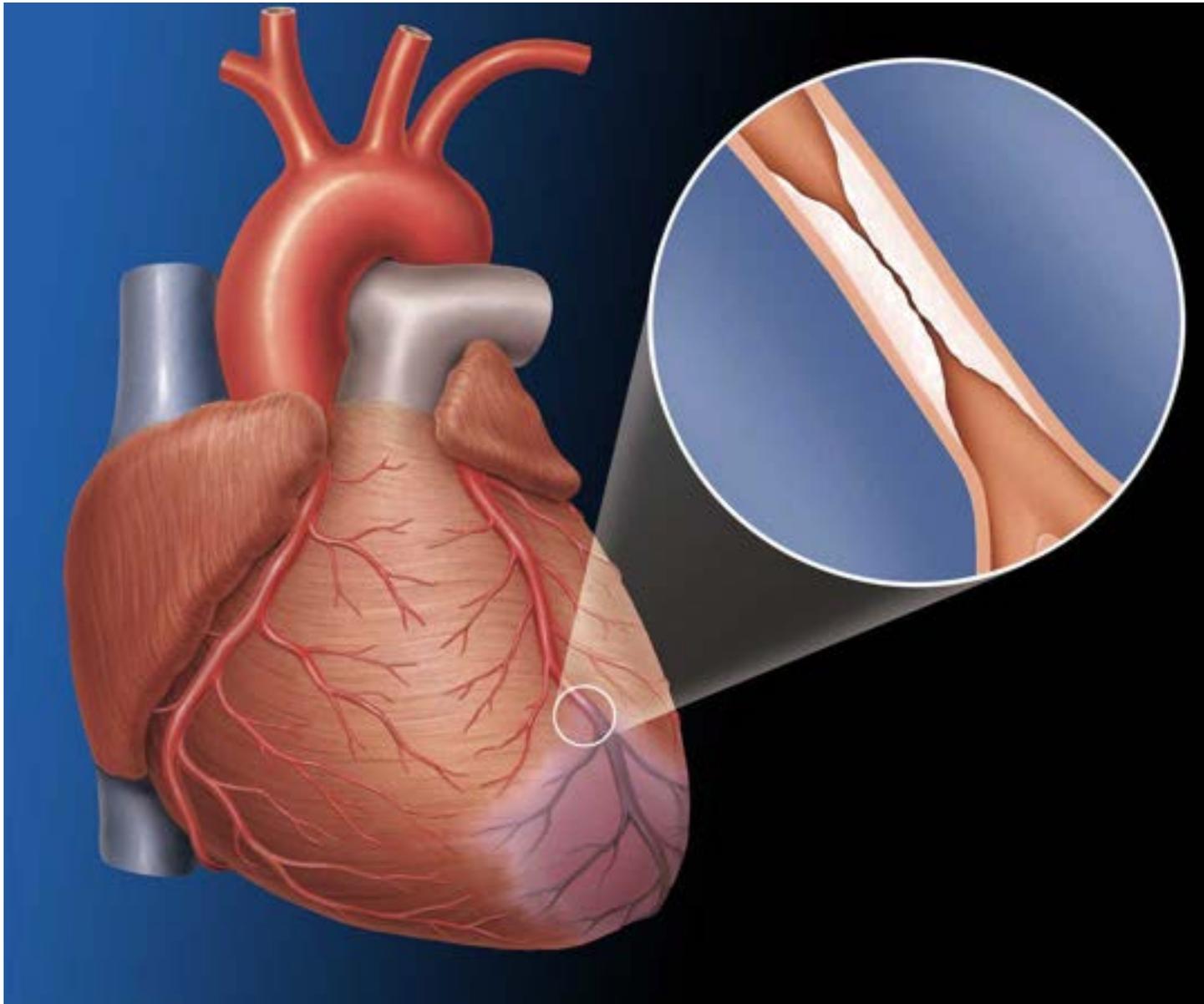
- Fructose kommt überall vor
- Verfettet schneller als Fett
- Artherosklerose - Risiko **explodiert**
- Herzinfarkt und Schlaganfall werden wahrscheinlicher
- Macht süchtig

# Zucker verkalkt

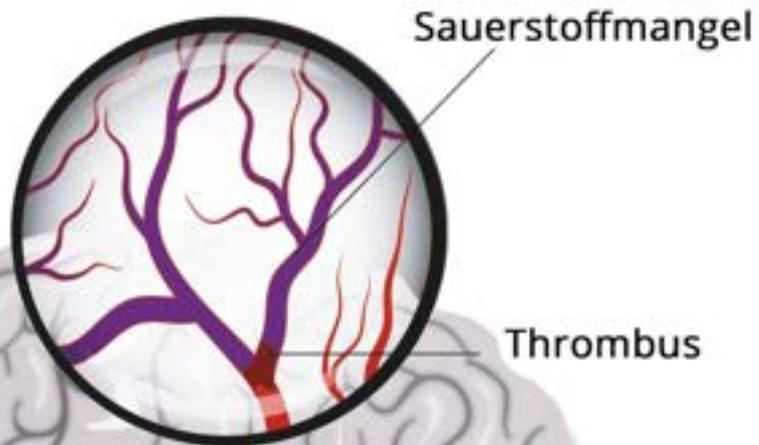
# Entstehen der Gefäßschädigung: „Atherosklerose“



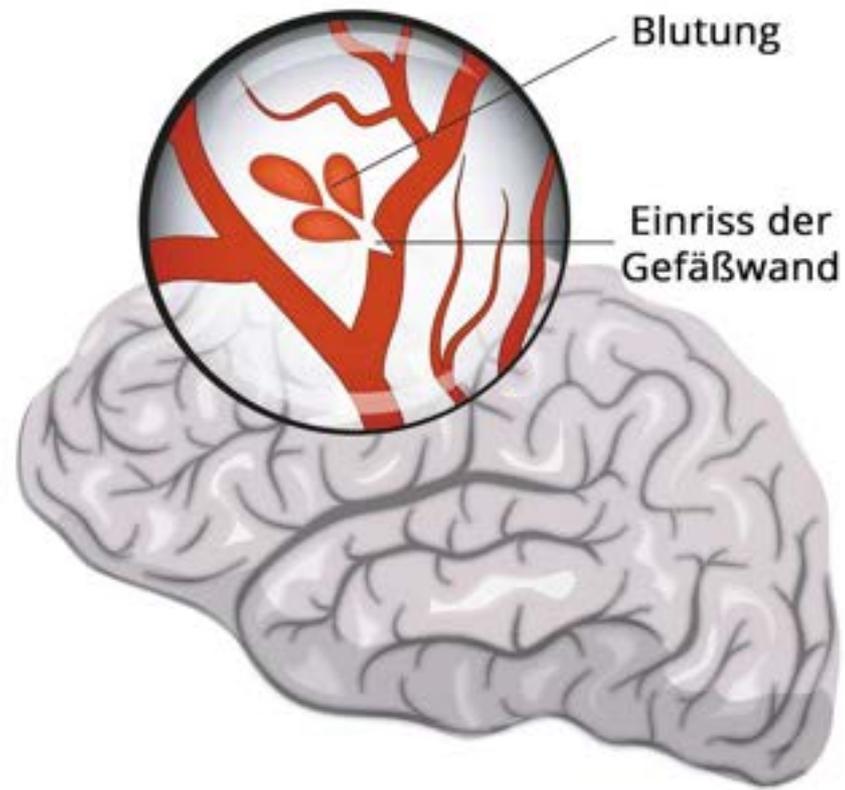
Quelle: apotheken-umschau.de



Quelle: [ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://ratgeber-herzinsuffizienz.de)



Ischämischer Schlaganfall



Hämorrhagischer Schlaganfall

Quelle: schlaganfallbegleitung.de



Quelle: radiologie-hegau-bodensee.de

# Metabolisches Syndrom

- Dicker werden
- Blutdruck steigt
- Alterszucker kommt
- Herzinfarkt/Schlaganfall-Risiko explodiert

# Der Stoffwechsel wird langsamer? Muskelmasse nach Alter

# Muskelmasse und Energieverbrauch



Rückgang von Energieverbrauch und aktiver Muskelmasse im Laufe des Lebens.

Quelle: Daten nach Malina (1969) und Briefel et. al. (1995)

Wechselwirkung von Sport und Gesundheit unter Berücksichtigung verschiedener Zielgruppen

Dr. Frank Henle  
Apotheker



# Zucker und Bewegung

- Jede Aktivität hilft den Zuckerspiegel zu senken und den Insulinverbrauch zu drosseln
- Regelmäßig trainieren, 25 min 3-4mal pro Woche bringt höchste Effizienz
- Direkt nach dem Abendessen aufs Sofa kostet uns die meisten Lebensjahre

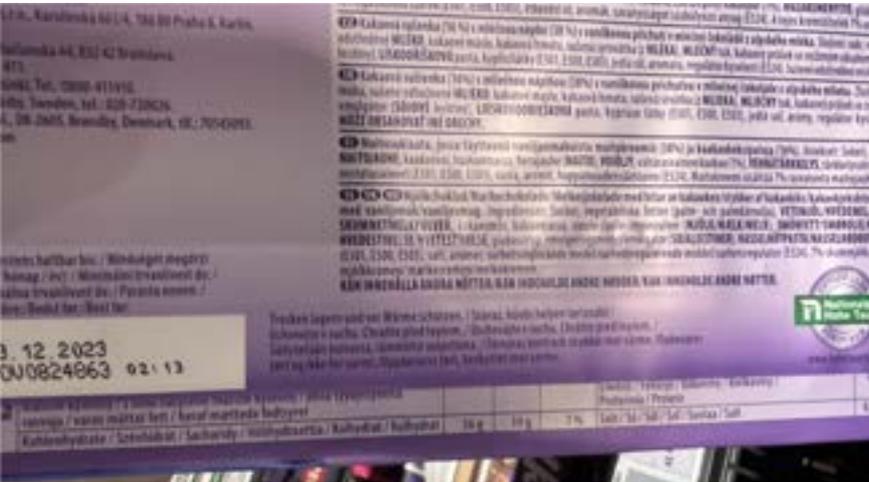
# Wo drin?



- Zucker reduzieren!!!!!!
- Zucker „undercover“
  - Dextrose, Glucose-Fructose-Sirup/ Glucosesirup, Invertzuckersirup, Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt, Gezuckerte Kondensmilch, Isoglucose, Karamellisierter Zucker, Lactose, Magermilchpulver, Maissirup, Maltodextrin, Maltose, Malzextrakt, Mannit, Melasse, Milchzucker, Molkenenerzeugnisse, natürliche Fruchtsüße, Saccharose, Süßmolkenpulver, Traubensüße, Vollmilchpulver, Raffinose!!!!

# Produktbeispiele...

## Schokolade



Versteckte Nährwerttabelle

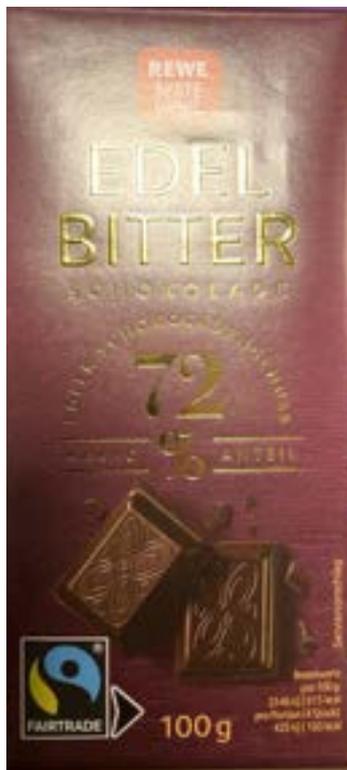
Energiemenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). / \* Referenčni hodnota prijmu u průměrné dospělé osobě (8400 kJ / 2000 kcal). / \* Aikuisen keskiarvoikäytäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ / 2000 kcal). / \* Referenční hodnota prijmu u průměrné dospělé osobě (8400 kJ / 2000 kcal). / \* Referenční hodnota prijmu u průměrné dospělé osobě (8400 kJ / 2000 kcal).

	100 g	33,3 g	%*/33,3 g
Energie / Energia / Energetická hodnota / Energia / Energia / Energi	2325 kJ	775 kJ	9 %
Fett / Zsír / Tuky / Rasvaat / Fedt	34 g	11 g	16 %
davon gesättigte Fettsäuren / amelyből telített zsírsavak / z toho nasycené mastné kyseliny / z toho nasycené mastné kyseliny / josta tydytynneitä rasvoja / varav määttat fett / heraf määttede fedtsoyer	19 g	6,4 g	32 %
Kohlenhydrate / Szénhidrát / Sacharid / Hiilihydraattia / Kolhydrat / Kulhydrat	56 g	19 g	7 %

33,3 g = 4 9 x 4 =

	100 g	33,3 g	%*/33,3 g
davon Zucker / amelyből cukrok / z toho cukry / josta sokereita / varav sockerarter / heraf sukkerarter	48 g	16 g	18 %
Ballaststoffe / Rost / Viäknina / Ravintokuitua / Fiber / Kostfibre	1,6 g	0,5 g	-
Eiweiss / Fehérje / Bilkoviny / Bielkoviny / Proteiinia / Protein	4,8 g	1,6 g	3 %
Salz / Só / Sól / Sol / Suolaat / Salt	0,38 g	0,13 g	2 %





Edel-Bitterschokolade. Kakao: 72 % mindestens.

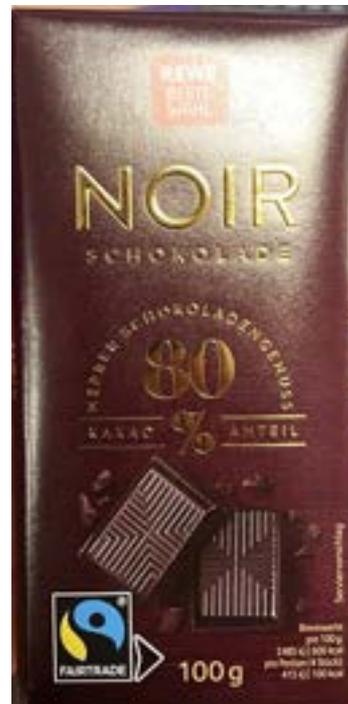
ZUTATEN: Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, natürliches Aroma.

**Kann Spuren von Haselnüssen, Mandeln, Milch und Soja enthalten.**

► Kakaomasse, Zucker und Kakaobutter nach Fairtrade-Standards angebaut, gehandelt und geprüft. Fairtrade-Zucker und -Kakaobutter können als Mengenausgleich mit nicht zertifizierten Zucker und Kakaobutter vermischt werden. Gesamtanteil 99,9%. Mehr Info: [www.fairtrade-](http://www.fairtrade-)

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	pro Portion*
Brennwert (kJ / kcal)	2546 / 615	425 / 103
Fett	48,5g	8,1g
davon gesättigte Fettsäuren	29,4g	4,9g
Kohlenhydrate	33,3g	5,6g
davon Zucker	25,4g	4,2g
Eiweiß	6,3g	1,1g
Salz	0g	0g

\* Portion = 4 Stück (-16,7g).  
Packung enthält 6 Portionen.  
\*\* RM: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).



Edel-Bitterschokolade. Kakao: 80 % mindestens.

ZUTATEN: Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker, fettarmes Kakaopulver, natürliches Aroma.

**Kann Spuren von Milch, Haselnüssen, Mandeln und Soja enthalten.**

► Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und Kakaopulver nach Fairtrade-Standards angebaut, gehandelt und geprüft. Fairtrade-Kakaobutter, -Zucker und -Kakaopulver können als Mengenausgleich mit nicht zertifizierter Kakaobutter, Zucker und Kakaopulver vermischt werden. Gesamtanteil 99,9%. Mehr

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	pro Portion*
Brennwert (kJ / kcal)	2437 / 580	415 / 100
Fett	48,8g	8,1g
davon gesättigte Fettsäuren	29,5g	4,9g
Kohlenhydrate	26,1g	4,4g
davon Zucker	18,3g	3,1g
Eiweiß	6,2g	1,4g
Salz	0g	0g

\* Portion = 4 Stück (-16,7g).  
Packung enthält 6 Portionen.  
\*\* RM: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!



**Nährwertangaben**

	100 g enthalten:	1 Portion = 40 g Müsli:
Energie	2051 kJ 490 kcal	818 kJ 195 kcal
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	23 g 2,6 g	9,4 g 1,0 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	55 g 19 g	22 g 7,4 g
Ballaststoffe	6,9 g	2,7 g
Eiweiß	11 g	4,3 g
Salz	0,54 g	0,22 g
Magnesium	86,5 mg (23 %*)	34,6 mg (9 %*)

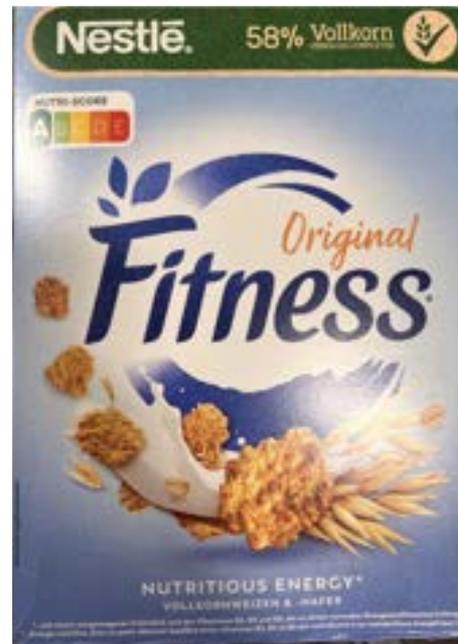
\*) Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr.  
Die Packung ergibt ca. 11 Portionen.



# Müsli



Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Energie	1545 kJ
Fett	3,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	66,9 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	13,1 g
Salz	0,80 g



Nährwertinformationen / Informations nutritionnelles	Pro / Par 100g		30g + 125ml erweichtes Milch / de lait (à la crème)	
	Pro / Par 100g	ohne Milch / sans lait (%)**	Pro / par 30g	ohne Milch / sans lait (%)**
Energie / Énergie	1557 kJ / 369 kcal	467 kJ (11%) / 110 kcal (6%)	652 kJ / 154 kcal	186 kJ (4%) / 44 kcal (3%)
Fett / Matières grasses, davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,9 g / 0,9 g	0,5 g (1%) / 0,2 g (1%)	2,4 g (6%) / 0,8 g (2%)	0,7 g (2%) / 0,2 g (1%)
Kohlenhydrate / Glucides, davon Zucker / dont sucres	14,8 g / 10,3 g	22,4 g (9%) / 3,2 g (4%)	26,6 g (7%) / 9,4 g (3%)	8,0 g (2%) / 2,1 g (1%)
Ballaststoffe / Fibres alimentaires	7,6 g	2,3 g (-)	2,3 g	0,7 g
Eiweiß / Protéines	9,4 g	2,8 g (9%)	7,2 g	2,1 g (6%)
Salz / Sel	0,90 g	0,27 g (6%)	0,44 g	0,13 g (3%)

Vitamine & Mineralstoffe / Vitamines & Minéraux	Pro / Par 100g (%)**		30g + 125ml erweichtes Milch / de lait (à la crème) (%)**	
	Pro / Par 100g (%)**	ohne Milch / sans lait (%)**	Pro / par 30g	ohne Milch / sans lait (%)**
Riboflavin (B2) / Riboflavine (B2)	1,3 mg (89%)	0,36 mg (27%)	0,59 mg (42%)	0,17 mg (12%)
Niacin (B3) / Niacine (B3)	1,3 mg (89%)	3,8 mg (24%)	4,0 mg (25%)	1,1 mg (7%)
Vitamin B6 / Vitamine B6	1,1 mg (81%)	0,34 mg (24%)	0,42 mg (30%)	0,12 mg (9%)
Folsäure (B9) / Acide folique (B9)	152 µg (77%)	45,9 µg (27%)	52,4 µg (26%)	15,7 µg (8%)
Pantothensäure (B5) / Acide pantothénique (B5)	3,2 mg (68%)	1,6 mg (32%)	2,0 mg (42%)	0,6 mg (12%)
Calcium	607 mg (86%)	191 mg (24%)	260 mg (34%)	76 mg (10%)
Eisen / Fer	13 mg (81%)	3,8 mg (27%)	4,3 mg (32%)	1,2 mg (9%)



Nährwertangaben		
	100 g	1 Portion = 40 g Müsli
Energie	1823 kJ / 435 kcal	729 kJ / 174 kcal
Fett	15 g	5,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	1,0 g
Kohlenhydrate	57 g	23 g
- davon Zucker	14 g	5,7 g
Ballaststoffe	14 g	5,5 g
Eiweiß	11 g	4,6 g
Salz	0,74 g	0,30 g
Magnesium	92,8 mg (25%**)	37,1 mg (10%**)

\*\*) Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr.  
Die Packung ergibt ca. 12 Portionen.



# 6. Sonstiges



DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 g* (lt. Gesetz unzubereitet)	PRO PORTION** (160 g)
Brennwert	233 kJ/56 kcal	376 kJ/90 kcal
Fett	2,7 g	4,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	2,9 g
Kohlenhydrate	4,9 g	7,8 g
davon Zucker	4,3 g	6,8 g
Ballaststoffe	2,4 g	3,9 g
Eiweiß	1,8 g	2,8 g
Satz	0,85 g	1,3 g



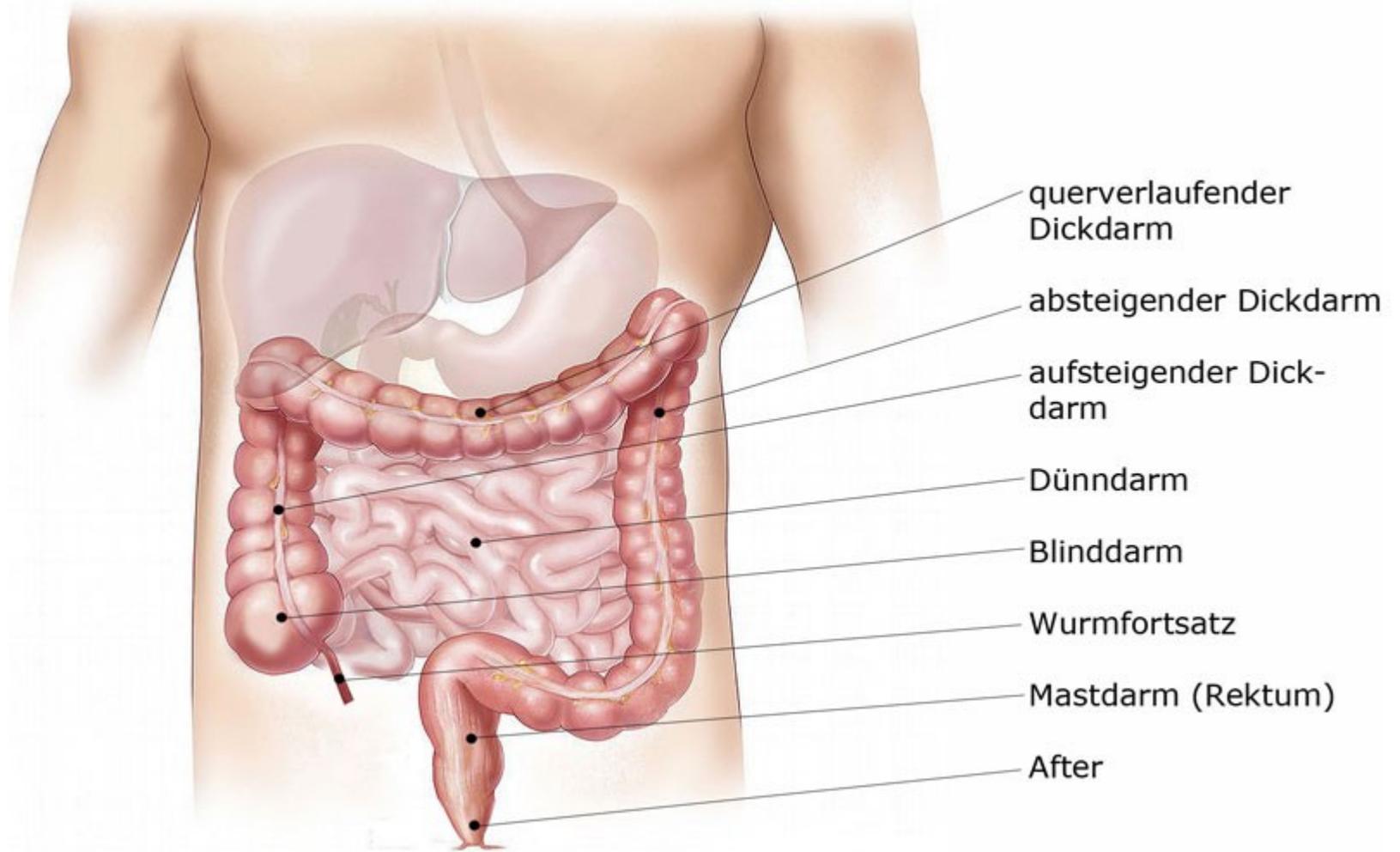
87 Gramm statt 40 Gramm!

# Süßstoff

- Eine Gefahr für einen gesunden Darm
- Macht Hunger – wenn alleine genommen
- Es gibt einzelne gute Möglichkeiten zum Kaloriensparen... Mischung mit Glucose sinnvoll



Quelle: xucker.de



Quelle: krebsgesellschaft.de



APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!



APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

# Darmgesundheit heißt Fitness!

# DARM

- Zucker, Stress, wenig Gemüse, kein Fisch
- Darmflora verschiebt sich
- Gärbildner werden mehr
- Wichtige andere Bakterien werden zurückgedrängt
- TRYPTOPHAN, MELATONIN, SEROTIN fehlen
- Entzündungen werden mehr!



Quelle: iglo.de





# Vitamin D

- Studien zeigen die klare Relevanz von D für die Mineralienverwertung und die Vorbeugung vor Diabetes  
ERHÖHTER Bedarf im Sport!  
Vorbeugende Wirkung auf wichtige Krebsarten wird immer klarer!

# Vitamin D

- Beugt vielen Krebsarten vor
- Repariert zuckerverursachte Schäden
- Nutzt zur Vorbeugung von Gefäßerkrankungen
- Aktive Osteoporosevorbeugung  
**Ärztliche Untersuchung!!!**

# Aktuelle Übersichtsarbeiten zu Vitamin D

Es gibt viele Übersichtsarbeiten, die wichtige Einsichten in die Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit bieten. Einige davon sind:

- "Vitamin D and Health: Evolution, Biologic Functions, and Recommended Dietary Intakes for Vitamin D" von Michael F. Holick (2011) - Diese Übersichtsarbeit bietet einen umfassenden Überblick über die biologischen Funktionen von Vitamin D, seinen Einfluss auf die Gesundheit und die empfohlenen täglichen Zufuhrmengen.
- "Vitamin D and health in adults in Australia and New Zealand: a position statement" von der "Endocrine Society of Australia and Osteoporosis Australia" (2012) - Diese Positionserklärung bietet einen aktuellen Überblick über die Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit von Erwachsenen in Australien und Neuseeland.
- "The Role of Vitamin D in Cancer Prevention" von Edward Giovannucci (2009) - Diese Übersichtsarbeit untersucht den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegeln und dem Risiko für verschiedene Krebsarten und bietet Einblicke in die präventive Rolle von Vitamin D bei der Krebsentwicklung.
- "Vitamin D and the Immune System: Role in Protection Against Bacterial Infection" von Aran Singhera et al. (2020) - Diese Übersichtsarbeit untersucht die Rolle von Vitamin D bei der Regulation des Immunsystems und seinem Beitrag zum Schutz vor bakteriellen Infektionen.

# Gewohnheiten ändern

- Hart
- Dauert
- Schwer es zu halten

# Genuss muss!



**Aktiv sein – gleicht aus!**



# Schlaf sättigt!



# Sielmann Expedition ins Tierreich



Quelle: YouTube

APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

# Was hindert uns?

- Werbung
- Erziehung
- Belohnungssystem
- Gefühl
- Dopaminerges System
- Gewöhnungseffekte

# Wie?

- Langsam
- Stetig
- Mit Geduld
- Mit Sünden zwischendurch
- Wissen wie man Sünden gut macht
- Bewusst sündigen
- Erfolgskontrolle und Eigenlob

# Was hält uns auf dem richtigen Weg

- Motivation
- Gruppe
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Literatur
- Filme und vieles mehr!

Es geht ohne - BESSER

- Aktionen
- Beratung
- Online Shop
- Team / Jobs
- Tiergesundheit
- Apotheken
- Fachkreise

MRZ 18:00 - 19:30

**5** Zucker – Ein Zivilisationsgift mit Folgen

MRZ 13. März, 18:00 - 27. März, 19:30

**13** Gesund ernähren & abnehmen

Kalender Anzeigen

Zum Onlineshop



« Alle Aktionen

# Gesund ernähren & abnehmen

13. März, 18:00 - 27. März, 19:30 €79,90



Apotheken von WhatsApp

Mit Marion Heger und Sara Wanninger

Ihre Reise zu einer gesunden Zukunft beginnt hier mit unserem dreiteiligen Seminar! Entdecken Sie mit unseren Ernährungsberaterinnen die Geheimnisse einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die Ihnen hilft, auf gesunde Weise Gewicht zu reduzieren. Wir geben Ihnen nicht nur wertvolle Informationen, sondern begleiten Sie auch auf Ihrem Weg zu einem aktiven Lebensstil, der langfristig zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten!

Termin 1: Mittwoch, 13. März 2024

Termin 2: Mittwoch, 20. März 2024

Termin 3: Mittwoch, 27. März 2024

jeweils von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten: 79,90 €

Wo: Tagespflege Illertissen oder Bellenberg

Bitte melden Sie sich an: <https://calendly.com/brunnen-apotheke/ernaehrung-abnehmen-2024>



Zum Kalender hinzufügen



#### DETAILS

**Beginn:**

13. März 18:00

**Ende:**

27. März 19:30

**Eintritt:**

**KEN DR. HENLE**  
ID FÜR SIE DA!

# Take Home

- Zucker ja – aber richtig!
- Gewohnheiten ändern – bedacht und mit Geduld
- Eiweiß gern und hochwertig
- Fett ist besser als sein Ruf
- **Die Dosis macht das Gift**

Dr. Michael Greger

mit GENE STONE

HOW

SPIEGEL  
Bestseller

NOT

TO

DIE

Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr  
Leben verlängern und bewiesenermaßen  
Krankheiten vorbeugen und heilen



Quelle: Amazon.de

Dr. Michael Greger

mit GENE STONE

DAS

HOW

NOT

TO

DIE

KOCHBUCH

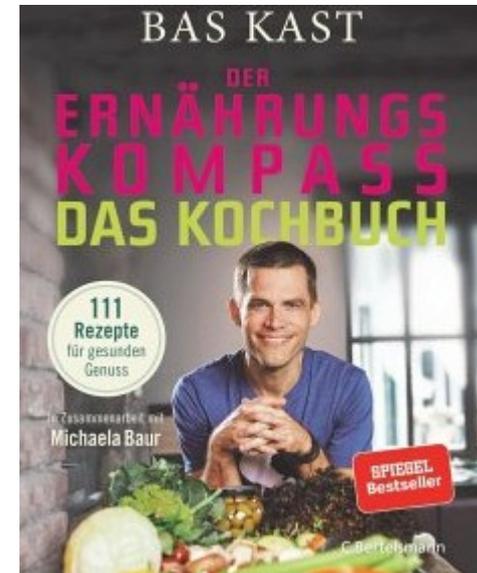
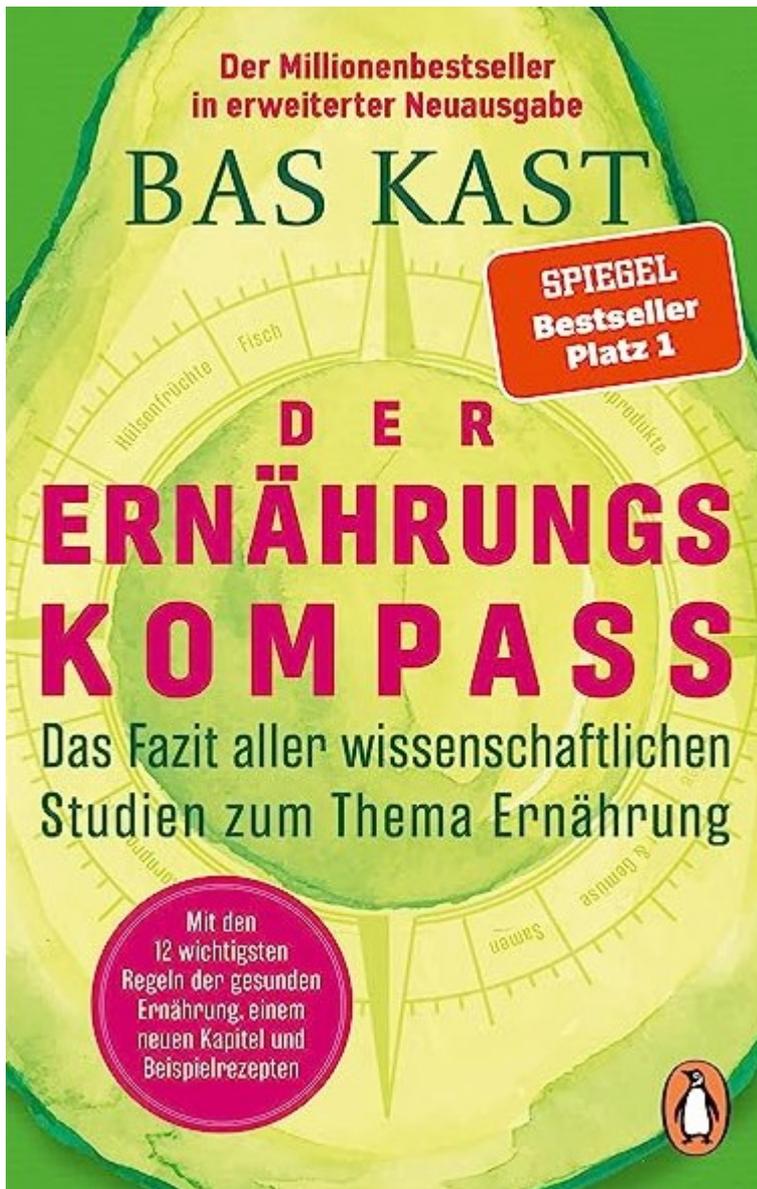
Über 100 Rezepte, die Krankheiten  
vorbeugen und heilen



Das Kochbuch  
zum Bestseller

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

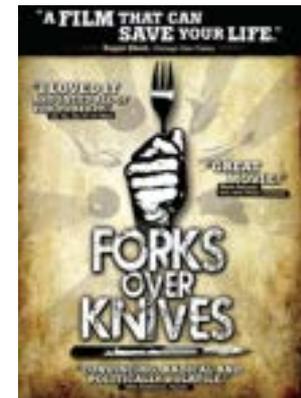


# Filme zu Motivation

The Gamechangers (Film)



Forks over Knives (Film)



Voll verzuckert (Film)



Food, Inc. (Film)



APOTHEKEN DR. HENLE  
WIR SIND FÜR SIE DA!

# Apotheken Dr. Henle

Vitaminsprechstunde +  
Ernährungssprechstunde

Darmberatung

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Interaktionsberatung

Vitamin-D-Bestimmung

Schneller als das Internet – Lokal!

