7 Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag – und 1 zusätzlicher <u>Sofort-Trick</u> für besonders stressige Situationen

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

7 Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag – und 1 zusätzlicher Sofort-Trick für besonders stressige Situationen

Erst mal ein schneller Überblick:

Seite 3 — Meine kleine Einleitung

Seite 4 — Die Situation

Seite 5 — Hintergründe

Seite 6 — 1. Tipp: Sport — von 0 auf 100? Nein!!!

Seite 7 — 2. Tipp: Ganz leicht ganz locker — genug — trinken

Seite 8 — 3. Tipp: Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht

Seite 9 — 4. Tipp: „Wer schläft, sündigt nicht."

Seite 10 — 5. Tipp: „Mahlzeit!" Mach mal Pause ...

Seite 11 — 6. Tipp: S T I L L E

Seite 12 — 7. Tipp: Essen ist Genuss ...

Seite 13 — Verblüffender Trick zum Schluss

... und jetzt geht's los!

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., **www.natuerlich-in-form.de**—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

7 Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag – und 1 zusätzlicher Sofort-Trick für besonders stressige Situationen

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen in meinem EBook „7 Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag“!

Meine Tipps sind vor allem eins: alltagstauglich! Nun ist ja „Alltag“ für jede und jeden total anders … und doch gibt es jede Menge Ähnlichkeiten.

Mein Alltag ist sehr voll, mit Terminen, Aufgaben, Wünschen, Gesprächen, Essen, Sport, Kochen, Faulenzen, Schlaf, naja, eben vielen wichtigen und weniger wichtigen Ereignissen. Und irgendwo im Hintergrund lauern die Wünsche, die Ideen, vielleicht ist auch manches davon schon lange aufgeschoben …

Möglicherweise ist es bei Dir ganz ähnlich, viele Aufgaben, wenig wirklicher Freiraum, viele Wünsche, viel Verantwortung und doch ist da noch die ursprüngliche Idee, die Hoffnung, die eigene Idee zu verwirklichen, ob im Beruf, im Hobby oder einfach ganz privat.

Um weitere „Störfaktoren“ und zusätzliche Belastungen zu reduzieren, gebe ich Dir jetzt sehr gerne ein paar Tipps für mehr Leichtigkeit, rund um Gesundheit ganz allgemein, spezieller auch für Ernährung, Gewicht, ebenso rund um Entspannung und Schlaf.

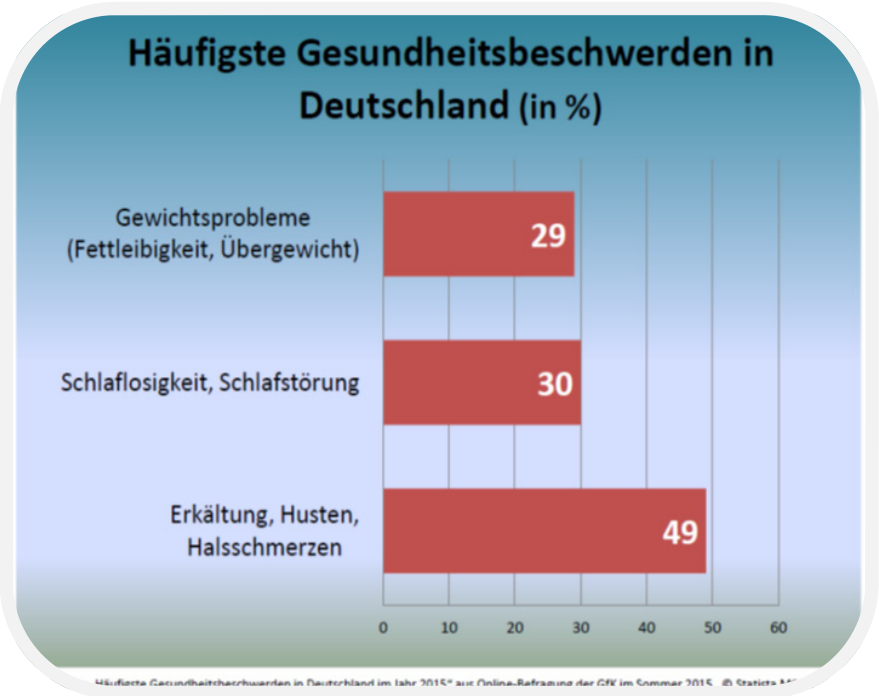
Und auch wenn Du nur ganz wenig Zeit oder Freiraum für Dich hast, sind garantiert ein paar nützliche Tipps für Dich dabei. Nichts davon ist in Stein gemeißelt, aber je mehr Du dich darauf einlässt, desto besser – und leichter –wird es für Dich, jeden Tag!

Viel Spaß und viel Erfolg beim Ausprobieren … und beim „wieder-entdecken“ Deiner Ideen!

Deine Karina

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

Die Situation



Ja, da gibt es einen Zusammenhang …

… zwischen Schlafmangel und Ernährungsthemen

… Allgemeinzustand und Infektanfälligkeit

… Stress und Gewicht

Und dieses Zusammenspiel bedeutet auch ...

… weniger Ballast im Alltag befreit - und schafft so Raum für **frische Ideen**!

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

Hintergründe (Auszug aus Dokumentationen der AFNB—Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement)

Ist Zufriedenheit und Glück ist eine Frage des Geldes?

Zufriedenheit ist ein eher dauerhafter und langfristiger emotionaler Zustand. Das Gefühl von Glück hingegen ist meist von kurzer Dauer. Es entsteht, wenn wir z.B. ein Ziel erreicht haben, eine frohe Botschaft erhalten oder eine freudige Überraschung erleben. In diesen Momenten sind wir dann für eine bestimmte Zeitspanne glücklich. Beide emotionalen Zustände hängen aber untrennbar miteinander zusammen. Würden wir keine Glücksmomente erleben, könnten wir auch nicht auf Dauer zufrieden sein.

Wenn wir uns über Zufriedenheit und Glück unterhalten, stellt sich die Frage, welche Rolle spielt hierbei das liebe Geld. Ist Geld zwingend erforderlich, um den Zustand der Zufriedenheit zu erlangen, bzw. ist mehr Geld gleichzusetzen mit mehr Zufriedenheit?

Zufriedenheit und Gesellschaft

Dass Geld nicht im Vordergrund steht, wenn es um die Zufriedenheit geht, zeigen auch ganz aktuelle Untersuchungen. Eine noch junge Forschungsrichtung ist die „ökonomische Glücksforschung“. Sie kam zu dem alarmierenden Ergebnis, dass in den letzten 50 Jahren bei den Menschen der westlichen Welt sich das Realeinkommen zwar mehr als verdoppelt hat, aber kein wesentlicher Zuwachs an Glück oder Zufriedenheit zu verzeichnen ist.

In der Vergangenheit gingen die meisten Ökonomen von folgendem Grundsatz aus: „Menschen maximieren ihren Nutzen“. Dieser Nutzen ist i.d.R. umso größer, je höher das Einkommen ist. Mit anderen Worten: In der westlichen Welt werden das Glück und die Zufriedenheit einer Gesellschaft mit ihrer Kaufkraft gleichgesetzt. Dass diese Rechnung nicht aufgeht und materieller Wohlstand alleine keine Grundlage für die Berechnung von Glück oder Zufriedenheit sein kann, hat sich inzwischen auch bei den Wirtschaftsexperten herumgesprochen, und immer mehr Ökonomen suchen nach den Gründen. Bei dieser Suche helfen vor allem die jüngeren wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Sind Glück und Zufriedenheit eine Frage der Umstände?

Ein ganz anderer Aspekt, warum viele Menschen keine Zufriedenheit oder kein Glück finden, ist, dass sie die Umstände für ihre Unzufriedenheit oder ihr persönliches Unglück verantwortlich machen. Das Gefühl der Zufriedenheit ist in erster Linie ein Gefühl der subjektiven Betrachtung. Das bedeutet, dass es auf den Blickwinkel ankommt, ob wir uns zufrieden oder unzufrieden fühlen.

… weiterführende Informationen zur Glücksforschung aus neurowissenschaftlicher Sicht und wie unser Gehirn über unsere Laune entscheidet, folgen in Kürze in einem separaten Ebook ….

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

Hier jetzt ein paar Tipps für Dich, die Du wirklich leicht in den Alltag einbauen kannst!

1. Tipp: Sport - von 0 auf 100? Nein!!!

Das Zauberwort heißt hier: „**moderat**“ … gemeint ist damit die behutsame Steigerung der Leistung, der Intensität (übrigens nicht nur im Zusammenhang mit Sport).

Von „**gar kein Sport**“ auf ein gesünderes Maß an Bewegung ist ganz leicht: einfach mal zwischendurch die Treppe statt den Fahrstuhl … oder die Rolltreppe sprichwörtlich links liegen lassen und die echte Treppe benutzen. Vielleicht 1x am Tag, am Anfang. Und nach und nach etwas öfter. Ein Spaziergang pro Woche, eine Viertelstunde reicht schon aus… und dann auch etwas länger, und vielleicht ein 2. Spaziergang. Und zwischendurch kann es auch ein Ausflug mit dem Rad sein, oder eine andere Art der Bewegung. Je nach Lust und Laune, Federball / Badminton, Seilspringen, im Treppenhaus 2 x rauf und wieder runter … das Fitness-Studio (und der manchmal nur schwer kündbare Vertrag) ist nicht die einzige Lösung … es gibt soooo viele Alternativen, ganz und gar **ohne Schinderei**!

Gut für die Gesundheit (und die Figur) sind 2 bis 3 mal pro Woche jeweils ca. 30 Minuten Bewegungsprogramm für die Ausdauer, also z.B. ein angenehmer Spaziergang (nein, der Schaufensterbummel zählt nicht), eine kleine bis mittlere Runde mit dem Fahrrad, oder auch mal eine Runde Gymnastik oder Seilspringen, o.ä.). Einfach mal zwischendurch - und dann ganz behutsam steigern, eben „**moderat**“ :-)

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

2. Tipp: Ganz leicht ganz locker - genug - trinken

<u>Ganz leicht ganz locker – genug – trinken</u>:

Absolut wichtig ist, dass wir nicht auf den Durst warten, denn der kommt häufig erst, wenn wir uns schon fast unwohl fühlen. „Richtig trinken“ kommt wirklich schon VOR dem Durstgefühl. Die gute Nachricht ist, dass es ganz einfache Tricks gibt, mit denen wir uns selbst dazu motivieren (oder auch überlisten) können. Dafür gibt es inzwischen einige Apps, aber auch ganz simple „technik-freie“ Tipps:

... wie die Italiener – zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser

... vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser

... am frühen Nachmittag eine Tasse Grüner Tee (hilft gegen das „Nachmittags-Tief“)

... pro Stunde ein Glas Wasser

... am Abend einen Kräutertee (aber bitte koffein-frei, und möglichst ohne Zucker)

So kommen schon locker 1,5 -2 Liter zusammen …. und an heißen Tagen oder bei sportlichen Aktivitäten kommen wir so auch leicht auf 2-3 Liter.

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

3. Tipp: Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht

Mehr als nur eine Ahnung … ja, es gibt da einen Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht!

Da ist einerseits die Sache mit dem **Adrenalin**-Spiegel (der uns in der Steinzeit in großer Gefahr entweder Flucht, Kampfgeist oder „Tot-Stellen“ ermöglicht hat) … bei hohem Adrenalin-Spiegel ist unser Körper auf das Überleben einer akuten Gefahr ausgerichtet, Tätigkeiten wir Laufen („wegrennen“), Kämpfen (dazu gehört auch Brüllen und Drohgebärden) oder völlige Bewegungslosigkeit sind als Instinkt in unserem „Ur-Gehirn“ verankert. Schwierige mathematische Berechnungen, oder auch Nahrungsaufnahme passen so gar nicht zu diesem Programm. Und so sind die komplexen Mechanismen unseres Stoffwechsels überhaupt nicht darauf programmiert, sich bei **großer Gefahr** (= Stress = viel Adrenalin) mit Nahrung zu befassen.

Aber was passiert denn nun mit unserem Stoffwechsel, wenn da plötzlich Nahrung mit viel Adrenalin zusammentrifft? Die verblüffende Antwort lautet: gar nichts! Und genau das ist das Problem!

Wenn also unser **Stoffwechsel** vor lauter Stress gar nicht bereit ist für Nahrung, die Verdauung quasi dank des Adrenalins blockiert ist, dann wird die Nahrung eben nicht gut und richtig verdaut, sondern eher für „Schlechte Zeiten“ als Vorrat angelegt … und da sind sie nun: unsere x oder y Kilos zuviel, der Not-Vorrat. Da wir aber schon lange aus der **Steinzeit** herausgewachsen sind (denken wir!), ist das ja eigentlich nicht so klug… aber leider weiß unser Körper das noch nicht. Und deshalb sollten wir vorläufig darauf achten, dass wir Stress-Level und Nahrungsaufnahme besser trennen, also erst essen, wenn das Stress-Level (und damit der Adrenalin-Spiegel) **wieder unten** ist.

4. Tipp: „Wer schläft, sündigt nicht.“

…. Na ja, das wissen wir ja wirklich schon sehr lange. Aber, auch in dieser Binsenweisheit steckt viel mehr Wahrheit, als man so denkt.

Unser Körper schaltet im Schlaf komplett um **von Leistung auf Regeneration**. Dies gilt für die Muskulatur, den gesamten Stoffwechsel und auch für unsere Psyche. Die Muskulatur darf sich buchstäblich erholen. Wer viel Sport treibt weiß, dass zu wenig Schlaf so gar nicht zu Höchstleistungen passt, denn Reparatur und Muskelaufbau erledigt unser Körper im Schlaf. So titelt auch die Fit for Fun (Ausgabe 01/2016) „Schlaf dich stark!“

Während der Stoffwechsel im Wachzustand auf die Abwehr möglicher Gefahren (ob Infekt, Allergie oder Stress im Job) programmiert ist, spielen im Schlaf ganz andere Themen die Hauptrolle: Verarbeitung, Umsetzung und – auch hier – Regeneration. Aus diesem Grund ist so manche **Erkältung**, die sich tagsüber ankündigt, am nächsten Morgen „**wie weg geblasen“**. Manchmal können wir uns tatsächlich „gesund schlafen“! Auch für das Gewicht hat die Schlafmenge eine besondere Bedeutung: zu wenig Schlaf steigert das **Risiko für Übergewicht** erheblich! Laut einer Studie an der Columbia Universität in New York steigt das Übergewichtsrisiko auf über 70%, wenn man weniger als 4 Stunden schläft, und auch bei 5 Stunden ist es noch doppelt so hoch wie bei einer empfohlenen Schlafdauer von 7 Stunden.

Unsere Psyche benötigt den Schlaf unbedingt! Nicht umsonst gilt gezielter andauernder Schlafentzug als Foltermethode. Das Gehirn nutzt die Schlafphasen ebenso ganz allgemein zur Regeneration, ganz konkret werden die erlebten Eindrücke sortiert, gespeichert oder verworfen, **Platz für die neuen Eindrücke** des folgenden Tages geschaffen. Je mehr Du am Tag erlebt, gelesen, gehört und gesehen hast, desto mehr Schlaf ist angesagt. Eigentlich logisch, oder?

Genauso logisch, wie die Frage, wann wir schlafen. Der Schlaf vor Mitternacht soll ja angeblich wesentlich effektiver und gesünder sein, aber das ist tatsächlich ein **Ammenmärchen**. Du darfst dich dabei ganz nach deiner inneren Uhr richten :-)

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

5. Tipp: „Mahlzeit!“ Mach mal Pause ...

…. Ja, und was machen wir dann in der Pause? Viele haben eine eigene ToDo-Liste für die Mittagspause. Und dann schafft man doch nicht alles und kommt abgehetzt und mehr oder weniger frustriert wieder zurück an den Schreibtisch. Manche bleiben gleich am Schreibtisch sitzen und essen dort ihr Mittagessen, während das Internet Nachrichten, soziale Netzwerke und ggf. auch Spiele zur Zerstreuung bietet. Wenn man nicht sowieso gleich durcharbeitet.

Dabei ist eine **Pause** so sinnvoll! Sie erlaubt dem Körper und dem Geist ein „**Aufatmen**“. Pause heißt nicht „jetzt etwas anderes tun“ sondern soll Dir erlauben „jetzt mal gar nichts zu tun“. Tatsächlich ist so ein **Stress-Stopp** mitten am Tag absolut perfekt! Körper und Geist können und dürfen sich erholen.

Für Menschen mit sitzender Tätigkeit kann das auch sehr gerne ein **kleiner Spaziergang** sein, also auch Bewegung. Und wenn Du deine Pause **im Grünen** verbringen kannst, hast noch einen **Extra-Bonus** in Sachen Erholung, da deine Stresshormone bereits nach 5 Minuten im Grünen deutlich absinken.

Fazit: Mittagspause ja bitte – ideal für einen kleinen Spaziergang, selbst wenn’s nur 5 oder 10 Minuten sind.

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

6. Tipp: STILLE

… für viele inzwischen schon ein seltenes **Phänomen**. Die Informationsflut ist allgegenwärtig, und eben großenteils auch eine Lärm- oder Geräusch-Flut. Sogar in meinem Auto piepst es dauernd – zumindest beim Einparken :-)

Wo erlebst Du heute noch Stille? Vielleicht zuhause, wenn nicht gerade das Radio oder der Fernseher läuft. Draußen? In der Stadt eher selten, da schon eher in der Natur. Und wenn es dort auch nicht komplett geräuschlos ist, so erleben wir die **natürlichen Geräusche** doch ganz anders.

Im Vergleich zu Motorenlärm, Hupen, klingelnden Telefonen, Produktionsmaschinen oder Zug/Fluglärm sind Vogelgezwitscher, das Rauschen des Windes in den Bäumen, oder auch zirpende Grillen eher besänftigende Geräusche, die wir schon in die Kategorie „Stille“ einordnen können.

Aber ist Stille nicht **langweilig**? Nein, ganz im Gegenteil! Unsere Psyche, unser Gehirn liebt die Stille. Sie ist der ideale **Nährboden** für alle kreativen Gedanken. In Phasen des Leerlaufs, der Langeweile, einfach in stillen Momenten, können Inspirationen, **Lösungsansätze**, vielleicht auch eine lange gesuchte Formulierung, an die Oberfläche kommen.

Also, lass im Terminkalender regelmäßig unbedingt zwischendurch eine **Lücke**. Und stelle dann alle Geräusche ab - oder geh einfach mal raus! Selbst 5 oder 10 Minuten im abgestellten Auto in der Tiefgarage können als „Stille Phase“ die **Kreativität** freisetzen. Vielleicht passiert das nicht auf Anhieb, gelingt nicht unbedingt sofort, aber die **Inspirationen** werden kommen.

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521

7. Tipp: Essen ist Genuss ...

... und Nahrungsaufnahme. Beides ist sinnvoll und richtig. Aber wie und was, vegetarisch oder sogar vegan, oder doch Low-Carb? Blickst Du da noch wirklich durch?

Den „einzig wahren Weg“ gibt es hier nicht. Es gibt einfach viel zu viele Faktoren, die in dieses Thema mit hineinkommen:

- Religion (z.B. „koscher“)
- Allergien/Unverträglichkeiten (z.B. „Erdnüsse“)
- Überzeugungen (z.B. „Massentierhaltung“)
- Diät (z.B. „Kohlsuppen-Diät“)

Mit Sicherheit aber können wir davon ausgehen, dass unser Stoffwechsel noch nicht über die Steinzeit (oder kurz danach) hinausgekommen ist. Das bedeutet, dass unser Körper jegliche Nahrung, die in den letzten xx Jahren verändert wurde, nicht unbedingt zu 100% verträgt.

Konkret folgt daraus für chemische Veränderungen oder Zusätze, dass unsere Nahrung dadurch für unseren Körper zu einem Problem wird. Also künstliche Süßstoffe, Zusätze für längere Haltbarkeit, sowie viele Geschmacks- und Aromasubstanzen sind für den menschlichen Organismus nur eingeschränkt verdaulich. Manche Substanzen identifiziert unser Stoffwechsel sogar als Gift (weil völlig fremd), und dann müssen sich Leber und Niere vorrangig um dieses Thema kümmern – und lassen den regulären („Fett-„) Stoffwechsel mal eben solange liegen. **Fazit**: selbst bei Verzehr von kalorienarmen Produkten kann man zunehmen.

Zu diesem Thema sind schon viele Artikel und Bücher geschrieben worden, und es werden ganz sicher noch viele weitere folgen. An dieser Stelle daher mein einfacher Tipp: ***Je natürlicher desto besser!***

Und: nicht alles muss auf denselben Teller! Als Fan einer (moderaten) Trennkost empfehle ich Dir frisches Obst zum Frühstück, mittags Gemüse/Salat mit Nudeln/Reis/Kartoffeln und abends Salat/Gemüse mit Ei/Fisch/Fleisch ….

„/“ bedeutet hier „oder“

Mehr dazu in meinem EBook: „*Natürlich essen und genießen in Balance*“ (erscheint in Kürze)

Und ganz zum Schluss noch ein verblüffender Trick aus meinem Anti-Stress-Koffer:

Wenn's mal wirklich **gewaltig stressig** ist, so sehr, dass es im nächsten Moment wie eine Welle über mir zusammenprallt, dann schalte ich um auf mein „**Decken-Kino**" … Wie geht es und wofür ist es gut?

In solch einer Mega-Stress-Situation lege ich den Kopf in den Nacken und schaue an die Zimmerdecke (die ist in den meisten Fällen weiß o.ä. gestrichen, also hell). Das ist jetzt meine Kino-Leinwand. Und dort sehe ich jetzt eine Person am Schreibtisch sitzen und nach oben schauen – ich sehe also mich selbst in dieser Mega-Stress-Situation. Ich sehe, wie ich hektisch am Computer arbeite, während das Telefon klingelt und der Chef gerade mit einer extrem wichtigen Aufgabe auf den letzten Drücker in der Tür steht. Ja, da ist er – der Mega-Stress-Moment. Und dann – ganz überraschend – sehe ich dieses Kino-Bild an der Zimmerdecke aus der Perspektive eines Eskimos. Ich sehe eine Frau in einem geschlossenen Raum, wohlgenährt, recht förmlich angezogen, der Raum offensichtlich ausreichend geheizt. Ich sehe keine Eisbären oder andere gefährlichen Tiere in der Nähe. Nur irgendwelche elektronischen Geräte und eine andere wohlgenährte Person, einen Mann in einem Business-Anzug. **Keine Eisberge**, keine hohen Wellen, kein Schneesturm. Überhaupt ist es ziemlich ruhig da oben auf der Leinwand. Was tun die da oben eigentlich? Und während ich **diese Bilder da** oben in meinem Decken-Kino sehe, kommt mir das alles beinahe **surreal** vor, muss ich irgendwie grinsen. Und dann schüttele ich mich, blende die Bilder aus und **erledige das allernötigste**, schalte meinen Computer aus und mache Feierabend.

Tatsächlich enthält diese Anti-Stress-Übung (ja, und genau das ist sie) **2 sehr hilfreiche Mechanismen**:

Wenn ich meinen Kopf in den Nacken lege, geht es mir automatisch schon ein kleines bisschen besser … es gibt dafür natürlich eine wissenschaftliche Erklärung, aber man kann es auch einfach mal ausprobieren :-)

Teil 2 meines verblüffenden Tricks gegen Mega-Stress:

Das dringendste Ziel ist, den **Adrenalin-Pegel zu senken**, damit ich wieder klarer denken kann. Mit der Projektion meiner eigenen – kaum noch erträglichen – Stress-Situation auf die Zimmerdecke entferne ich mich davon, ich „dissoziiere“ … und damit **trete ich aus der Stress-Situation sprichwörtlich heraus**. Der Stress- bzw. Adrenalin-Pegel geht rapide nach unten, und damit ist auch wieder Raum geschaffen für eine vernünftige Bewertung der aktuellen Aufgaben und deren Dringlichkeit.

Und das alles dauert keine 5 Minuten!

Wenn Du Fragen dazu hast, schreib mir einfach eine eMail.
Ich freue mich, von Dir zu hören!

Ganz herzliche Grüße von

Karina Härtel

Und wenn Du neugierig auf mein Programm bist,
dann klicke einfach auf den fröhlichen Fisch rechts.

Falls der Link nicht funktioniert, tippe/kopiere einfach den folgenden Link und füge ihn in Deinen Internet-Browser ein: **http://www.natuerlich-in-form.de/angebot/**

Natürlich in Form—Karina Härtel, Am Carlusbaum 23, D-65812 Bad Soden/Ts., www.natuerlich-in-form.de—Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE2648839521