

Basische Reinigung und Pflege der Haare & des Körpers

Durch basische Haar und Körperpflege sind folgende Kriterien erfüllt:

- ☉ **Extrem milde Haar- und Körperpflege**
- ☉ **Remineralisierung der Kopfhaut, Haut u. des Bindegewebes**
- ☉ **Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung des „Basen Schutzmantels“**

Basische Haar u. Körperpflege reinigt und entgiftet auf schonendste Art und neutralisiert schädliche Säuren, welche Störungen der Mikrobiologie bzw. Krankheit verursachen.

Das Basen-Shampoo & Duschbad & Handwaschlotion wirkt reinigend, entgiftend, neutralisiert schädliche Säuren und pflegt die Haut und die Haare.

Basische Haarpflege

Die Haare bestimmen einen wesentlichen Anteil unseres Aussehens und stellen eine persönliche Note dar.

Anatomisch sind sie Anhangsgebilde der Haut und bestehen aus verhornten **Epithelzellen**, die einen erstaunlich elastischen und festen Hornfaden ergeben.

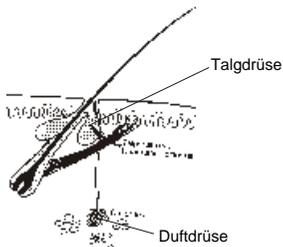
Die Dehnbarkeit der elastischen Fasern ist von der Basenkapazität abhängig und erreicht bei einem pH-Wert von 7,5 bis 40 % seiner Länge. Ein gesundes Haar ist basisch, daher elastisch und hat eine Tragfähigkeit bis zu 100 Gramm pro Haar. Daher ist eine Haarpflege mit einem basischen Haaröl und einem basischen Shampoo eine wichtige Grundlage für ein gesundes und schönes Haar.

Aufbau des Haares

Das Haar wächst aus der Haarzwiebel in der Unterhaut und wird vom Blut und den Körpersäften ernährt. Die tägliche Einnahme einer Basen-

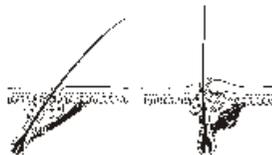
Mineral-Mischung, welche nachweislich auch in das Blut und die 7 Hauptgewebearten des Menschen gelangt, ist notwendig, um die Haarwurzeln zu entgiften und verwertbare Mineralien zuzuführen.

Basische Haarpflegemittel reinigen und entsäuern wichtige Drüsen des Haares und erhalten den Haarmuskel elastisch.



Die Haarzwiebel umfasst die Haarpapille mit den Blutgefäßen

Die Verbindung des Haares mit dem Blutssystem



Der Haaraufrichtemuskel hilft der Talgdrüse zur Talgabsonderung

Basische Haarpflegeprodukte entsäuern den Muskel von außen über die Kopfhaut. Basische Mineralien stellen wichtige Aufbaustoffe von innen zur Verfügung. Das Haar besteht aus verhorntem Eiweiß, dem Keratin. Die äußere Schicht besitzt Epithelschuppen, so dass ein Haar einem Tannenzapfen gleicht.



Gesundes menschliches Haar in 1300 facher Vergrößerung

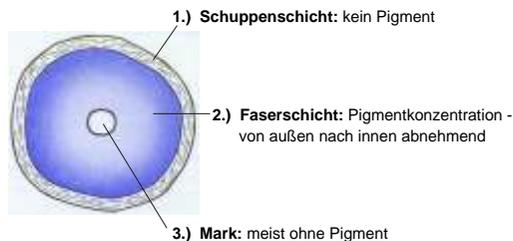
Die Haare bestehen aus folgenden chemischen Elementen:

50 % Kohlenstoff „C“, 23 % Sauerstoff „O“, 17 % Stickstoff „N“, 5 % Wasserstoff „H“, 5 % Schwefel „S“

Die Schichten des Haares

Unterschiedliche Zellen bilden die Schichten des Haares:

- 1.) Die **Schuppenschicht**, sechs bis achtlagig, Haaratumung durch Öffnen und Schließen der Schuppen
- 2.) Die **Faserschicht** - elastische Fasern mit 40 % Kittsubstanz - Basenspeicher oder Giftstoffdepot des Haares
- 3.) **Markschicht** besteht aus losen Zellen mit Luftkanälen zur Belüftung der Haare (die Klimaanlage des Haares), verhindert Pilzwachstum.



Das Haar hat einen Durchmesser von ca. 0,1 mm und wächst ca. 1 cm pro Monat. Die mittlere Anzahl der Kopfhare beträgt 100.000 mit einer Dichte von 200 Haaren pro cm². Der Körper produziert an einem Tag insgesamt 30 m Haare. Für diese Leistung benötigt das Haar reichlich basische Nahrung und natürliche Vitamine. Die Haare haben auch sehr praktische und wichtige Funktionen:

- 1.) Mechanischer Schutz
- 2.) Hitze- und Kälteschutz
- 3.) Mineralstoffspeicher

- 4.) Ablagerungsdepot für Schwermetalle und Gifte
- 5.) Feuchtigkeitsregulierung
- 6.) Entgiftung über die Drüsensysteme

Der Haarausfall

Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen und Störungen, die zu einem Haarausfall führen können: **Glattenbildung** genetisch und hormonell bedingt, sowie durch chronische Übersäuerung. **Kreisförmiger Haarausfall** - „Alopecia areata“, **diffuser Haarausfall** kann viele Ursachen haben und sollte von einem erfahrenen Ganzheitsmediziner diagnostiziert und behandelt werden. Als mögliche Ursachen kommen unter anderem in Frage: Radioaktive Strahlungen, Röntgen und andere Strahlenbelastungen, Medikamente - „Zytostatika“, blutgerinnungshemmende Mittel, Störungen der Schilddrüsenfunktion, hormonelle Regulationsstörungen, Ernährungsmängel, Darmstörungen, Stoffwechselstörungen, Vergiftungen, nervöse Belastungen, Stress, physische und psychische Überlastung, Infektionen wie Typhus, Scharlach, Mikrosporie, Favus. Die beiden letzten parasitären Belastungen können von Tieren übertragen werden. Eine chronische Übersäuerung des Haares und Haarbodens ist die häufigste Ursache von Haarausfall.

Die Haare sind großen, inneren und äußeren Belastungen ausgesetzt

Hitze, Kälte, trockene Hitze durch Fönen, Medikamente, Infektionskrankheiten, Stoffwechselstörungen, hormonelle Schwankungen (Menstruation, Schwangerschaft, Wechsel), Hormonpräparate (Pille usw.) und Stress schädigen die Haare und fördern auch oft deren Verlust. Diese Einflüsse führen auch zu einer Entmineralisierung und Übersäuerung des Haarbodens.

Wodurch kommt es zu Haarausfall, gespaltenen und brüchigen Haarspitzen?

Der Körper muss zum Schutz die im Stoffwechsel anfallenden Säuren neutralisieren. Die dafür notwendigen basischen Mineralien nimmt er sich aus den leicht erreichbaren Depots, wie z.B. den Haaren, heraus und neutralisiert die Säuregifte. Dies führt mit der Zeit zur Entmineralisierung und Zerstörung des Haares. Die Haare werden brüchig, gespalten und spröde.

Ebenfalls kann es zu übermäßiger Talgfettbildung, Schuppenbildung und zu Pilzbefall kommen.



Fettiges Haar (Seborrhoe oleosa)

Merkmal fettiger Haare sind die sichtbaren "Kammsträhnen"

Die Talgdrüsen sondern öligen Talg ab. Diese Entgiftungserscheinung steht häufig mit einer Überlastung der Bauchspeicheldrüse in Verbindung.

Schuppige Kopfhaut (Seborrhoe sicca) - Pilzbefall



Durch Pilzbefall trocknet der Talg aus und sondert sich als weißer, schuppiger Belag auf Kopfhaut und Haaren ab. Dieser Entgiftungsvorgang steht mit einer Überlastung der Leber in Verbindung.

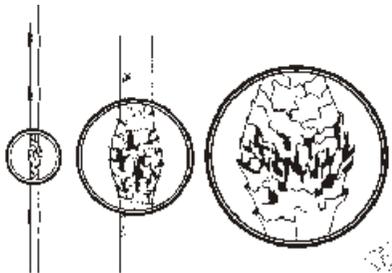
Das Haar verliert seine Elastizität, wird dünn und fällt vermehrt aus. Der normale Haarausfall liegt bei 50 - 80 Haaren pro Tag. Nicht selten entdeckt Dr. Ewald Töth bei der mikroskopischen Untersuchung Pilzbefall des Haares, der Haarwurzeln und der Kopfhaut. Haarfärbungen, Festiger und

andere Haarbehandlungen sind massive Säurebehandlungen und lassen das Haar glänzend, fest und elastisch erscheinen. Haarsprays wirken wie Lacke, diese verkleben die Schuppen und unterbinden jegliche Atmung und Stoffwechsel des Haares. Die inneren Anteile des Haares, d.h. die Faserschicht und das Haarmark ersticken. In diesem Milieu entwickeln sich Pilze, deren natürliche Aufgabe es ist, totes verhorntes Epithel aufzulösen. Die Haar- enden lösen sich auf und es entwickeln sich gesplattene Haarspitzen.



Haarspliss - Trichoptilosis

Dringt der Pilz durch den Haarschaft, entstehen knotenartige Verdickungen des Haarschaftes. Diese Prozesse entstehen auch durch innere Faktoren wie Ernährungsfehlern, saurer Stoffwechsellage oder übersäuertem Haarboden.



Durch regelmäßig durchgeführte, basische Haarreinigung und Pflegebehandlungen können Haarschäden verhindert werden.

Natürliche Hilfe bei Pilzbefall der Haare bieten antimycotisch und vitalisierend wirkende Tropfen.

Günstig wären 20 Tropfen einem 1/8 l Wasser beizufügen und damit sorgfältig Kopfhaut und Haare spülen. Danach die Haare mit einem basischen Shampoo waschen und anschließend mit einer Haarpflegespülung die Schuppenschicht schließen, um Schutz, Glanz und Elastizität sowie leichte Frisierbarkeit zu erlangen.

Basische Haar und Körperpflege kann Schädigungen verhindern

- 1.) Die 2x tägliche lebensbegleitend durchgeführte Einnahme von 1 Teelöffel einer nach ganzheitsmedizinischen Gesichtspunkten entwickelten **Basen-Mineral-Mischung** entsäuert den Körper von innen, gleicht Ernährungsstörungen aus und führt dem Haar und Haarboden wichtige basische Mineralien und Spurenelemente zu.
- 2.) **Basische Haarpflegemittel z.B. Basen-Öle** sind reich an basischen mit Sonnen-Licht-Quanten aktivierten Mineralien und regulieren den Säure-Basen-Haushalt des Haares und des Haarbodens. Diese Haarpflegemittel nähren das Haar mit den Vitaminen der hochwertigen Öle und lassen die basischen Mineralien und Spurenelemente tief in die Kopfhaut und das Haar eindringen.
Schuppenbildung und juckender Kopfhaut wird vorgebeugt. Das Haar wird natürlich glänzend und elastisch.
- 3.) **Basische Haarshampoos** gewährleisten eine schonende Reinigung von Haaren und Kopfhaut. Basische Shampoos entgiften das Haar bis an die Marksicht und entziehen den Pilzen, schädlichen Bakterien und Parasiten das Lebensmilieu.

Die basische „Drei-Phasen-Haarpflege“ zur Erreichung gesunden Haarwachstums

Erste Phase:



**Auflösen der verschmutzten und
verklebten Oberflächenschichten**

Ein Basen-Shampoo löst oberflächliche chemische Verklebungsschichten aus dem Haar, verursacht durch: Sprays, Gels, Festiger, Teerschichten vom Zigarettenrauch, Umweltgifte, verhärtete Fette von Küchendunst, chemische Dämpfe, usw. Die Poren werden frei und die Schuppen können wieder ihre natürliche Atembewegung durchführen.

Zweite Phase:



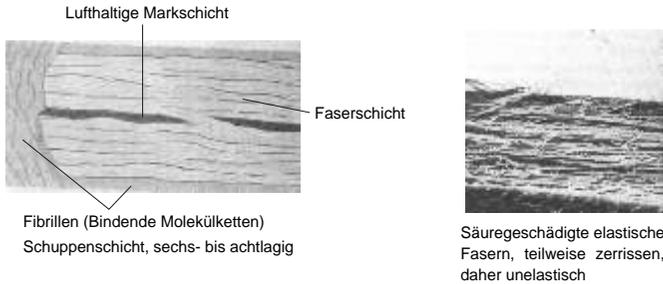
**Schuppenöffnung und
Tiefenreinigung**

Es erfolgt eine gründliche Entgiftung des Haares. Säuren werden dem Haar entzogen und neutralisiert, Schwermetalle ausgeleitet, Spritzmittel, Insektizide, Pestizide und chemische Stoffe, welche durch die Nahrung ins Haar gelangt sind, werden ausgeleitet. Pilze, schädliche Bakterien und Parasiten verlieren ihr Lebensmilieu. Die Haarfarbe bleibt voll erhalten.

Reinigung in allen Schichten des Haares

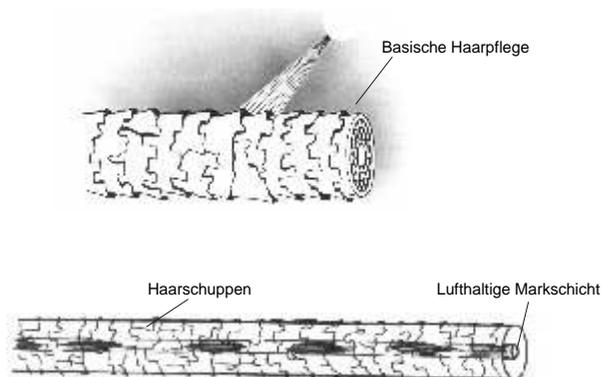
Es erfolgt eine Tiefenreinigung aller **sechs bis acht Schuppenlagen**. Dann wird die **Faserschicht** mit ihren elastischen Fasern erreicht. Durch Übersäuerung verlieren die Fasern (Fibrillen) ihre Dehnungsfähigkeit.

Das Basen-Shampoo entzieht den Fibrillen die Säuren, neutralisiert die Kittsubstanz und aktiviert den Haarstoffwechsel.



Diese Faserschicht, die aus fibrillenbildenden Molekülketten und bis zu 40 % Kittsubstanz besteht, ist zuständig für den Stoffwechsel des Haares.

Durch die schuppenöffnende und osmotische Wirkung (pH-Wert 7,5 - 8,0) eines Basen-Shampoos wird das Haar bis zur Marksicht gereinigt.



Das Haar wird bis zur Markmatrix belüftet und kann wieder frei atmen, ohne Auswirkung auf die Haarfarbe.

Die basischen Anteile eines Shampoos öffnen die Haarschuppen und entgiften das Haar und den Haarboden. Würden die Haarschuppen aber geöffnet bleiben, käme es zu einer Reflexion des Lichtes und die Haare würden stumpf und glanzlos aussehen. Außerdem könnten Schadstoffe und Parasiten eindringen. Daher wird in der dritten Phase mit einer Haarpflegespülung die oberflächliche Haarschuppenschicht geschlossen.

Dritte Phase:



**Schließen der
Schuppenschicht**

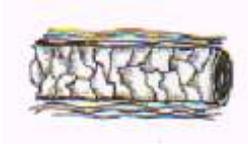
Wichtige Kriterien bezüglich einer Haarpflegespülung

Alle dazu verwendeten **Rohstoffe** sollten nach Möglichkeit **natürlichen Ursprungs** sein, **ohne chemische Konservierungsstoffe** und **ohne Tierversuche** entwickelt.

Die Schließung der Haarschuppen sollte durch natürliche Stoffe wie z.B. **Zitronensäure** erfolgen. **Nährende Eiweißgrundbausteine** wie z. B. Tryptophan, Cystein, Methionin sind sinnvolle Bausteine zur Kräftigung und zum Aufbau des Haares.

Als Ergänzung zum Schutz der empfindlichen Oberfläche der Kopfhaut empfiehlt Dr. Ewald Töth natürliche ätherische Öle wie z.B. **Lavendelöl, Sandelholz und Vetiver**. Zusätzlich wird dem Haar eine angenehme, feine Duftnote verliehen. Die Gerbstoffe von Lavendel verleihen dem Haar Fülle und natürlichen Halt.

Die Bewegung und Atmungsfähigkeit der Poren bleibt durch eine sinnvolle Kombination von Inhaltsstoffen erhalten und das Haar erhält einen wunderschönen Glanz. Weiters erhält das Haar eine elektrisch neutrale Oberfläche, welche die Nass und Trockenkämmbarkeit des Haares erhöht. Der atmungsaktive Schutzmantel des Haares bleibt so voll erhalten. Die Bewegungsfähigkeit der Schuppen bleibt vollständig erhalten und das Haar kann frei atmen.



Biologische Haarpflegespülung bilde atmungsaktiven Schutzmantel

Durch die Licht-Quanten-Aktivierung der basischen Mineralien erhält das Haar Lebensenergie und Frische.



Haar **mit** Licht-Quanten-Aktivierung

Das Haar behält den runden Querschnitt und die Elastizität.



Haar **ohne** Licht-Quanten-Aktivierung

Basische Haarpflege lässt das Haar frei atmen

Ein Basen-Shampoo öffnet die Schuppen



Die Haarpflegespülung schließt die Schuppen



Die natürliche Öffnungs- und Schlussfähigkeit der Haarschuppen bleibt wie beim Tannenzapfen erhalten. Das Haar kann atmen und lebt. Licht-Quanten-aktive basische Shampoos bringen Glanz, Schwung und Lebendigkeit ins Haar. Die kombinierte Anwendung von Basen-Shampoos, Haarpflegespülungen und basischen Haarölen fördert die Regulation der Talg- und Duftdrüsen, ernährt das Haar sowie

den Haarboden und erhöht wieder eine Selbstregulation. Durch oftmaliges Waschen werden alle Belastungsschichten gelöst. Basische Haaröle unterstützen den Revitalisierungsprozess. Durch den Entgiftungs und Reinigungsprozess kann es anfänglich vermehrt zu Schuppenbildung kommen. Alte, übersäuerte Kopfhautschichten, Pilze und chemische Rückstände lösen sich von der Kopfhaut. Das Haar bekommt Glanz, Schwung, Widerstandskraft und das Haarwachstum wird angeregt.

Die richtige Anwendung der basischen 3 Phasen-Haarpflege:

Phase I und II

Haare anfeuchten, ein BasenShampoo gleichmäßig auftragen und leicht einmassieren. Kurz einwirken lassen. Die verklebten Oberflächen werden gereinigt, die Poren geöffnet und es erfolgt eine Tiefenreinigung und Entsäuerung. Aus den Haaren werden schädliche Umweltgifte, Schwermetalle und Belastungen, bedingt durch chemische Haarbehandlungen, entfernt. Danach die Haare gut ausspülen.

Phase III

Eine Haarpflegespülung gleichmäßig auf das Haar aufbringen, sanft einmassieren, einige Minuten einwirken lassen und gut ausspülen.

Wird keine Haarpflegespülung verwendet, so bleibt die Schuppenschicht geöffnet. Das Haar wirkt fülliger, hat jedoch weniger Glanz. Für Anwender mit schütterem Haar kann es ein Vorteil sein.

Bei langem oder dichtem Haar kann bei fehlender Haarspülung das Haar struppig, glanzlos und schlecht frisierbar werden, da die Schuppen zu weit geöffnet bleiben. Es ist daher empfehlenswert eine Haarpflegespülung zum Schutz anzuwenden.

Basische Haarpflegeprodukte eignen sich für die regelmäßige Anwendung bei gesundem Haar aber auch speziell bei Haarausfall,

spröden Haaren, fettiger und schuppiger Kopfhaut, Pilzbefall, Schuppenflechte, Neurodermitis, gespaltenen Haarspitzen und juckender Kopfhaut. Haare, die durch erhöhte UV-Belastung durch Sonne oder Solarium, Dauerwellen, Färbungen, Bleichungen, Haar-Gels, Tönungen, Festiger, Taft, usw. strapaziert sind, benötigen eine regelmäßige basische Haarreinigung und Haarpflege.

Die natürliche oder künstliche Haarfarbe bleibt dabei voll erhalten. Zur Ernährung der Haare sollte 1 bis 2 mal wöchentlich eine Behandlung mit basischen Haarölen durchgeführt werden.

Basische Haarpflege kräftigt das Haar und remineralisiert den Haarboden. Das Haar erhält wieder natürlichen Glanz und Elastizität.

Basen-Haaröl:

Basische Haaröle unterstützen den Revitalisierungsprozess. Durch den Entgiftungs- und Reinigungsprozess kann es anfänglich vermehrt zu Schuppenbildung kommen. Alte, übersäuerte Kopfhautschichten, Pilze und chemische Rückstände lösen sich von der Kopfhaut. Das Haar bekommt Glanz, Schwung, Widerstandskraft und das Haarwachstum wird angeregt.

Günstig wäre ein Basen-Haaröl 1 - 3x pro Woche gleichmäßig auf Kopfhaut und Haare aufbringen, einige Minuten einmassieren und 15 - 60 Minuten einwirken zu lassen. Die Einwirkzeit kann auf mehrere Stunden ausgedehnt werden.

Basische Körperreinigung und Pflege

Die Gesichtshaut ist Kälte, Hitze, Abgasen und Staubbelastungen ausgesetzt. Faltenbildung und unreine Haut lässt sich immer auf eine Säurebelastung zurückführen.

Durch basische Reinigung werden Säuren und Gifte aus den Poren, Talg- und Schweißdrüsen ausgeleitet und neutralisiert. Dadurch werden allergische Hautreizungen verhindert. Durch die Regulierung des natürlichen Säure-Basen-Haushaltes wird den schädlichen Bakterien, Pilzen, Parasiten und Mitessern das Lebensmilieu entzogen. Die gereinigten Poren werden kleiner, die Haut wird elastischer und erhält ein gesundes, frisches Aussehen.

Die Hände kommen mit sehr vielen chemischen und reizenden Substanzen in Verbindung. Besonders bei mehrmals täglicher Handwäsche wird durch die üblichen Seifen der natürliche basische Schutzmantel der Haut zerstört. Die Folgen sind trockene spröde Haut, Faltenbildungen, Ekzeme, Hautausschläge, Juckreiz und brüchige Nägel. Daher ist es wichtig den Eigenschutz der Haut zu erhalten.

Der natürliche Haut - pH-Wert von 7,4 bietet der Haut einen optimalen Schutz auf allen Wirkebenen. Daher ist die Gesichts-, Hand- und Körperwäsche mit einem basischen Produkt zur schonenden Entgiftung und Reinigung der Haut, empfehlenswert.

Basische Körperpflegeprodukte sollten einen pH-Wert von 7,5 - 8,0 aufweisen. Testen Sie Ihre Produkte mit den pH-Wert Teststreifen.

Inhaltsstoffe:

Alle dazu verwendeten **Rohstoffe** sollten nach Möglichkeit **natürlichen Ursprungs** sein, **ohne chemische Konservierungsstoffe** und **ohne Tierversuche** entwickelt.

Sinnvolle Bestandteile wären:

Als Basis **Decyl Glucoside** (Zuckerart für Schaumkomponente), und **Cocamidopropyl Betaine** (Co Tensid pflanzlich basierend),

Glyzerin (pflanzlicher Rückfetter auf Kokosfettbasis und Feuchthaltemittel für Haut und Haare)

Sodium Bicarbonate (pH-Wert)

Xanthan Gum (pflanzlicher Verdicker)

Panthenol (Pfliegewirkstoff - hautberuhigend)

Allantoin (Wirkstoff - hautberuhigend)

Zitronen Öl- ätherisches Öl - erfrischend, entgiftend und desodorierend

Meersalz - führt der Hornschicht Feuchtigkeit zu, löst verhärtete Hautareale, bringt Schuppen zum Verschwinden, fördert die Durchblutung der Haut und Kopfhaut, desinfiziert auf natürliche Weise, reduziert übermäßige Pigmentation, reguliert die Talgproduktion, strafft das Gewebe und reinigt porentief Haut und Haare

kaltgepresstes Olivenöl - wertvolle Pflegestoffe zur natürlichen Feuchtigkeitsregulierung

Pfefferminzöl und **Rosmarinöl** - belebende **ätherische Öle** mit mildem Duft.

Die Erkenntnisse um basische Körperpflege vereinen in einzigartiger Weise das Wissen von biologischen Grundlagen, Quanten Physik, ganzheitlicher Regulationsmedizin und die Erfahrungen aus der Naturheilkunde.

Empfohlene Literatur

„**Die ganzheitliche Basenkur**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die basische Gesichts und Körperpflege**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die basische Reinigung und Pflege von Haut und Haaren**“
nach Dr. med. Ewald Töth

„**Sonne und Gesundheit**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Basische Zahnpflege**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die natürliche Immunstärkung**“, „**Basische Haut, Nasen- und Mundpflege**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die ganzheitliche Darmsanierung**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Der Aderlass nach Hildegard von Bingen**“ - Auszug aus den langjährigen Forschungsarbeiten von Dr. med. Ewald Töth

„**Das Ganzheitsmedizinische Institut**“ nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die Schröpftherapie**“ Eine biologische Entgiftungs- und Regulations-therapie nach Dr. med. Ewald Töth

„**Licht-Quanten-Medizin**“ Die neue Dimension einer ganzheitlichen Heilweise nach Dr. med. Ewald Töth

„**Die ganzheitsmedizinische Behandlung von Pilzen und Parasiten**“
nach Dr. med. Ewald Töth

Bei Interesse an Ausbildungen, Vorträgen, Seminaren und Entwicklungen aus Ganzheitsmedizinischer Forschung von Dr. med. Ewald Töth wenden Sie sich bitte an:

Infohotline Dr. med. Ewald Töth

Tel.: +43(0)2644 / 730522 - Fax: +43(0)2644 / 730555

e-mail: office@vollkraft <http://www.vollkraft.com>

Tel.: +43(0)2622 / 78500 - Fax: +43(0)2622 / 78500 - 78

e-mail: daniela.rodax@aon.at <http://www.rodaxmed.com>

Für Fragen zu den ganzheitsmedizinischen Erkenntnissen und Therapiemöglichkeiten von Dr. med. Ewald Töth wenden Sie sich bitte an:

WISSENSCHAFTLICHE
GESELLSCHAFT für BIOKYBERNETISCHE MEDIZIN und
BEWUSSTSEINSFORSCHUNG

Dr. med. Ewald Töth

Medizinisch wissenschaftlicher Leiter

Lambrechtgasse 7 , A-2500 Baden

Tel: +43 (0)2252/42742 Fax: +43 (0)2252/81281

e-mail: ewald.toeth@mycity.at

Autor: Dr. med. Ewald Töth

Layout und Textgestaltung: Daniela Rodax

Copyright: Fa. Rodaxmed

Broschüre erschienen im Juni 2003

Schutzgebühr € 1,50

