

Körper, Geist & Seele

Ursula **Gerhold**

Balsam aus der Natur

**Ganzheitliche Pflege für
Körper und Seele**

Dort-Hagenhausen-Verlag



Einleitung

Ganz wunderbare Geschenke bietet uns die Mutter Erde jeden Tag an. Wir haben allerdings fast verlernt, sie wahrzunehmen und ihre Bedeutung zu erkennen. Ich möchte gern mit dir gemeinsam den Blick dahin und dorthin lenken, auf eine neue alte Entdeckungsreise gehen.

Eine Gesichts- oder Körpercreme, die du aus den Kräutern und Blumen deines Gartens oder deiner Umgebung liebevoll zubereitest – für dich, deine Familie oder deine Freunde – ist eine wunderbare Kostbarkeit. Sie ist gewoben aus der Zärtlichkeit der Erde und deines Herzens und weckt in dir und den Deinen eine sanfte, fühlbare Erinnerung an deine Verbindung mit dem Universum. Keine Hightech Creme aus dem Labor kann dich auch nur annähernd etwas Ähnliches fühlen lassen.

Langsam beginnen wir zu begreifen, wie viel Abhängigkeit wir geschaffen haben auf unserer Suche nach Freiheit. Wie viel Unselbstständigkeit auf dem Weg des Fortschritts, wie viel Entmutigung durch die Verherrlichung des Konsums und wie viel Demotivierung durch das Missverstehen solidarischer sozialer Strukturen!

Ein Aspekt von persönlicher Freiheit könnte etwa bedeuten: Wenn der Bäcker nicht offen hat, back ich mir mein Brot eben selbst. Was ich dazu brauche außer Getreide, Wasser und einer Prise Salz? Ich muss wissen, wie es geht!

Sich den Mut, die Motivation und Fähigkeit zur Selbstständigkeit innerhalb der vorhandenen gesellschaftlichen Strukturen und Leitbilder zu erhalten, das hat nichts zu tun mit Selbstversorger-Romantik oder Realitätsverlust. Darin liegt vielmehr die herrlich befreiende Kraft, eigene Entscheidungen zu treffen. Wir können lernen, frei von Gruppenzwang und ständigem wertenden Vergleichen wieder ein Gefühl für unsere eigentlichen Bedürfnisse zu entwickeln. Wieder spüren lernen, was uns wirklich gut tut, was uns satt macht im tieferen Sinn.

Genauso wünsche ich mir, dass die Gefühle, das Wissen und die Fertigkeiten, die ich dir in diesem Buch weitergeben möchte, zu deiner persönlichen Eigenständigkeit beitragen. Dass sie deine Lebensfreude und das Vertrauen in deine Kraft stärken. Aus deiner Kraft zu leben, bedeutet: Du lebst, was du bist, du kannst Dinge tun, Veränderungen bewirken, Neues schaffen. Du fühlst dich tief zufrieden, weil du Sinn erlebst in deinem Tun, weil du weißt, warum du hier bist, in dieser Welt.

Ich möchte dich teilhaben lassen an meinem eigenen Erleben der Fülle und überquellenden Fruchtbarkeit der Natur und an meiner Freude und Dankbarkeit darüber. Deshalb werde ich dir auch Geschichten erzählen in diesem Buch.



Sonnenblumenöl (*Helianthus annuum*)



Sonnenblumenöl fühlt sich für mich ganz anders an. Bodenständig, vielleicht sogar ein bisschen erdig und streng und auch ein wenig fremd. Es ist ein heilsames Öl für die Haut durch seinen sehr hohen Anteil an Linolsäure. Die Sonnenblume wird zwar jetzt viel in Europa angebaut und wächst da auch sehr gut, aber eigentlich kommt sie aus Amerika, wie so viele Pflanzen, mit denen wir Europäer mittlerweile ganz vertraut sind. Vielleicht muss ich auch noch extra erwähnen, dass ich selbstverständlich von den nativen, also ursprünglichen, unveränderten Ölen spreche. Ein bearbeitetes Öl, dem sein Eigengeruch entfernt wurde, begegnet uns natürlich nicht mehr in seiner Unverwechselbarkeit. Es ist zwar etwas ungewohnt, sich mit solchen nicht desodorierten Ölen zu pflegen, der Effekt auf der Haut, in deinen Zellen und für dein gesamtes Wohlbefinden ist aber unvergleichlich. Sonnenblumenöl ist ein recht empfindliches und rasch trocknendes Öl. In Emulsionen mit wässrigen Bestandteilen verwende ich es lieber in Mischungen mit anderen Ölen als ganz alleine.



Traubenkernöl (*Vitis vinifera*)

Einige Öle in diesem Abschnitt werden aus Pflanzen hergestellt, die ich dir schon vorgestellt habe. Die Qualitäten dieser Pflanzen haben natürlich auch mit den Ölen etwas zu tun. Traubenkernöl ist ein frisches, irgendwie spritziges Öl. Es ist gut ausgleichend und hat besonders im anglo-amerikanischen Raum eine Tradition als Massageöl.



Weizenkeimöl (*Triticum aestivum*)

Beim Weizenkeimöl bin ich selbst ziemlich hin und her gerissen. Es ist ein tolles und wichtiges Öl. Sein hoher Anteil an Vitamin E tut der Haut extrem gut und stabilisiert zusätzlich in Mischungen auch die anderen Öle, es ist ein echter Oxidationsschutz. Aber an und für sich widerspricht es meiner Überzeugung und dem allgemeinen Wissen, dass wir uns vom ganzen Getreidekorn ernähren sollen. Weizenkeime und Weizenkeimöl bekomme ich nur, wenn ich Mehlkörper und Keimling voneinander trenne. Das heißt, um Weizenkeimöl zu bekommen, wird zwangsläufig minderwertiges Mehl erzeugt. Wenn ich wüsste, dass dieses Mehl als Stärkequelle für die Industrie verwendet wird und nicht zum Essen, wäre mir wohlher. Die Lösung, die ich für mich gefunden habe, schaut so aus: Ich bin dankbar für dieses wunderbare Öl, verwende es aber gezielt und sparsam.



AUSZÜGE HERSTELLEN

Auszug ist die wörtliche Übersetzung des lateinischen Begriffes *extractum*, also Extrakt. Es bedeutet sehr allgemein, dass mit einem jeweils geeigneten Verfahren bestimmte wertbestimmende Wirkstoffe oder Wirkstoffgruppen aus einem Rohstoff für die weitere Verwendung herausgelöst werden. Das geschieht aus verschiedenen Gründen und auch mit sehr unterschiedlichen Zielen. Deshalb gibt es auch eine ganze Menge Möglichkeiten. Damit du dir praktisch etwas darunter vorstellen kannst, werde ich dir Beispiele geben.

Ein Beispiel habe ich sogar schon ein Stück weiter vorne erwähnt: Mamis angesetzter Nusschnaps entsteht auch durch so ein Auszugsverfahren. Extrakte, bei denen Früchte, Kräuter, Blüten und/oder Gewürze ohne Erwärmen eine Zeitlang im Auszugsmittel reifen, nennt man grundsätzlich Kaltauszüge oder Mazerate. Jeder angesetzte Schnaps, Likör oder Fruchtesig, ja z.B. auch Omas selbst gemachter Rumtopf oder dein eigener Holunderblütensirup sind Mazerate. Aromen und Wirkstoffe lösen sich im Laufe der Zeit in dem Auszugsmittel auf und vermischen sich damit. Wenn du so einen Kaltauszug mit reinem Wasser herstellst, bekommst du nach ein paar Stunden eine Art Tee, der ist natürlich nicht haltbar, in manchen Fällen aber exakt die richtige Zubereitungsform. Tee aus Pflanzen, die Schleimstoffe enthalten, wie Eibisch oder Isländisches Moos, sollst du z.B. so zubereiten, um diese Pflanzenschleime nicht durch zu große Hitze zu zerstören. Dann legt sich die Flüssigkeit wie ein beruhigender Film über die Schleimhäute in deinem kratzenden, trockenen Hals, wenn du sie lauwarm schluckweise trinkst! Du solltest so einen Tee allerdings nicht länger als einen Tag aufheben.

Möchten wir aber unseren Auszug länger aufbewahren oder weiterverarbeiten, müssen wir uns etwas anderes einfallen lassen.

Möchten wir aber unseren Auszug länger aufbewahren oder weiterverarbeiten, müssen wir uns etwas anderes einfallen lassen. Na ja, eigentlich müssen wir gar nicht mehr, es ist liegt schon sehr weit zurück in der Geschichte der Menschheit, dass irgendwelche Schlaumeier draufgekommen sind, wie Alkohol entsteht und dass Pflanzenauszüge in Alkohol sehr gut haltbar sind. Damit waren Tropfen oder Tinkturen geboren.

Eine Tinktur ist also ein Pflanzenextrakt in Alkohol. Interessanterweise steckt in der Bezeichnung „Tinktur“ sozusagen schon die genaue Zubereitungsvorschrift: zehn Teile getrocknete, zerkleinerte Pflanzen werden in hundert Teilen 70 %igem Alkohol in einem lichtgeschützten Glasgefäß angesetzt und bei Raumtemperatur mindestens zehn Tage lang mazeriert. Regelmäßiges Schütteln oder – bei großen Gefäßen – Umrühren (mit einem Holzlöffel) fördert die Vermischungsqualität. Dann wird die fertige Tinktur abgepresst und filtriert. So steht es jedenfalls im Arzneibuch. Das ist in der Praxis der Apotheke sehr praktisch, auch deshalb, weil man getrocknete Kräuter und Heilpflanzen – wie ich dir weiter oben schon erzählt habe – auch in größeren Mengen gut lagern kann.

Als ich so im Jahr 1995 ernsthaft begann, mich mit wirklich natürlicher Naturkosmetik zu beschäftigen, hatte ich das unbedingte Gefühl, die dafür benötigten Auszüge anders herzustellen. Mittlerweile habe ich mich schon daran gewöhnt,



Duschshampoo

Als ich damit anfang – zunächst einmal in erster Linie für mich, weil ich herkömmliche Shampoos überhaupt nicht vertragen konnte – nannte ich die Kreationen zuerst einfach Shampoo. Die meisten Leute, die ich kenne, und ich selbst auch waschen sich die Haare unter der Dusche. Wenn der feine Schaum an mir hinunterrinnt, wasche ich mir natürlich auch den Körper damit. Also für mich war das natürlich. Dann kam ich drauf, dass viele Menschen glauben, ein Shampoo dürfe man nur zum Haarewaschen verwenden. Darum heißen meine Shampoos Duschshampoo, damit klar ist, dass du sie für den ganzen Körper verwenden kannst.

Mit dem Folgenden habe ich meine trockene, juckende, schuppige Kopfhaut dauerhaft regeneriert. Seither weiß ich, dass für mich vor allem das Natrium-Lauylsulfat problematisch ist, das nach wie vor am häufigsten als Tensid verwendet wird, in den meisten Shampoos und auch Duschgels. Es trocknet grundsätzlich die Haut stark aus.

Duschshampoo Regeneration

85 g Shampoogrundlage

10 g Eisenkrautblüten-Apfelessig

4 g Rosen-Jojobaöl

1 g Nachtkerzenöl

5 Tr. Balsampappelextrakt

Ätherische Öle:

5 Tr. Clementine

2 Tr. Rosengeranie

2 Tr. YlangYlang extra

Wenn Clementine in Bioqualität ausverkauft ist, stattdessen:

2–3 Tr. Orange

2–3 Tr. Mandarine, rot

Das Regenerationsshampoo ist regenerierend, erholsam und fokussiert mit dem Eisenkrautessig die Regenerationskräfte auf die energiemäßig eher unterversorgte Kopfhaut.

Duschshampoo Rose-Johannisbeere

85g Shampoobasis

5 g Rosenblüten-Apfelessig

4 g Johannisbeer-Muttersaft

3 g Johannisbeerknospen-Mazerat

in Glycerin (Gemmotherapie)

3 g Rosenblüten-Olivenöl

Dieses Duschshampoo ist ein verblüffender Lebenswecker für müde, trockene, juckende und erschöpfte Kopfhaut, und natürlich tut es auch dem ganzen Körper gut!

ätherische Öle:

5 Tr. Grapefruit bio oder demeter

3 Tr. Palmarosa



Das folgende Duschshampoo ist besonders dann hilfreich, wenn die Energieverteilung eher so läuft, dass sie sich immer wieder im Kopf sammelt, wenn du also sehr viel mit dem Kopf arbeitest, bzw. immer wieder versuchst, durch intensives Nachdenken und Grübeln Klarheit zu finden. Der Lavendelessig ist hierbei die wesentliche Unterstützung. Der Lavendel ist beruhigend, aber nicht im Sinne von dämpfend, sondern klärend und harmonisierend.

Duschshampoo Cool and Fresh

- 85 g Shampoogrundlage
- 12 g Lavendelessig
- 1 g Schwarzkümmelöl oder Hanföl
- 2 g Salbei-Jojobaöl
- 5 Tr. Balsampappelextrakt
- Ätherische Öle:
 - 3 Tr. Grapefruit
 - 3 Tr. Zitrone
 - 3 Tr. Lavendel (Berglavendel)

REGISTER

- Rezepturnamen und botanische Namen kursiv
- Ätherische Öle 62
Aktivierende Massagemilch 140
Alkohol 66
Aloe, *Aloe vera* 26
Aloe vera Saft 67
Apfelbaum, *Malus domestica* 26
Apfelblütenmilch 140
Apfelessig 67
Apres Sun Milch 142
Aprikosenkernöl, *Prunus armeniaca* 49
Arganöl, *Argania spinosa* 49
Aromabalsam Engelwurz-Johanniskraut 131
Aroniasaft 67
Aufbau der Haut 15
Augenbalsam 161
Auszüge herstellen 94
Avocadoöl, *Persea gratissima* 49
Babybalsam 131
Babymilch 142
Babyöl 118
Babyshampoo 124
Badezusätze 126
Balsam Orange 161
Basiscreme mit Wollwachs 149
Basiscreme ohne Wollwachs 1 160
Basiscreme ohne Wollwachs 2 160
Basismilch 140
Bedürfnisse der Haut 78
Belebendes Bad für die Beine 127
Belebende Milch für die Beine 143
Bezugsquellen 71
Bienenwachs 59
Birke, *Betula alba* 27
Birkenmilch 143
Blaue Malve, *Malva sylvestris* subsp. *Mauretanica* 27
Blütenzauber 106
Borretsch, *Borago officinalis* 28
Brennnessel, *Urtica dioica* 28
Brustbalsam, Thymian-Lavendel-Balsam 134
Butter 71
Butterschmalz 71
Clear Care Creme 149
Clear Care Gesichtswasser 107
Clear Care Gesichtereinigung 129
Clear Care Milch 144
Cremes mit Wollwachs 149
Cremes ohne Wollwachs 160
Creme sensitive C 152
Creme Royale 161
Duftwasser/Eau de Toilette 112
Duftwasser 112
Dusche und Bad 120
Duschshampoo 122
Duschshampoo Cool and Fresh 123
Duschshampoo Regeneration 122
Duschshampoo Rose-Johannisbeere 122
Eau de Toilette/Duftwasser 112
Edelkastanie, *Castanea sativa* 29
Edelkastanien-Gesichtswasser 106
Edelkastanien-Rasierwasser 109
Eibisch, *Althaea officinalis* 29
Einleitung 8
Eisenkraut, *Verbena officinalis* 30
Emulsionen 136
Ernten 85
Essig 67
Extrakt 94
Flüssige Zubereitungen 104
Fußbalsam 152
Geräte 101
Gesichtscremes 149
Gesichtsöl 116
Gesichtereinigung 129
Gesichtswasser/Tonic 106
Ghee 71
Granatapfel, *Punica granatum* 30
Granatapfelsamenöl 50
Granatapfelsaft 67
Gurkensamenöl, *Cucumis sativa* 50
Guten Abend Milch 144
Gute Laune Öl 116
Haaröl 118
Haarwasser 108
Haarwasser Cool and Fresh 108
Haarwasser Regeneration 108
Hagebuttenkernöl, *Rosa moschata* 50
Haltbarkeit 102
Hamamelis, *Hamamelis virginiana* 31
Handbalsam 153
Hanföl, *Cannabis sativa* 51
Haselnuss, *Corylus avellana* 31
Haselnussöl 51
Haselnussmilch 145
Haut 14
Hautfunktionen 19
Hautsprache 21
Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus* 32
Heidelbeersaft 67
Heilerde, Lehm 68
Himbeere, *Rubus idaei* 32
Holunder, *Sambucus nigra* 33
Homöocare Duschshampoo 124
Homöocare Pflegebad 127
Homöocare Pflegebalsam 154
Hydrolate 64
Immortellenwasser, *Helichrysum italicum* 64
Johannisbeersaft 67
Johanniskraut, *Hypericum perforatum* 33
Jojobacreme YinYang 154
Jojobamilch YinYang 145
Jojobaöl, *Simmondsia chinensis* 60
Kakaobutter, *Theobroma cacao* 51
Kameliensamenöl, *Camelia sinensis* 52
Kamille, *Matricaria chamomilla* 34
Karottenmilch 146
Karottensaft 67
Kastanien-Gesichtscreme 155

Klatschmohn, *Papaver rhoeas* 34
 Königskerze, *Verbascum densiflorum* 35
 Königskerzen-Honig-Creme 155
 Körper- und Massageöle 114
 Kokosöl, *Cocos nucifera* 52
 Kornblume, *Centaurea cyanus* 35
 Kornblumenwasser 64
 Lavendel, *Lavandula officinalis* 36
 Lavendelwasser 64
 Lehm, gelber 68
 Lehm, grüner 68
 Lehm, rosa 69
 Lehm, roter 69
 Lehm, weißer 69
 Leinöl, *Linum usitatissimum* 52
 Linde, *Tilia cordata* 36
 Lindenblütencreme 162
 Lindenblütenmilch 146
 Lindenblütenwasser 107
 Lippenbalsam, *Liptip* 134
Liptip 134
 Mandelöl, *Prunus amygdala* 53
 Massageöl YinYang 116
 Melissenbalsam 156
 Melissen-Kürbiskernbalsam 156
 Melissen-Kürbiskernmilch 147
 Melissenwasser 64
 Milch 70
 Milch, Pflegemilch 138
 Mohnöl, *Papaver somniferum* 53
 Molke 70
 Mundwasser 110
 Mundwasser 110
 Nachtkerze, *Oenothera biennis* 37
 Nachtkerzenöl 53
 Nasenbalsam, Aromab. Engelwurz-Johanniskraut 131
 Nerolicreme 156
 Noni, *Morinda citrifolia* 37
 Nonicreme 162
 Olivenöl, *Olea europaea* 54
 Orangenblütenwasser 65
 Pfirsich, *Prunus persica* 38
 Pflanzen für die Körperpflege 25
 Propolisbalsam 134
 Pulverförmige Zubereitungen 164
 Rasierwasser 109
 Regenerationsbalsam 157
 Ringelblume, *Calendula officinalis* 38
 Ringelblumen-Hamamelisbalsam 159
 Rose, *Rosa sp.* 39
 Rosengeranie, *Pelargonium graveolens* 39
 Rosengeranienwasser 65
 Rosenmalve, *Alcea rosea* 40
 Rosenmalven-Aufbaucreme 159
 Rosenmalven-Feuchtigkeitcreme 159
 Rosenmalven-Gesichtsreinigung 129
 Rosenmalven-Gesichtswasser 106
 Rosenmalven-Milch 147
 Rosenwasser 65
 Rose Pur Creme 163
 Rose Pur Hautpflegeöl 116
 Rose Pur Milch 147
 Rosmarin, *Rosmarinus officinalis* 40
 Rotklee, *Trifolium pratense* 41
 Salbei, *Salvia officinalis* 41
 Sanddorn, *Hippophae rhamnoides* 42
 Sanddornöl 54
 Sandelholzwasser 65
 Sandelholz-Rasierwasser 109
 Schafgarbe, *Achillea millefolium* 42
 Schlehdorn, *Prunus spinosa* 43
 Schwangerschaftsöl 118
 Schwarze Johannisbeere, *Ribes nigrum* 43
 Schwarzkümmelöl, *Nigella sativa* 54
 Schweineschmalz 71
 Sesamöl, *Sesamum indicum* 55
 Shambhala Energiebalance Badeemulsion 127
 Shambhala Energiebalance Massageöl 114
 Shambhala Energiebalance Milch 148
 Shampoobasis 121
 Shampoo, siehe Duschshampoo
 Sheabutter, *Butyrospermum parkii* 55
 Sonnenblume, *Helianthus annuum* 44
 Sonnenblumenöl 56
 Sonnenhut, purpurroter, *Echinacea purpurea* 44
 Sonnenpflegeöl 117
 Step by step Flüssige Zubereitungen 104
 Step by step Shampoos etc. 120
 Step by step Wasserfreie Balsame gegossen 132
 Step by step Wasserfreie Balsame gerührt 133
 Step by step Emulsionen 150
 Stiefmütterchen, *Viola tricoloris* 45
 Teebaumwasser 65
 Thymian-Lavendel-Balsam 134
 Tierische Fette 71
 Tonic/Gesichtswasser 106
 Traubenkernöl 56
 Traubensaft 67
 Trocknen 90
 Vorbereitungen 101
 Wachse 59
 Wasser 71
 Wasserfreie Balsame 130
 Weihnachtsbalsam 163
 Weinstock, *Vitis vinifera* 45
 Wintermilch 148
 Weizenkeimöl 56
 Wollwachs, *Adeps lanae* oder *Cera lanae* 61
 Zahnputzpulver 164
 Ziegenbutter 71
 Zitronenmelisse, *Melissa officinalis* 46

BEZUGSQUELLEN

Pflanzen und Samen:

Die Blumenschule
Augsburgerstraße 62
86956 Schongau
www.blumenschule.de

Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen
Auf dem Berg 2
27367 Horstedt
www.kraeuter-und-duftpflanzen.de

Salbengrundlagen, regionale Zutaten (z. B. Fichtenharz):

TEH Verein | naturwerke | akademie
Niederland 112
A-5091 Unken
www.teh.at

Lebenswerkstätten Stainz

Hauptplatz 9
A-8510 Stainz
www.lebenswerkstaetten-stainz.at

Bildnachweis

123RF: S. 24, 117 alle, 118, 123, 128, 137, 160

Colourbox: S. 12, 58

Flora Press: S. 10, 11

Fotolia: U1, U4 alle, S. 4, 5 alle, 6, 8, 9, 14, 18, 20, 23, 26 beide, 27 oben, 28 beide, 29 oben, 30 unten, 31 beide, 32 unten, 33 oben, 34 beide, 35 unten, 36 unten, 37 beide, 38 unten, 39 oben, 40 oben, 41 unten, 43 unten, 44 oben, 45 beide, 46, 47, 49 unten, 50 unten, 51 unten, 52 mitte, 52 oben, 53 oben, 53 unten, 54 oben, 54 unten, 55 beide, 56 alle, 57, 60, 61 beide, 64 beide, 65 beide, 66, 67 beide, 68 beide, 69 beide, 72, 79, 81, 82, 84, 91, 95, 109 links, 109 mitte, 110, 115, 116 beide, 119, 124, 126, 139, 142, 143, 144 beide, 145, 146, 148, 149, 153, 154, 155, 157, 158, 162, 163

Ursula Gerhold: S. 7, 36 oben, 38 oben, 43 oben, 50 oben, 63, 74, 77, 87, 93, 99 alle, 103 alle, 104 beide, 105 beide, 120 beide, 121 beide, 132 alle, 133 alle, 135 oben links, 135 oben rechts, 135 unten links, 150 alle, 151 alle, 165

iStockphoto: S. 42 oben, 49 oben, 54 mitte

Stockfood: S. 89 beide, 97, 100, 107, 113, 130 beide

Wikimedia: S. 27 unten (Aiwok), 29 unten (H. Zell), 30 oben (Malte), 32 oben (H. Zell), 33 unten (H. Zell), 35 oben (Schnahacken), 39 unten (Laitche), 40 unten (H. Zell), 41 oben (4028mdk09), 42 unten (3268zauber), 44 unten (H. Zell), 49 mitte (Bjørn Christian Tørrissen), 51 mitte (Joachim Müllerchen), 51 oben (Chmee2), 52 unten (Bogdan Giusca), 53 mitte (Linda Kenney), 109 rechts (Galia), 135 unten rechts (C T Johansson), 141 (Werner100359)

Barbara Zapfl: Klappe hinten

ISBN 978-3-86362-035-6

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Austria 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.