

## Kokosnussöl und seine unglaubliche Wirkung

Die Kokosnuss ist eigentlich gar **keine Nuss**, sondern eine **Steinfrucht**. Sie ist in verschiedenen Schichten aufgebaut: Die innerste Schicht umschließt das Kokoswasser, sie ist das Fruchtfleisch. Um das Fruchtfleisch schließt sich das braune, harte Endokarp. Dieser Teil bildet den Samen der Steinfrucht und ist das, was die meisten als Kokosnuss kennen. Um den Kern liegen noch eine Faserschicht und eine ledrige, grüne Außenhaut. Die Kokospalme mit dem botanischen Namen *Cocos nucifera* findet sich vor allem in tropischen Gebieten, da nur hier die für die Fruchtbildung benötigten Temperaturen herrschen.



Die Kokosnuss ist vollgepackt mit **Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen**. Sie zählt als **vollständiges Lebensmittel**, das heißt, dass ein Mensch sich über mehrere Wochen nur von Kokosnüssen ernähren könnte, ohne Mangelerscheinungen zu bekommen. Die in ihr enthaltenen **Laurin- und Caprylsäuren** weisen antivirale und antibakterielle Eigenschaften auf, die dem Menschen in der Ernährung und der äußerlichen Anwendung zu Gute kommen.

### Interessantes zu Kokosnussöl:

Man kann täglich 1-2 Esslöffel oder mehr (2 Esslöffel = ca. 10 gr.) einnehmen, es ist sehr gut verdaulich, hat wenig Kalorien und ist sehr hoch erhitzbar (Rauchpunkt ca. 200 Grad)!

Kokosnussöl hat ein Alleinstellungsmerkmalen in Sachen **mittelkettigen Fettsäuren** und eignet sich sehr für eine **ketogene Ernährung** (low carb + proteinreich + fettreiche Ernährung). Das Kokosfett wird ab ca. 25-27 Grad flüssig!

Es enthält ca. 60% Laurinsäure (soll helfen für eine bessere Gehirnleistung und gegen Viren, Bakterien, besseres Immunsystem etc.) und ca. 7% Caprylsäure und andere → insgesamt über 90% **mittelkettige Fettsäuren (gesättigt)** → **leicht verdaulich**. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben einen sehr geringen Anteil.

Kokosöl besteht hauptsächlich aus Triglyceriden, die gesättigte Fettsäure-Reste enthalten, die sich von **Capryl-, Laurin-, Caprin-, Palmitin-, Stearin- und Myristinsäure** ableiten. Des Weiteren enthalten die Triglyceride als Fettsäure-Rest den **einfach ungesättigten Ölsäure-Rest** sowie Spuren von **Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Kupfer, Eisen, Phosphor, Aminosäuren, Vitamin E und Lactone**.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!



Was ist an den mittelkettigen Fettsäuren so besonderes?

Mittelkettig mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind leicht verdaulich, werden gut vom Körper verwertet und können die **Blut-Gehirn-Schranke** leicht überwinden. Dies bedeutet, dass die Fette vom **Gehirn als Energiequelle** genutzt werden, aber auch, dass sie zur **neurologischen Gesundheit allgemein beitragen können**.

### Mittelkettige Fette

Sehr gute Verdauung; **schnelle Verstoffwechslung, wasserlöslich**, keine Gallensalze notwendig, Transport direkt vom Blut in die Leber, wenig Organe beteiligt; keine Enzyme der Bauchspeicheldüse notwendig! Kurz- u. mittelkettige Fette werden ohne Umweg über das Lymphsystem ins Blut aufgenommen und gelangen dann in die Leber; In der Leber werden dann die mittelkettigen Fette bevorzugt verbrannt und damit **Energie gewonnen**.

MKF werden z.T. schon im Magen durch Enzyme gespalten; Weiterleitung in den Dünndarm, Aufnahme der Fette in die Dünndarmschleimhaut (teilweise sogar ungespalten),

Ketogene Ernährung kann helfen bei: MS, ALS, Epilepsie u.v.a..

### Gesättigte Fettsäuren:

Buttersäure C4:0

**Capronsäure C6:0**

**Caprylsäure C8:0**

**Caprinsäure C10:0**

**Laurinsäure C12:0**

Myristinsäure C14:0

Palmitinsäure C 16:0

Stearinsäure C18:0

Arachinsäure C20:0

Behensäure C22:0

Lignocerinsäure C24:0

Cerotinsäure C26:0

### Ungesättigte Fettsäuren:

Omega 9-Familie: Ölsäure C18:1 (9) Erucasäure C22:1 (13)

Omega 6-Familie: Linolsäure C18:2 (9,12)  $\gamma$ -Linolensäure C18:3 (6,9,12) Arachidonsäure C20:4 (5,8,11,14)

Omega 3-Familie:  **$\alpha$ -Linolensäure** C18:3 (9,12,15) EPA C20:5 (5,8,11,14,17) **DHA** C22:6 (4,7,10,13,16,19)

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Nachfolgend eine Übersicht wo Kokosnussöl helfen könnte:

## Körperpflege

**Altersflecken** – sie verblassen durch Auftragen von Kokosöl

**After Shave** – Kokosöl beruhigt die Haut nach dem Rasieren ohne die Poren zu verstopfen. Hilft bei Rasurbrand!

**Haarverlust** – Kokosöl mit Lavendel-, Rosmarin-, Thymian- Zedern- und Jojoba-Öl, sowie Traubenkernöl und etwas Cayennepfeffer mischen und dreimal täglich (oder vor dem Zubettgehen) auf die betroffenen Stellen auftragen und einmassieren. Kokosöl und diese ätherischen Öle unterstützen die Zellerneuerung.

**Körperpeeling** – Mische Kokosöl mit Salz und benutze es als Peeling! Deine Haut wird nach dem Duschen super weich sein. Wenn du einen besonderen Duft gerne magst, kannst du ein wenig ätherisches Öl beimischen.

**Blutergüsse** – Direkt auf einen Bluterguss oder eine Prellung aufgetragen hilft Kokosöl gegen die Schwellung und Rötung.

**Insektenstiche** – Wenn du Kokosöl direkt auf den Stich aufträgst, verringert es das Jucken und Brennen und fördert die Heilung, da es antibakteriell wirkt.

**Verbrennungen** – Trage Kokosöl sofort und bis zur Heilung auf eine Verbrennung auf. Es wird die Vernarbung mildern und die Heilung fördern.

**Lippenbalsam** – ein wenig Kokosöl auf die Lippen auftragen und es wird deine Lippen nicht nur samtweich pflegen, sondern hat auch einen Sonnenschutzfaktor von ungefähr 4 – also gleich doppelt gut!

**Milchschorf** – hat dein Baby Probleme mit Milchschorf? Kokosöl ist nicht nur generell gut für Babyhaut, sondern wirkt auch gegen Milchschorf. Einfach täglich einen TL in die Kopfhaut einreiben.

**Schuppen** – Kokosöl sorgt für Feuchtigkeitsnachschieb auf trockener Kopfhaut und hilft so bei Schuppen. Weiterhin unterstützt es die Fettregulierung der Kopfhaut, ein weiterer Pluspunkt im Kampf gegen Schuppen.

**Deo** – Kokosöl kann sogar als Deodorant benutzt werden, ist aber wirkungsvoller wenn man es nicht alleine, sondern in Verbindung mit Maisstärke oder Pfeilwurzpulver sowie Natron verwendet.

**Windelsalbe** – wirkt sehr wohltuend auf einem wunden Baby und enthält keine Chemikalien. Auch bei Verwendung von Stoffwindeln anwendbar.

**Augencreme** – Unter den Augen auftragen, um Schwellungen und Falten zu mindern. Zur Nacht auch auf den Augenlidern auftragen.

**Waschlotion/Seife** – Kokosöl zu gleichen Teilen mit Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl und Rizinusöl mischen und an Stelle von Seife zur Gesichtereinigung verwenden. Das Gesicht anfeuchten, das Öl sanft einreiben und 2 Minuten einziehen lassen. Dann abwaschen und trockentupfen. Ein TL sollte ausreichen.

**Haarspülung/Intensivkur** – Einen TL Kokosöl in den Haarspitzen verteilen, dann die Finger durch die Haare ziehen und so das Öl weiter verteilen. Für eine Intensivkur bei sehr trockenen Haaren und Kopfhaut, einen TL Kokosöl auf der Kopfhaut verreiben und vorsichtig bis in die Haarspitzen verteilen. Eine Duschhaube aufsetzen und über Nacht einwirken lassen.

**Rechtliche Hinweise:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!



**Haargel** – ein wenig Öl in den Fingern verreiben und nach Wunsch im Haar verteilen.

**Heilmittel bei Wunden** – wenn man Kokosöl auf Schrammen und Schnitte aufträgt, bildet es eine dünne Schutzschicht, die die Wunde vor Staub, Bakterien und Viren schützt. Kokosöl beschleunigt außerdem den Heilungsprozess bei Prellungen und Blutergüssen, indem es hilft beschädigtes Gewebe zu erneuern. Außerdem duftet es um einiges besser als alles, was man so in der Apotheke bekommt.

**Gleitmittel** – Als naturbelassenes Gleitmittel ist Kokosöl fast unschlagbar. Jedoch auf keinen Fall mit Latex zusammen verwenden!

**Make-up Entferner** – Kokosöl auf einen Wattebausch geben und dann wie jeden anderen Make-up Entferner verwenden. Funktioniert super und ist wesentlich angenehmer als jede Chemie.

### **Massageöl**

**Feuchtigkeitscreme** – Einfach etwas Kokosöl aus dem Glas nehmen und auf dem ganzen Körper verteilen. Gesicht und Hals nicht vergessen. Lotionen sind oft wasserbasiert und trocknen die Haut weiter aus.

**Brustcreme** – Wunderbare Pflege für aufgesprungene und wunde Brustwarzen. Auf einen Wattebausch auftragen und zwischen dem Stillen auf den Brustwarzen lassen.

**Akne** – Hast du fettige Haut oder eine fettige T-Zone? Trage einfach eine erbsengroße Menge Kokosöl unter dem Make-up oder auch ohne alles auf. Kokosöl hilft, die Fettproduktion der Drüsen zu regulieren. Häufig ist von Akne geplagte Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren weiter verstopft.

**Preshave** – Kokosöl bereitet die Haut auf die Strapazen der Rasur vor.

**Hautprobleme** – Kokosöl kann bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Entzündungen und Ekzem Linderung bringen.

**Schwangerschaftsstreifen** – Kokosöl ist ideal für die Pflege beschädigter Haut. Es ist kein Allheilmittel und kann auch Schwangerschaftsstreifen nicht vollständig wegzaubern, aber es hilft auf jeden Fall.

**Sonnenbrand** – Kokosöl großzügig und vorsichtig auf die betroffenen Stellen auftragen – die Haut regeneriert sich sehr sehr gut!

**Sonnenschutz** – Der Lichtschutzfaktor ist mit 4 nicht gerade hoch, aber sollte dennoch nicht vergessen werden.

**Schwimmerohr/Otitis Externa** – Knoblauchöl und Kokosöl mischen und ein paar Tropfen in das betroffene Ohr geben. Etwa 10 Minuten einwirken lassen. Zwei- bis dreimal täglich anwenden, und das Problem sollte innerhalb weniger Tage verschwinden.

**Heilung von Tätowierungen** – Auf neuen Tattoos aufgetragen hilft Kokosöl bei der Heilung und reduziert die Infektionsgefahr.

**Zahnpasta** – Es gibt viele Rezept für selbstgemachte Zahnpasta, aber eins der einfachsten ist sicherlich eine Mischung von Kokosöl und Natron. Ein wenig von dieser Mischung auf die Zahnbürste auftragen und damit wie gewohnt putzen.

**Faltenbekämpfung** – Kokosöl kann gut auf faltige und erschlaffende Haut aufgetragen werden. Es hilft sogar das Gewebe zu stärken und so jünger auszusehen.



## Wellness und Gesundheit

**Stillen** – Stillende Mütter sollten 3,5 EL Kokosöl täglich zu sich nehmen, um ihre Milch anzureichern.

**Knochen und Zähne** – Kokosöl hilft dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium und Magnesium. Beides ist für die gesunde Entwicklung von Knochen und Zähnen wichtig.

**Verdauung** – Die gesättigten Fette im Kokosöl helfen Parasiten und Pilze, die Verdauungsprobleme verursachen können, im Zaum zu halten. Kokosöl kann auch bei Reizdarmsyndrom hilfreich sein. Das Fett im Kokosöl hilft gleichzeitig bei der Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren – man lebt also rundum besser.

**Fitness** – Kokosöl regt nachgewiesenermaßen den Stoffwechsel an, verbessert die Funktion der Schilddrüse und steigert die Energie. All das hilft dabei ungewolltes Fett abzubauen, während gleichzeitig Muskeln aufgebaut werden.

**Insulin** – Kokosöl verbessert die Ausschüttung von Insulin und die Verwertung des Blutzuckers. Beides ist gleichermaßen gut für Diabetiker und Nicht-Diabetiker.

**Lungenfunktion** – Kokosöl erhöht die Fluidität der Zelloberflächen.

**Übelkeit** – Einfach ein wenig Kokosöl auf die Innseite des Handgelenkes und Unterarms reiben, um einen verdorbenen Magen zu beruhigen.

**Nasenbluten** – Kokosöl kann Nasenbluten verhindern, das von Wetterfühligkeit verursacht wird, wie z. B. Empfindlichkeit gegen extreme Hitze oder Kälte. Nasenbluten wird hier durch zu trockene Nasengänge hervorgerufen – die Nasenschleimhäute reißen aufgrund zu kalter oder zu trockener Luft ein. Um dem entgegenzuwirken, einfach etwas Kokosöl in die Nasenlöcher geben. Dies wird die Schleimhäute stärken.

**Zahnfleisch** – Ölziehen mit Kokosöl ist genau das Richtige für gesundes Zahnfleisch!

**Stress** – Eine kleine Kopfmassage mit Kokosöl wirkt Wunder gegen Stress und geistige Erschöpfung. Das natürliche Aroma der Kokosnuss wirkt beruhigend und entspannend.

**Vitamin- und Nährstoffaufnahme** – Mit Hilfe von Kokosöl stehen fettlösliche Nährstoffe, wie z. B. die Vitamine A, D, E und K, dem Körper besser zur Verfügung.

**Gewichtsabnahme** – die gesättigten Fettsäuren wirken gegen Hungergefühle und unterstützen so eine Gewichtsabnahme.

**Geistiges Vermögen und Produktivität** – mittelkettige Triglyceride können die Blut-Gehirn-Schranke leicht überwinden und sind so eine Energiequelle für geistige Prozesse. Sehr zu empfehlen in Stresssituationen und wenn geistige Höchstleistungen gefordert sind!

## Innere Gesundheit

Kokosöl könnte bei folgenden Beschwerden helfen, wenn man es einnimmt:

**Sodbrennen/Verdauungsstörungen** – nach den Mahlzeiten einnehmen

**Chronisches Ermüdungssyndrom**

**Allergien** – Heuschnupfen

**Alzheimer/Demenz** – Infos hier

**Asthma** – auch bei Kindern

**Autismus**

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!





**Darmfunktion** – Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen

**Bronchiale Infekte und Mukoviszidose**

**Krebserkrankungen** – Prävention von Darm- und Brustkrebs

**Candida Albicans**

**Cholesterin** – verbessert die „guten“ Cholesterinwerte

**Schlechte Durchblutung** – Wenn dir ständig kalt ist, oder du gar unter Ödemen leidest, reibe etwas Kokosöl in sanften kreisförmigen Bewegungen ein – immer zum Herzen hin.

**Erkältungen und Grippe** – hat anti-mikrobielle und entzündungshemmende Wirkung

**Leichte Depressionen und kognitive Erkrankungen** – zusammen mit Verhaltenstherapie, Fischöl und anderen Therapieformen

**Diabetes** – hält die Blutzuckerwerte stabil

**Epilepsie** – kann dabei helfen Anfälle zu verringern

**Gallenblase** – Öle können den Fluss der Gallenflüssigkeit anregen, was bei Gallenproblemen hilfreich sein kann – nicht jedoch bei Gallensteinen!

**Blähungen** – Blähungen sind oft auf ein Ungleichgewicht bei den Darmbakterien zurückzuführen. Kokosöl hat eine leicht anti-mikrobielle Wirkung und kann helfen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Herzkrankheit** – schützt die Arterien vor Verletzungen, die Arteriosklerose verursachen können.

**Hämorrhiden** – innerlich oder äußerlich zweimal täglich anwenden

**Hitzewallungen**

**Aufbau des Immunsystems**

**Reizdarmsyndrom**

**Gelbsucht**

**Nierenerkrankungen und –steine** – hilft kleine Steine aufzulösen

**Lebererkrankung**

**Lungenerkrankung**

**Denkvermögen**

**Menstruation** – hilft bei Schmerzen und Krämpfen sowie sehr starkem Menstruationsfluss

**Migräne** – sollte regelmäßig angewendet werden

**Bauchspeicheldrüsenentzündung**

**Erkrankungen des Zahnfleisches und Karies**

**Vergrößerte Prostata**

**Magengeschwüre** – hilft die Magenschleimhaut zu beruhigen und begrenzt das Wachstum von H. P

**Schilddrüsenfunktion** – kann dabei behilflich sein, eine Über- oder Unterfunktion zu regulieren

**Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen**

## **Kokosöl und lokale Probleme**

Wenn man Kokosöl lokal anwendet, könnte es bei folgenden gesundheitlichen Problemen helfen:

**Akne** – Häufig ist zu Akne neigende Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren verstopft.

**Kopfläuse** – lokal anwenden

**Rechtliche Hinweise:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

**Allergien/Heuschnupfen** – ein wenig Kokosöl in den Nasengang reiben. Die Pollen bleiben am Öl kleben.

**Fußpilz**

**Nagelpilz**

**Rückenschmerzen und Muskelkater**

**Furunkel und Zysten**

**Cellulitis**

**Dekongestivum** – hilft bei geschwollenen Schleimhäuten, beispielsweise bei einer Erkältung. In die Brust oder unter der der Nase einreiben.

**Ohrentzündung** – ein paar Tropfen Kokosöl zusammen mit Knoblauchöl zweimal täglich ins Ohr geben. Wirkt schmerzlindernd und infektionshemmend.

**Genitalwarzen** – Nach der ursprünglichen Infektion verschwinden sie meist innerhalb von 2 Jahren von selbst. Örtliche Anwendung von Kokosöl über einen Zeitraum von 6 Monaten kann helfen.

**Zahnfleischerkrankungen und Mundgeschwüre** – als Zahnpasta nutzen oder direkt aufs Zahnfleisch auftragen

**Herpes** – lokal anwenden und auch einnehmen

**Nesselausschlag** – hilft gegen Schwellung und Juckreiz

**Bindehautentzündung** – im und um das Auge herum auftragen

## Sonstige Tipps

Bei dem Kauf von Kokosnüssen achten wir darauf, dass noch Kokosnussmilch in der Nuss enthalten ist = frische Merkmal, möglichst Bio-Qualität.

Einfach die Kokosnuss mit einem Hammer an der Naht entlang auf schlagen.

Beim der Anschaffung von Kokosnussöl achten wir auf...

Bio-Qualität, erntefrische Verarbeitung mit Presstemperaturen von unter 38°C und die sofortige Abfüllung in Gläser im Ursprungsland.



**Rechtliche Hinweise:** Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!