MATRIX 3000

NEUES DENKEN

Österreich 9,40 EUR Schweiz 16,00 SFR
Luxemburg 9,90 EUR Italien 11,00 EUR

Band 86 März 2015 /
April 2015 / 8,50 EUR

Washingtons „Tage des Condor“
Kommentare zum CIA-Senatsreport

Der letzte Dalai Lama

History: Das große Templer-Abenteuer

Hilfe bei Bandscheiben-schäden

Zeitspiegel - Die Vergangenheit kehrt zurück

Datenhighway Blut

Was ein Blutstropfen über uns weiß

Die Heiligen - Gottes sanfte Rebellen

Blut

Highway des Lebens

Was ein Blutstropfen über uns weiß ... und was er damit anfangen kann

Irmgard Gräf

Jetzt - in diesem Moment - wirbeln 732 Milliarden Leukozyten durch Ihr Blutsystem, 533 Millionen Neutrophile jagen Erreger, 272 Millionen Blutplättchen dichten Blutgefässe, 882 Milliarden Blutzellen sterben ab, im Fußwurzelknochen läuft die Stammzell- und Blutzellproduktion auf Hochtouren.

Unbehelligt von dieser inneren, unvorstellbar komplexen Betriebsamkeit sitzen Sie hier und lesen.

Blut – der Ursprung

Das Blut nimmt seinen Ursprung in einer Stammzelle des roten Knochenmarks. Schädel, Brustbein, Rippen, Hand- und Fußwurzelknochen, Wirbel und Epiphysen der Röhrenknochen sind solche Startplätze.

Fünf bis sechs Liter Blut pulsieren durch ein schier unerschöpfliches System von Arterien, Venen und ihren kleinsten Verzweigungen, den Kapillaren. 150.000 Kilometer soll es lang sein, fügt man die Gefäße aneinander. Damit könnten wir dreimal die Erde umspannen. Vergleichbar ist dieses grandiose Netz mit dem Wassersystem der Erde, vom Weltall aus betrachtet. Alle Gewässer bilden einen Kreislauf. Genauso spiegelt es sich in unserem Blutsystem, ein stetiger sich rhythmisch bewegender Kreislauf in elastischen, lebendigen Strukturen.

Der pH-Wert von Blut liegt bei 7,4 und wird durch verschiedene Blutpuffer konstant gehalten. Fällt er unter einen bestimmten Grenzwert von ca. 7,35 so spricht man von einer Azidose, einer Übersäuerung. Alkalose bezeichnet einen Blutzustand mit hohem pH-Wert von ca. 7,45. Das Blut ist temperaturempfindlich. Zwischen 37 und 38 Grad Celsius kann es sein Wesen und seine Aufgabe leicht fließend verwirklichen.

Der erste Blutstropfen

Der erste Blutstropfen eines Menschen bildet sich extra-embryonal, in der äußersten Peripherie der Eidotter-Anlage. Die Blutinseln der Milz und Leber bilden ab Mitte der Embryonalzeit das Blut. Dann übernimmt das Knochenmark die Blutbildung.

Alle Blutzellen gehen aus einer Mutterzelle, der so genannten pluripotenten hämatopoetischen Stammzelle im roten Knochenmark, hervor. Die Mutterzelle teilt sich regelmäßig in typische Vorläuferzellen, die Progenitorzellen für die verschiedenen Zellarten. Diese Vorstufen der Blutzellen sind unreif oder auch undifferenziert. Unter dem Einfluss von Wachstumsfaktoren entstehen im Knochenmark schrittweise immer reifere Vorstufen, bis schließlich die funktionstüchtigen, ausgereiften roten Blutkörperchen als Erythrozyten, Blutplättchen als Thrombozyten, und der Großteil der weißen Blutzellen als Leukozyten gebildet werden. Eine Ausnahme bilden die Lymphozyten als Untergruppe der Leukozyten. Sie reifen zum Teil erst im lymphatischen Gewebe des Körpers, den Lymphknoten, Milz, den Mandeln, Thymusdrüse und Darmschleimhaut zu voller Funktionstüchtigkeit heran.

PL1
RED CELLS IN ADDITIVE SOLUTION
LEUCOCYTE DEPLETED
STORE AT 4 °C ± 2°C
A
Rh D POSITIVE
Volume
279.0 ml
Expiry Date:
Additional Information
D C E c e
+ + − − +
DO NOT
VENT
LOT
013010
NEG: K
REF

Datenhighway Blut:

In einem Millionstel Liter Blut sind rund 5 Millionen Erythrozyten unterwegs, ...

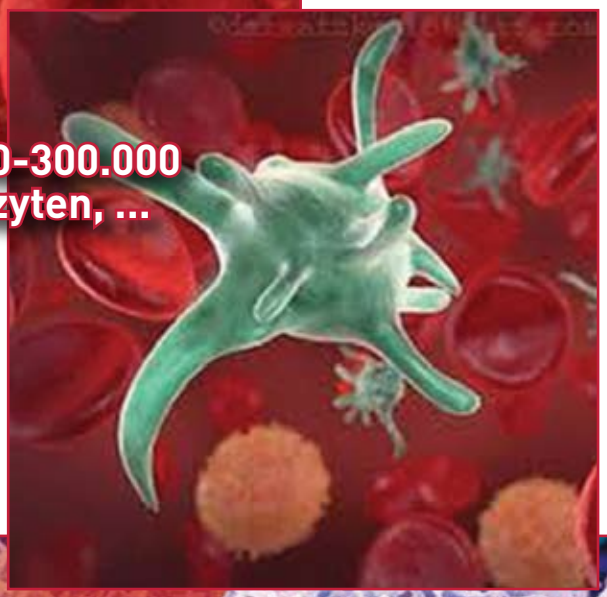
Blut – eine vielgestaltige Suspension

Blut ist ein Gemisch aus Blutzellen und einer flüssigen Interzellularsubstanz, dem Blutplasma. Es erfüllt lebenswichtige Informations-, Transport- und Regulationsfunktionen und erreicht über das Gefäßsystem nahezu alle Teile des Körpers.

Blut stellt eine nichtnewtonsche Flüssigkeit dar, das bedeutet, die Viskosität bleibt nicht konstant, wenn sich die Scherkräfte verändern, die auf das Blut einwirken. Dies begründet seine besonderen Fließeigenschaften. Die Blutviskosität ist unter anderem von der Zellzahl, ausgedrückt im Hämatokrit, und von der Plasmaviskosität abhängig.

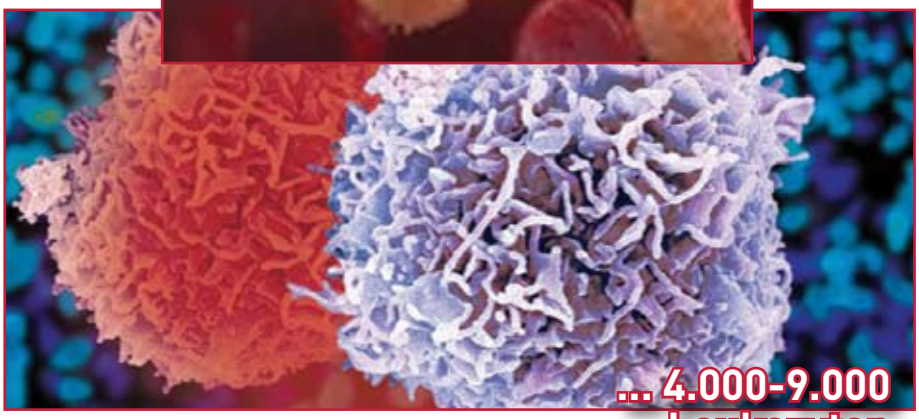
Das gesamte Blutvolumen eines Erwachsenen beträgt ca. fünf bis sechs Liter. Die zellulären Bestandteile des Bluts machen dabei ungefähr 40-50 Prozent des Blutvolumens aus, der andere Teil wird vom Blutplasma gestellt.

Wasser und Blutproteine wie Albumine und Globuline, Elektrolyte wie Kalium, Natrium und Magnesium, Nährstoffe wie Aminosäuren, Fettsäuren und Glukose bestimmen zu 90 Prozent die Beschaffenheit von Blutplasma. Abbaustoffe sammeln sich hier wie Kohlendioxid, Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin sowie eine Vielzahl von Spurenelementen, Vitaminen, Hormonen, Sauerstoff und andere.



... 150.000-300.000 Thrombozyten, ...

Die reifen Blutzellen haben eine relativ kurze Lebensdauer. Bei Blutplättchen und weißen Blutzellen beträgt sie lediglich sieben bis zwölf Tage, bei roten Blutkörperchen immerhin bis zu 120 Tage. Jede Sekunde gehen über zwei Millionen Blutzellen zugrunde, pro Tag sind das mehrere Milliarden. Das Knochenmark muss also ständig Nachschub produzieren, damit das Blut seine lebenswichtigen Funktionen erfüllen kann. Um die Gesundheit des Körpers zu gewährleisten, ist die Blutbildung im Knochenmark so reguliert, dass genau so viele Zellen jeder Reihe gebildet werden, wie zugrunde gehen.



... 4.000-9.000 Leukozyten

Rubinrote Erythrozyten

Etwa 45 Prozent der Blutflüssigkeit besteht aus Blutzellen, den Erythrozyten oder roten Blutkörperchen, den Leukozyten oder weißen Blutkörperchen und den Thrombozyten oder Blutplättchen.

Der rubinrote Blutfarbstoff Hämoglobin gibt dem Blut seine magische Farbe - ein helleres Rot für das sauerstoffreiche arterielle Blut und ein dunkleres Rot für kohlendioxidreiches, venöses Blut. Hä-

Blutgruppe 0 – der Jäger und Sammler

Diese Blutgruppe entwickelte sich, als Menschen noch Jäger und Sammler waren. Damals waren erlegtes Wild, Fisch, Beeren, Nüsse und Wurzeln die Hauptnahrungsmittel der Menschen. Heutige Menschen mit dieser Blutgruppe gelten als stark, ziel- und konkurrenzorientiert. Sie sind kontaktfreudig, selbstbewusst und widerstandsfähig. Mit kluger Voraussicht eignen sie sich für Organisation und Regieführung. Körperliche Bewegung stählt diesen Stoffwechsel. Getreide- und Milchprodukte können den Darm reizen. Hier zeigt sich eine Neigung zu Glutenintoleranz. Das Alkaloid des Kaffees bauen sie nur langsam ab. Ob es wohl diese eher konkurrenzorientierte kriegerisch-psychische Ausrichtung ist, gepaart mit einer unpassenden Ernährung, dass bei Menschen mit Blutgruppe 0 die Möglichkeit von Herz-Kreislauferkrankungen tendenziell höher ist, als bei anderen Blutgruppen?

moglobin ist in den roten Blutkörperchen, den Erythrozyten für die Sauerstoff- und Kohlendioxidbindung an die roten Blutkörperchen zuständig. Vier bis sechs Millionen Erythrozyten pro Mikroliter Blut (entspricht einem Millionstel von 1 Liter) sind im Blut eines Erwachsenen bei der Arbeit. Ein solcher kleiner, flacher, beidseitig leicht eingedellter Erythrozyt trägt bis zu 300 Millionen sauerstoffbindende Hämoglobin-Moleküle.

In der Milz werden die roten Blutkörperchen trainiert und ausgebildet. Überalterte Erys kommen nach ca. 120 Tagen zurück in die Milz und werden hier in die kleinsten noch brauchbaren Teile zerlegt. Das Eisen im roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, wird meist vollständig über die Leber wieder verwendet.

Sofort reparierende Thrombozyten

Mit rund 150.000-300.000 Zellen pro Mikroliter Blut folgen die sofort reparierenden Thrombozyten, auch Blutplättchen genannt. Im Knochenmark werden sie gebildet und nach ca. acht Tagen Einsatz in der Milz, Leber und Lunge abgebaut. Die Thrombozyten, die kleinsten der Blutzellen, haben lebensrettende Fähigkeiten. Sie helfen bei der Blutgerinnung. Wird ein Blutgefäß verletzt, so kommen die Thrombozyten mit dem umliegenden Bindegewebe, den Glykoproteinen, in Kontakt, schütten sofort eine Substanz aus, die andere Thrombozyten zur verletzten Stelle ruft, und gemeinsam wird nun die verletzte Stelle geschlossen.

Spezialeinheit der Leukozyten

Unter dem Begriff der weißen Blutkörperchen verbirgt sich eine abgestimmte Komposition aus 4.000-9.000 Leukozyten pro ml Blut. Im Knochenmark werden sie aus pluripotenten Stammzellen gebildet. Sie besitzen einen Zellkern und nutzen das Blut nur für kurze Zeit als Transportmedium, bevor sie aktiv in ihre Zielgewebe migrieren. Leukozyten stellen mit den drei Spezialeinheiten, den Monozyten, Granulozyten und Lymphozyten, das entscheidende Bollwerk der Verteidigung, also Abwehr von feindlichen Erregern.

Gut geschulte Lymphozyten

Lymphozyten sind im Blut, in den Lymphgefäßen und in den lymphatischen Organen unterwegs. Dazu zählen auch die Milz, die Mandeln und der Thymus. Etwa 20-30 Prozent aller weißen Blutkörperchen sind Lymphozyten. Sie können sogar das Revier verlassen und aus der Blutbahn in die benachbarte Gefäße der Lymphbahnen wechseln, um auch dort die Immunabwehr aufrecht zu erhalten. Sie leben ungefähr sieben Tage.

Sie erkennen alle Fremdstoffe, Viren und Bakterien in unserem Körper. Zum einen steuern sie den Einsatz der Granulozyten und sind zum anderen für die Bildung von Antikörpern zuständig, also denjenigen Eiweißstoffen, die sich auf ganz bestimmte Feinde spezialisiert haben.

Es gibt zwei Arten von Lymphozyten. Die B-Lymphozyten sind für die spezifische und unspezifische Abwehr von Krankheitserregern zuständig. Um diese Aufgabe zu erledigen, bilden

Blutgruppe A – der kooperative Ackerbauer

Als die Menschen sesshaft wurden, begannen sie ihren Lebensmittelpunkt auszubauen. Mit den veränderten Umwelt- und Nahrungsbedingungen änderten sich auch ihr Charakter, die seelische Lage sowie der Zellstoffwechsel. Heute bezeichnen wir diese Menschen mit der Blutgruppe A als „Ackerbauer". Mit seinem unermüdlichen Fleiß, Verantwortungsbewusstsein, Pünktlichkeit, schützend und wärmend

symbolisiert er einen einfühlsamen Perfektionisten.(1) Er ernährt sich natürlich von seinen eigenen Produkten, vornehmlich Kohlenhydrate, Gemüse, weißes Fleisch. Geringe Magensäureproduktion und Alkalische Phosphatase machen den Stoffwechsel träge und begünstigen Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus bis hin zu einigen Krebsarten.

Blutgruppe B – der zielgerichtete Eroberer

15.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung ist der Mensch unternehmungslustiger geworden. Anpassungsfähig ist er, der B-Typ, zielorientiert, gesellig, ein extravaganter Freidenker, der sich in keine Schublade stecken lässt(1). Eine gemischte Anpassung an pflanzliche und tierische Kost, vor allem Milch und Käse, stellt sich ein. Studien zeigen eine Neigung zu Autoimmunerkrankungen.

sie Immunglobuline, sogenannte Antikörper wie IgA, IgG, IgM, IgE. T-Lymphozyten haben eine andere Abwehrmethode. Sie überwachen ständig die Membranzusammensetzung der Körperzellen. Befinden sich krankhafte Veränderungen an dieser Oberfläche, zerstören sie die Zelle.

Große Monozyten Fresszellen

Die Monozyten mit einer Lebensdauer von ca. ein bis zwei Tagen sind zahlenmäßig die kleinste Gruppe. Dafür sind sie sehr groß. Im Blut gibt es keine größeren Zellen als die Monozyten. Monozyten fressen und verdauen Eindringlinge oder abgestorbenes Gewebe nicht nur im Blut. Sie verfolgen diese bis ins Gewebe. Damit sie das tun können, verwandeln sie sich in einkernige Makrophagen und verrichten hier oft mehrere Wochen bis Monate als Gewebsmakrophagen oder „große Fresszellen" ihren Dienst.

Überall im Einsatz - die Granulozyen

Die Granulozyten wie Neutrophile, Eosinophile und Baseophile sind die kraftvolle erste Abwehrlinie gegenüber Krankheitserregern. Das Knochenmark produziert täglich mehrere Milliarden Granulozyten. Sie leben nur wenige Tage, doch während einer Infektion kann ihre Anzahl auf das Fünffache anschnellen hierunter. Sie bilden die größte Gruppe mit etwa 60-70 Prozent der weißen Blutkörperchen. Als „Universal-Polizisten" sind sie verantwortlich für die Abwehr aller möglichen Eindringlinge, wo auch immer sie aufzuspüren sind.

Spezieller Fingerabdruck des Blutes – die Blutgruppen

Als sich die Medizin aus religiösen Bindungen löste und sich mit der ständig erfindungsfreudigen Technik weiter entwickeln konnte, führten neue Untersuchungsmöglichkeiten 1901 zur Entdeckung der Blutgruppen. In Japan gibt die Frage nach der Blutgruppe inzwischen in Bewerbungsgesprächen Aufschluss über Job-Befähigung.

Eine Blutgruppe beschreibt die individuelle Zusammensetzung der Glykolipide oder Proteine auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen. Diese wirken als Antigene.

Wird das Blut verschiedener Blutgruppen gemischt, kommt es zur Verklumpung oder Agglutination der roten Blutzellen, da das Immunsystem Antikörper gegen fremde Antigene bildet.

Entstanden sind die Blutgruppen innerhalb von Jahrtausenden, als

Blutgruppe AB – der charmante Wandler zwischen den Welten

Vor ca. 1.500 Jahren begannen sich Volksstämme zu vermischen. So zeigt sich auch ein Mensch mit der AB-Blutgruppe. Er ist chamäleonhaft, er ist der Wandler zwischen den Welten, selbstbewusst, intuitiv, liebenswert und kreativ. Er sorgt mit seinem guten Bauchgefühl für sinnvolle Lösungen. Der Stoffwechsel dieses Mischköstlers muss mit geringer Magensäure auskommen und reagiert auf Weizen gern mit Allergien. Falsches Essen kann Atembeschwerden oder auch bestimmte Krebsarten begünstigen.

sich der menschliche Organismus im Laufe seiner Evolution immer wieder anderen Umweltbedingungen anpassen musste.

Blut - Urstoff des Lebens

Unsere Einstellungen gegenüber Menschen, Dingen, Zeiten und Ereignissen bestimmen unser kontantes, oft unbewusstes Denken und unsere Realität. Blut ist ein Frequenzempfänger und reagiert auf solche Einstellungen. Masuro Emoto bewies in seinen Wasserkristallbildern die sofortige Auswirkung eines starken Gedankens auf die Kristallbildung. Dunkelfeldmikroskopie bestätigt diese Wirkung im Blut. Wenn das so ist, können wir dann das Wohlbefinden und unsere Zukunft ändern, in dem wir unsere Einstellungen reflektieren und bewusst entscheiden, welche neuen Gedankenmuster in Fleisch und Blut übergehen sollen?

Blut – die Daten- und Substanzautobahn

Das Blut ist Träger der Lebenskraft. Es steht in konstantem Kontakt zu allen Organen des Körpers und erfüllt lebenswichtige Funktionen.

Dieser Fluss bewegt sich aus eigener Kraft. Er wirbelt Nährstoffe, Sauerstoff, Kohlendioxid, Atemfermente, Endprodukte des Stoffwechsels und Wärme durch das gesamte System bis hin zur entferntesten Zelle.

- Blut reguliert den Säure-Basen-Haushalt, die Wärmeregulation und den osmotischen Druck.
- Blut führt zu einem ausgeglichenen inneren Milieu, der Homöostase.
- Die körpereigene Abwehr benutzt das Blut für laserscharfe Überwachung, Angriff und Verteidigung.
- Blut ist Spannung und Entspannung. In dem geschützten Umfeld der Milz dürfen Blutzellen studieren, während im Hochleistungsorgan der Niere das Blut unter großem Druck durch Milliarden Glomeruli gepresst wird.
- Blut sendet wichtige Signale für Organwachstum und Homöostase. Nervensignale werden über das autonome Nervensystem an das Gehirn geleitet.
- Blut speichert sämtliche lebenswichtige Informationen und reagiert blitzartig auf emotionale, psychische und mentale Situationen.
- Im Rhythmus des schlagenden Herzens und der Pulswelle spiegeln sich alle Organe wider.
- Blut ist Spiegel unseres Denkens und Fühlens. Jede der Milliarden Blutzellen hat eine eigene Sendefrequenz. Die DNS ist der Empfänger.
- Blut reagiert auf elektromagnetische Felder des Herzens und der Umwelt.(2)

Wo Blut hinkommt, kommt Leben. Blut trägt das Gestern, das Heute und das Morgen. ■

Das Rhesus-Serum

Das Rhesus-Blutgruppensystem bezeichnet das zweitwichtigste Blutgruppensystem des Menschen. Es besteht insgesamt aus einer Gruppe von 50 zueinander ähnlichen Proteinen, deren fünf wichtigste Vertreter C, c, D, E, e mit Testseren geprüft werden können. Der älteste und wichtigste Rhesusfaktor hat die Abkürzung D im Rhesussystem. Hier handelt es sich um ein bestimmtes Erythrozyten-Antigen-System mit speziellen Proteinen auf der Erythrozyten- Zellmembran. Besitzt eine Person das Rhesusfaktor-D-Antigen, so ist sie Rhesus-positiv. Das sind ca. 84 Prozent der Menschen. Ohne Rhesusfaktor-D-Antigen wird sie als Rhesus-negativ bezeichnet.

Irmgard Maria Gräf beschäftigt sich seit 36 Jahren mit dem Zusammenspiel von Nahrung, Denken, Lebenspotential und persönlicher Gesundheit. Sie lernte mit indogenen Gruppen und erwarb tiefes Wissen über alternative Medizin und Technologie in den USA. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ernährungsspezialistin leitete sie Kurse für das hämatologische Labor Welltec. Als sie begriff, dass die Blutwerte weit mehr über das individuelle Leben aussagen als subjektives gesundheitliches Befinden, webte sie dieses Wissen in die Feinabstimmung des individuellen Stoffwechsels ein.

Seit 2004 begleitet sie als Expertin für aktiven Stoffwechsel viele Personen auf ihrem individuellen Weg zu einer belastbaren Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht. Praxis in Würzburg und Chur (Schweiz)

Irmgard Maria Gräf ist Fachbuchautorin, Dozentin und Dr. Budwig-Therapeutin. Sie gibt seit vielen Jahren Workshops in den Bereichen Stoffwechselaktivierung, Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig, Blut als Schlüssel des Lebens. Ihre Homepage: www.irmgard-graef.de

Literatur

1. Gräf, Irmgard Maria. Mein Blut - ein Weg zu mir. Peiting: Michaels Verlag, 2014.
2. Forschungsberichte. [Buchverf.] Institute HeartMath. s.l.: 1. Auflage, ISBN 978-3-932-932098-61.
3. Lipton, Dr. Bruce. Intelligente Zellen. s.l.: Koha, 2006.
4. Cildre, Doc. Die Herzintelligenz entdekken. Freiburg 1999: s.n., 1999.
5. Sonnenschmidt, Rosina. Blut - flüssiges Bewusstsein. Kandern: Narayana Verlag, 2009.

Filmszenen: „Blutgruppe AB“: Colin Firth in der Rolle des „Valmont“ in der gleichnamigen Literaturverfilmung. „Blutgruppe C“: Vision einer Zukunftswelt aus dem Film „The Giver - Hüter der Erinnerung“

Egon W. Kreutzer
Wo bleibt die Revolution?
Die Sollbruchstelle der Macht
EWK-Verlag 2014
ISBN 978-3-93817-587-3
25,90 €

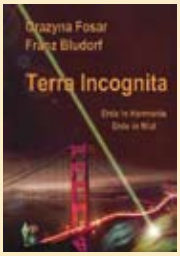
Grazyna Fosar / Franz Bludorf
Der Denver-Plan
Vertrag mit der Zeit
Michaels Verlag 2014
ISBN 978-3-89539-391-4
24,80 €

Irmgard Gräf
Mein Blut - ein Weg zu mir
Michaels Verlag 2014
ISBN 978-3-89539-898-8
19,80 €

Fritz Florian
Gelenkgeräusche
Diagnose und Therapie
Michaels Verlag 2012
ISBN 978-3-89539-089-0
16,80 €

Günter Harnisch
Moringa olifera
Kompakt-Ratgeber
Mankau Verlag 2015
ISBN 978-3-86374-193-8
7,99 €

Heiko Wenig
Die innere Berührung
Michaels Verlag 2014
ISBN 978-3-89539-384-6
€ 16,80



Grazyna Fosar / Franz Bludorf
Terra Incognita
2. Aufl. Argo Verlag 2007
ISBN 978-3-93798-717-0
23,00 €

Thomas Ritter
Rennes-le-Chateau
Verlorene Schätze der Templer und Katharer
3. Aufl. Bohmeier Verlag 2001
ISBN 978-3-89094-345-9
19,95 €

Monika Herz / Roland Rottenfußer
Gesundbeten mit Heiligen
Kailash Verlag 2014
ISBN 978-3-42463-100-5
14,99 €

Peter Maier
Heilung
Initiation ins Göttliche
Monsenstein und Vannerdat 2014
ISBN 978-3-95645-313-7
17,50 €

Dominique Viseux
Du lebst auch im Jenseits
Edition Pleroma 2014
ISBN 978-3-93964-725-6
22,00 €

BESTELLSCHEIN

Stück

ISBN 978-3-93817-587-3	Wo bleibt die Revolution?	25,90 €
ISBN 978-3-89539-391-4	Der Denver-Plan	24,80 €
ISBN 978-3-89539-898-8	Mein Blut - ein Weg zu mir	19,80 €
ISBN 978-3-89539-089-0	Gelenkgeräusche	16,80 €
ISBN 978-3-86374-193-8	Moringa olifera	7,99 €
ISBN 978-3-89539-384-6	Die innere Berührung	16,80 €
ISBN 978-3-93798-717-0	Terra Incognita	23,00 €
ISBN 978-3-89094-345-9	Rennes-le-Chateau	19,95 €
ISBN 978-3-42463-100-5	Gesundbeten mit Heiligen	14,99 €
ISBN 978-3-95645-313-7	Heilung - Initiation ins Göttliche	17,50 €
ISBN 978-3-93964-725-6	Du lebst auch im Jenseits	22,00 €

Ausgefüllt und unterschrieben an:

MICHAELS VERLAG & VERTRIEB GMBH,
Ammergauer Strasse 80, D-86971 Peiting, Fax: 08861 - 6 70 91

Ich wünsche Bankeinzug: Bank:

Bankleitzahl:

Kontonummer

Name:

Str., Hausnr.

PLZ/Ort

Tel./Fax

Datum/Unterschrift

Bestelltelefon: 08861 - 5 90 18
E -mail: Info@michaelsverlag.de