

ZUSATZSTOFFE Make-up fürs Essen

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Bild: © metamorworks - shutterstock.com - 1659535897

Kein Fertigprodukt kommt ohne Zusatzstoffe aus. Ob es sich um Fruchtojoghurt, Pizza aus dem Tiefkühlregal oder pulverisierte Saucengrundlage handelt, überall findet man Zusatzstoffe. Der Grund dafür ist einfach: Zusatzstoffe sorgen nicht nur für Aussehen und Geschmack, sondern auch Konsistenz, Haltbarkeit und Lagerfähigkeit des Produktes. Sie kaschieren wie Zucker den Einsatz von nicht ganz hochwertiger Ware und sind zudem billiger und kontrollierbarer als natürliche Zutaten. Das Erdbeeraroma kann so dosiert werden, dass jedes Fruchtojoghurt einer Charge gleichermaßen nach Erdbeere schmeckt. Natürliche Schwankungen im Geschmack sind in der Massenware nicht erwünscht. Auch wenn das Fruchtojoghurt diese Bezeichnung nicht mehr verdient, denn Früchte sind dort kaum noch enthalten.

Bevor ein Zusatzstoff auf den Markt kommt, muss belegt werden, dass er in den eingesetzten Mengen nicht gesundheitsschädlich ist. In Tierversuchen wird die Dosis ermittelt, die als täglich tolerierbar gilt und der ADI-Wert errechnet (ADI = Acceptable Daily Intake). Diese Dosis gilt als unbedenklich, allerdings nicht für Allergiker, da genügen schon kleinste Mengen, um Reaktionen auszulösen. Bei den Berechnungen wird theoretisch berücksichtigt, wie viel an bestimmten Lebensmitteln im Durchschnitt verzehrt wird, da sich die Zusatzstoffe durch den Genuss verschiedener Gerichte summieren können. Aber eben nur theoretisch,

denn nach einer Untersuchung der EU-Kommission wird besonders bei Kindern die akzeptable tägliche Dosis oft weit überschritten. In Einzelfällen kann es sich um die zwölfwache Menge handeln. Kinder, die gerne und viele Süßigkeiten wie *Smarties* essen und Softdrinks trinken, kommen bei Farbstoffen mitunter auf eine Menge von 560 Milligramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag.

Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe kommen in Fertigprodukten meist in Kombination miteinander vor, untersucht werden sie aber nur einzeln. Wie diese Substanzen sich noch gegenseitig beeinflussen und was das an

Gesamtbelastung bedeutet, wird gerne übersehen.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Zusatzstoffe in ihrer Wirkung nicht summieren, sondern multiplizieren. Britische Wissenschaftler haben untersucht, welchen Einfluss Zusatzstoffe auf das Wachstum von Nervenzellen haben. Ein Mix von Glutamat mit dem Farbstoff E 133 bremste das Zellwachstum nicht um 15,8 Prozent, wie zu erwarten gewesen wäre, sondern um 46,1 Prozent. Diese verheerenden Wechselwirkungen zwischen den Chemikalien werden aber bei der Zulassung als irrelevant angesehen. Was diese chemischen Stoffe bewirken können, wird



Im Internet gibt es umfassende Datenbanken, in denen nach jeder einzelnen Substanz und ihren Nebenwirkungen recherchiert werden kann (siehe Kasten).

Alles über Zusatzstoffe – so kann man den Übeltäter ausfindig machen

Food Detektiv bietet eine umfangreiche Datenbank mit Detail-Infos zu einzelnen Zusatzstoffen. Man kann sogar nach Erkrankungen suchen, die mit den einzelnen Zusatzstoffen in Verbindung gebracht werden. So kann jeder anhand seiner Symptome überprüfen, welche Substanzen infrage kommen. www.food-detektiv.de

DER EXQUISITE GESCHMACK VON ... SÄGESPÄNEN

Die Organisation **Foodwatch** verleiht seit einigen Jahren den „*Goldenen Windbeutel*“, eine Auszeichnung über die sich die Lebensmittelproduzenten nur mäßig freuen. Je dreister die Werbelüge, desto eher gewinnt man diesen unrühmlichen Preis. Im Jahre 2009 wurde er das erste Mal verliehen und ging an *Actimel*, den Trinkjoghurt von *Danone*. Die Werbefachleute hatten hier ganze Arbeit geleistet: So sollte Actimel durch die enthaltenen Milchsäurebakterien *L. Casei* das Immunsystem stärken und vor Erkältungen schützen. „Actimel aktiviert die Abwehrkräfte“, wurde behauptet, später auch: „Das kleine Frühstück fürs Immunsystem“. Forscher der Universität Wien fanden allerdings heraus, dass die Beweislage für diese Behauptung recht dürftig war, denn im Vergleich zu herkömmlichem Naturjoghurt gab es kaum Unterschiede. Außer beim Preis, *Actimel* kostet locker 75 Prozent mehr.

seitens der Chefetagen ignoriert, obwohl es mehr als genug Hinweise auf die Gefahren gibt.

Bereits in den 1980er Jahren konnte nachgewiesen werden, dass Hyperaktivität und Ernährung bei Kindern zusammenhängen und es wurden schon damals Listen verdächtiger Zusatzstoffe erstellt. Ebenso war schon bekannt, dass Farbstoffe die Lernleistung und Konzentrationsfähigkeit mindern. Es mangelt also keineswegs an Beweisen für ihre Schädlichkeit. Ausschläge durch Sorbate, Hautprobleme und Hyperaktivität durch Benzoesäure, Übelkeit durch Mannit, Kopfschmerzen durch Glutamat oder Darmgeschwüre durch Kaliumchlorid – alles nichts Neues. Da jedoch ganze Industriezweige auf Zusatzstoffen aufgebaut sind, werden diese trotz ihrer toxischen Wirkung verteidigt. Absurderweise sogar mit Psychologie, denn auch die kosmetische und damit psychologische Wirkung von Farbstoffen sei wichtig, so das Argument. Wir greifen schließlich lieber zu Speisen, die appetitlich aussehen.

Prinzipiell kann jeder Zusatzstoff für den Einzelnen ein Problem darstellen und unerwünschte Reaktionen hervorrufen. Nicht immer treten sie sofort nach dem Verzehr auf, sondern oft erst verspätet.

Nach Einführung der **Health-Claims-Verordnung**, die falsche Aussagen zum gesundheitlichen Nutzen verbietet und tausenden Beschwerden, ruderte der Konzern zurück. Statt der Aktivierung des Immunsystems lautet die Botschaft heute: „Starte den Tag mit dem charismatischen *Actimel Classic*“ oder in der Kurzversion: „Stay strong“. Was an einem überbeurtenen, überzuckerten Joghurt so charismatisch sein soll, wird nicht weiter erklärt. Immerhin wird nicht mehr mit einer immunstärkenden Wirkung geworben, doch netterweise kann man auf der Website lesen: „Sich stark fühlen ist eine Einstellung.“ Die Frage, warum man das Joghurt dann überhaupt noch benötigt, bleibt allerdings offen.

Auch die **Health-Claims-Verordnung** der EU schützt uns nicht davor, getäuscht zu werden. Seit Inkrafttreten der Verordnung muss eine Genehmigung eingeholt werden, wenn man etwas für gesund erklären will. Das alleine hat schon dazu geführt, dass 80-90 Prozent der Gesundheit versprechenden Werbeslogans abgelehnt wurden.

Es werden dabei allerdings nur die einzelnen Zusätze betrachtet und nicht, ob das Endprodukt insgesamt gesund und empfehlenswert ist. Werden einem Zuckergetränk künstliche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, gilt das mit einem Schlag als gesund und man darf das Getränk völlig legal als gesundheitsförderndes Produkt vermarkten. Auch umstrittene Produkte wie Energy-Drinks (z.B. *Red-Bull*) oder *Becel pro.activ* fördern dann die Gesundheit, zumindest der Werbung nach. Zurück zum Joghurt, das einen relativ gesunden Ruf genießt. Actimel hat eleganterweise ein paar künstliche Vitamine (B6 und D) zugesetzt, da diese für die EU nachweislich als gesundheitsfördernd gelten.

JAHR	PLATZ 1	PLATZ 2	PLATZ 3
2009	Actimel (Danone)	Biene Maja (Bauer)	Pesto Bertolli Verde (Unilever)
2010	Monte Drink (Zott)	Gelbe Zitrone Physalis (Pfanner)	Champignon Creme-Suppe (Escoffier)
2011	Milch-Schnitte (Ferrero)	Activia (Danone)	Nimm 2 (Storck)
2012	Instant-Tee ab 12. Monat (Hipp)	Viva Vital Hackfleisch (Netto)	Becel pro.activ (Unilever)
2013	Capri-Sonne (Wild/SiSi-Werke)	Paula (Dr. Oetker)	Kosmostars (Nestlé)
2014	Alete Trinkmahlzeiten (Nestlé)	Knorr Hühnersuppe (Unilever)	Glacéau Vitamin-Water (Coca-Cola)

AUSZEICHNUNGEN FÜR DEN „GOLDENEN WINDBEUTEL“ – FÜR DIE DREIESTESTEN WERBE-LÜGEN.

Seitdem darf mit einem guten Start in den Tag durch Actimel geworben werden, zwar nur im Rahmen eines insgesamt ausgewogenen Frühstücks, wie die Fußnote erklärt, aber immerhin.

Ein Fläschchen *Actimel* enthält übrigens 10,5 Gramm Zucker. Nicht schlecht, für so ein kleines Joghurt. Die WHO empfiehlt, die Maximaldosis von Zucker auf 25 Gramm täglich zu beschränken, das sind ungefähr sechs Teelöffel. Mit einem Actimel-Trinkjoghurt hat man bereits fast die Hälfte des empfohlenen Zuckeranteils verzehrt. Doch Actimel ist nicht das einzige scheinbar gesunde Joghurt, das enorm viel Zucker aufweist.

Die Verpackung von *Landliebe Joghurt* wirbt mit erlesenen Zutaten, ausgewählten Bauernhöfen und dem Verzicht von künstlichen Zusätzen. Eine dieser exquisites Zutaten ist Zucker und mit dem Verzehr eines 150 Gramm Landliebe Joghurt „Kirsche“ kommt man bereits auf 20 Gramm (13 Gramm pro 100 Gramm Joghurt), das sind locker vier Teelöffel Zucker. Abgesehen davon, dass sich in der „Kirschezubereitung“ auch Zutaten wie Karottenkonzentrat, Glukose-Fruktose-Sirup, natürliches Aroma und modifizierte Stärke finden. Zum Trost: Es sind tatsächlich auch Kirschen dabei, was nicht selbstverständlich ist.

Um ein Joghurt beispielsweise „Erdbeerejoghurt“ zu nennen, genügt es, dass pro Kilo Joghurt zwei einsame Erdbeeren enthalten sind, pro Joghurtbecher also gerade mal eine halbe. Dass diese halbe Erdbeere dem Produkt keinen fruchtigen Geschmack verleihen kann, erscheint logisch, doch woher der Geschmack tatsächlich kommt, ist erstaunlich: Oft finden sich mehr Sägespäne im Fruchtjoghurt als echte Früchte. Denn aus Sägespänen werden die Aromen gemacht. Weil Verbraucher die Produkte ablehnen, die künstliche Aromen enthalten, greift man auf ein Naturprodukt zurück: Sägespäne. Gemeinsam mit Geschmacksstoffen eingekocht, sind sie dann vollkommen „natürlich“.

Gerade bei Produkten, deren Zielgruppe Kinder sind, wird mit Gesundheitslogos nicht gespart. An Früchten und guten Zutaten allerdings schon. *Fruchtzwerge* machten früher bekanntlich groß und stark (2008 hieß es in Deutschland noch „Kleiner Quark – Knochenstark“). In Wirklichkeit hätte es bei dem hohen Zucker- und Aroma-Anteil „dick und schlapp“ heißen müssen. In dem kleinen Becher (50 Gramm) gibt es nur sechs Prozent Fruchtanteil und umgerechnet drei Stück Würfelzucker. 1981 wurden *Fruchtzwerge* übrigens noch mit folgendem Slogan beworben: „So wertvoll wie ein kleines Steak.“ Ein sehr kleines und sehr gezuckertes Steak, wohlgerichtet. Doch das

Milchmischgetränk *Monte Drink*, laut Werbung ein „idealer Begleiter für Schule und Freizeit mit wertvollem Traubenzucker“, toppt auch das. Ein Fläschchen enthält ungefähr acht Stück Würfelzucker, das ist mehr als in der gleichen Menge Cola zu finden sind.

Und das ist nur die Spitze des Eisbergs in der Sparte „Joghurt“. Dieses wurde hier deshalb ausgewählt, weil es ein Produkt ist, das den meisten Konsumenten gesund erscheint.

KENNZEICHNUNGS- AKROBATIK

Auf dem Weg der Tiefkühlpizza aus der verschweißten Plastikfolie in den Backofen wird kaum jemand auf die Idee kommen, dass daraus eine gesunde, vollwertige Mahlzeit wird. Es überrascht auch niemanden, dass die Abbildung auf der Verpackung mit der bunt belegten Scheibe im Inneren wenig Ähnlichkeit hat. Bei Fertigprodukten dieser Art ist den meisten Konsumenten sehr wohl bewusst, dass das nicht gesund ist, aber so schlimm kann es ja nicht sein und die Zubereitung geht so wunderbar schnell. Dass das meiste, was im Supermarkt zu kaufen ist, mit Zusatzstoffen angereichert ist? Das klingt doch irgendwie übertrieben. Ist es aber leider nicht. Ob man sich aus der verführerisch riechenden Backstube ein Croissant mitnimmt und ein Stück Käse dazukaufte oder eine Fertig-Lasagne in die Mikrowelle schiebt, macht erschreckenderweise kaum einen Unterschied, wenn es um den Gehalt von synthetischen Substanzen geht.

Zwar wird uns mit Vitaminzusätzen, Naturverbundenheit und lokalem Touch der Kauf schmackhaft gemacht, doch der Blick aufs Etikett lässt den Appetit wieder schwinden.

Die Idee wäre folgende: Gereiht nach der verwendeten Menge sollten alle Komponenten aufgelistet werden (die am meisten verwendete Zutat zuerst). Das ist auch das, was man sich als Konsument erwarten würde, wenn man sich schon dieser wenig erfreulichen Lektüre widmet. Doch Etikettendesign ist mittlerweile ein eigenes Fachgebiet geworden, mit sehr undurchsichtigen Regeln.

Da E-Nummern und Zucker inzwischen ein etwas angeschlagenes Image haben, musste man sich etwas Neues einfallen lassen. Bei der industriellen Verarbeitung von Zucker wird folgende Strategie angewandt: Wir verwenden mehrere Zuckerarten und lassen sie gesünder klingen. Auf Zucker zu verzichten ist keine Option, denn der süße Stoff ist sehr beliebt, kaschiert er doch fehlende Kochkunst und qualitativ minderwertige Rohstoffe.

Zudem sind wir auf Zucker programmiert. Ein bitterer Geschmack könnte Gift signalisieren, doch Süßes vermittelt ein Gefühl wohliger Wärme. Mit dem Verzehr von Zucker füttern wir allerdings vorwiegend pathogene Pilze und Bakterien im Darm, er ist nachgewiesenermaßen gesundheitsschädlich und macht süchtig. Von gesüßten Produkten wird oft mehr gegessen, als man eigentlich wollte (und sollte), auch über das Hungergefühl hinaus. Da diese Zucker-Spirale auch die Verkaufszahlen nach oben treibt, ist Zucker für die Industrie sehr wichtig.

So findet er sich nicht nur in Produkten wie Süßwaren, Limonaden oder Schokolade, sondern auch in Chips, Tomatensauce, beinahe allen Fertiggerichten, in Schinken und Wurst. Abgesehen vom Geschmack, verschafft Zucker durch seine Eigenschaften den Produkten ein noch längeres *Shelf-Life* und kostengünstige Masse.

Bei vielen Produkten müsste Zucker an erster Stelle in der Zutatenliste aufscheinen, weil der verwendete Anteil so groß ist. Um das zu vermeiden, teilt man die Zuckermenge eben auf kleinere Häppchen mit unterschiedlichen Bezeichnungen auf. Der beliebte Zucker ist in vielen Produkten gleich in mehreren Varianten enthalten, hinter denen jedoch letzten Endes nur Zucker steckt, bloß jeweils unter anderer Bezeichnung. *Glukose-Fruktose-Sirup* klingt nach Energie und gesunden Früchten, auch wenn er noch schwieriger zu verstoffwechseln ist als gewöhnlicher Haushaltszucker. Um die Kalorien zu reduzieren, greift man auch auf künstliche Süßstoffe zurück. Das klingt zwar gesünder, doch der Schuss geht nach hinten los, da es sich bei Süßstoffen trotz der geringeren Kalorienzahl um Dickmacher handelt. Genau aus diesem Grund werden Süßstoffe in der Tierzucht verwendet, um beispielsweise Schweine schneller zu mästen (und nicht, um ihnen beim Abnehmen zu helfen). Kurzum: Süßstoffe sind keine ernstzunehmende Alternative für Zucker.

EIGENTLICH ZUCKER, AM ETIKETT ABER BEZEICHNET ALS:

- Saccharose • Dextrose • Raffinose
- Glukose • Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup • Glukose-sirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup • Karamellsirup
- Laktose • Maltose oder Malzextrakt • Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin • Süßmolkenpulver • Oligofruktose
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

IN DER EU SIND AUSSERDEM NOCH DIESE SÜSSUNGSMITTEL ZUGELASSEN:

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Neohesperidin (E 959)
- Steviolglycoside (E960)
- Neotam (E961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)
- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)
- Polyglycolisirup (E 964)

Die verschiedenen Möglichkeiten Zucker zu benennen, lassen jedes Synonym-Wörterbuch verblissen. Die Nahrungsmittelindustrie kann auf 30.000 Varianten von chemischen Pulvern zurückgreifen, die den künstlichen Zutaten süßen Geschmack verleihen. Von diesen erfährt der Konsument aber nichts.

WAS NICHT DRAUFSTEHT UND TROTZDEM DRIN IST

Man kann sich die Verpackung natürlich genauer ansehen und die Zutatenliste durchlesen. Verfügt man aber nicht über hellseherische Kräfte, kommt man damit nicht sehr weit. Denn die Auflistung der Inhaltsstoffe auf der Packung gibt nicht das wieder, was tatsächlich ins Gericht gemischt wurde.

Einerseits gibt es viele Zusatzstoffe, die während der Herstellung zugesetzt werden, um den Produktionsablauf zu erleichtern und sich auch im fertigen Produkt finden lassen, wie zum Beispiel Aluminium in Babynahrung oder Dimethyldicarbonat in Erfrischungsgetränken. Doch das muss nicht extra ausgewiesen werden. Diese chemischen Substanzen bekommt man quasi gratis dazu, spendabel wie die Konzerne nun mal sind.

Andererseits gibt es innerhalb der Nahrungsmittelbranche mittlerweile einen eigenen Wirtschaftszweig, der sich auf Clean Labels spezialisiert hat und keineswegs mit sauberen Methoden arbeitet. Da dem Konsumenten die vielen E-Nummern besorgniserregend erscheinen könnten und sich bei manchen Inhaltsstoffen

herumgesprochen hat, dass sie problematisch sind, hat man sich etwas Eleganteres ausgedacht: Man schreibt sie erst gar nicht auf die Zutatenliste. Das geht mit ein paar Tricks ganz einfach. Die in Verruf geratenen Zusatzstoffe werden durch solche ersetzt, die ähnlich sind, aber nicht deklariert werden müssen. Es ist ein wenig wie beim Doping, nur dass es statt erlaubter oder verbotener Substanzen eben solche gibt, die man deklarieren muss und solche, die man völlig legal verschweigen kann. Auch das beruhigende „ohne“ auf der Verpackung ist nicht immer wirklich ohne: In Deutschland müssen Produkte bis zu 99,1 Prozent gentechnikfrei sein, um mit dem Siegel „ohne Gentechnik“ geschmückt zu werden, damit kann durchaus, wenn auch nur ein kleiner Anteil, aus gentechnisch veränderten Rohstoffen stammen. Bei der Aufschrift „ohne Geschmacksverstärker“ ist die Irreführung noch gemeiner. Diese Bezeichnung heißt lediglich, dass keine als Zusatzstoff zugelassenen Geschmacksverstärker verwendet wurden, also keine E-Nummern. Künstlich hergestellte Stoffe aus natürlichen Zutaten, welche den Geschmack verstärken, dürfen aber enthalten sein. Diese verstärken den Geschmack, werden aber nicht Geschmacksverstärker genannt. Sollte Ihnen das nicht logisch vorkommen, sind Sie nicht alleine. Statt offen Glutamat unterzurühren, bedient man sich zum selben Zweck anderer Zutaten wie Hefeextrakt, Tomatenextrakt, Sojaprotein oder Würze. Das klingt gesünder, doch alle diese Stoffe enthalten Glutamat. Im Labor trennt man das natürlich enthaltene Glutamat aus diesen Extrakten, entfernt den Eigengeschmack und schon erhält man Glutamat, das aber nicht deklariert werden muss. Dieser Stoff fällt nicht mehr in die Kategorie der Zusatzstoffe, sondern zählt zu den Lebensmitteln. Denn er ist aus natürlichen Zutaten hergestellt, zwar mittels komplexer chemischer Prozeduren im Labor, aber das spielt keine Rolle.

Bei echtem Hefeextrakt handelt es sich um ein bewährtes Würzmittel mit typischem Hefegeschmack, das bisher ein eher bescheidenes Dasein in Reformhausregalen führte. Doch bis auf den Namen hat dieser mit Hefeextrakten und Hefeautolysaten, die als reine Geschmacksverstärker wirken, nichts gemeinsam. Nur ist es eben sehr praktisch, für etwas Ungesundes die Bezeichnung eines gesunden Stoffes zu verwenden, wenn man mehr davon verkaufen will. Mit dem Versprechen „frei von Farbstoffen“ verhält es sich ähnlich: 60 Prozent der Nahrungsmittel mit dieser Bezeichnung sind trotzdem mit Farbstoffen versetzt, so die Verbraucherzentralen.

Das funktioniert beispielsweise mit Extrakten aus Paprika, die als Aroma deklariert werden können, obwohl ihnen vorher der Geschmack entzogen wurde und sie nur für die Optik beigemischt werden. Auch wenn die Zutaten aufgelistet sind, bleibt ihre Herkunft oft ein Rätsel. Woher die Zutaten wirklich stammen, wird meist verschwiegen (aus gutem Grund). Zum Beispiel beim Mais: Gen-Mais darf zwar nicht auf unsere Teller, in die Futtertröge der Zuchttiere allerdings schon. Wurde die Kuh mit Gen-Soja oder Gen-Mais gefüttert, muss das bei der Milch nicht ausgewiesen werden, und natürlich auch nicht bei der Laktose oder anderen Nebenprodukten. Auch beim Fett muss man nicht genau definieren, aus welcher Quelle das verwendete Öl stammt. Die Bezeichnung pflanzliches Öl reicht vollkommen aus. Ob aus genmanipulierten Baumwollsamensamen oder Gen-Mais gepresst, ist dann anscheinend nicht mehr so wichtig.

QUELLEN:

- H.-U. Grimm, Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert, Heyne, 2010.
- H.-U. Grimm, Chemie im Essen, Knauer, 2013.
- J. Emsley, P. Fell, Wenn Essen krank macht, Weinheim, 2000.
- Werbung mit Gesundheits-Versprechungen. Schluss mit leeren Behauptungen, „Konsument. Das österreichische Testmagazin“, 10.07.2017.
- F. Lawrence, Sugar rush, „The Guardian“, 15.02.2007.
- „Ohne Zusatzstoffe“ – Clean Labeling. Werbeaussagen kritisch beleuchtet, Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen, 2010.



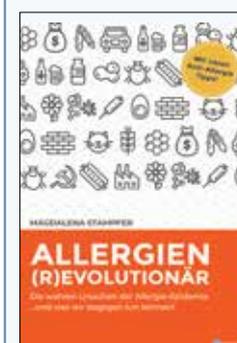
Mag. Magdalena Stampfer
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

T: 0664/450 36 06

E: mail@magdalenastampfer.at
www.magdalenastampfer.at

Buchempfehlung:

ALLERGIEN (R)EVOLUTIONÄR:



Die wahren Ursachen der Allergie-Epidemie und was wir dagegen tun können.

Autorin:
Mag. Magdalena Stampfer

Verlag: Integrum (Nova MD)
ISBN: 978-3964437723