Aber bitte MIT **BITTER!**

Von Susanne Bernegger-Flintsch, die NANA

Aber bitte mit **Bitter!**

Von Susanne Bernegger-Flintsch, die NANA

Meine Schwester und ich sind ganz oft zu Besuch in der Küche meiner Großeltern in meiner ostbayerischen Heimat gewesen. Überhaupt bei meinen Großeltern natürlich. Aber in der Küche im Speziellen, denn unsere Omi kochte immer so leckere Sachen für uns, und da standen wir beide Schlange.
Ein Bild habe ich noch so gut vor meinen Augen. Omi war an der Spüle und wusch einen Salat, den sie davor in feinste Streifen geschnitten hatte. Und sie wusch und sie wusch.... Meine Frage an sie war damals: „Omi, warum wäscht du eigentlich den Salat so lange?“ Ihre Antwort lautete: „Damit euch der Endiviensalat auch schmeckt, mein Liebling. Denn der ist so bitter, und das mögt ihr nicht. Die Bitterstoffe wasche ich heraus“. Aha. Mögen wir nicht, aber meine Schwester und ich wussten ja gar nicht wie bitter schmeckt. Und da entstand wahrscheinlich das erste Dilemma um das Bittere.

Wir hatten eigentlich bisher in unserem Leben nur die Geschmäcker
Süß-Salzig-Scharf-Sauer kennengelernt.

Wir kannten ganz genau „picksüße“ Karamellbonbons, die wir immer als Belohnung bekommen haben – und das war wirklich sehr oft der Fall, denn wir waren sehr brav ☺.

Wir kannten das „süß“ auch von den vielen Nudeln und dem Reis und den ungeheuren Mengen an Brot- und Backwaren, die wir vertilgt haben im Laufe unserer Kindheit und Jugend. Und wir erkannten den salzigen Geschmack in den vielen Chipstüten und natürlich in der Salami und den Wurstsorten, und wir erkannten „scharf“ von Papas Gerichten, denn er liebte es richtig scharf. Und wir registrierten sofort sauer aus den sauren Gurkengläsern und dem Sauerkraut, das es in Bayern oft zu den Bratwürstchen gab. Super, oder? Alles fein, nur leider kein „bitter“ dabei.
Das hatte uns leider niemand beigebracht. Schade, denn heute weiß ich wie wichtig dieser Geschmack, dieser Wirkstoff aus den Pflanzen, Kräutern und bitteren Lebensmitteln, für uns alle ist.
Als Heilpraktikerin und Fastenleiterin kommen viele Menschen mit ihren Ernährungsproblemen und -fragen zu mir und wollen möglichst ganz schnell etwas positiv daran verändern. Und sie sollten es auch dringend verändern, um gesund und vital und hell im Kopf zu bleiben. Essen geht uns, abgesehen von einzelnen Fastenperioden, 365 Tage im Jahr an – also fast täglich! WOW!
Bei diesen Gesprächen mit meinen Patienten und Seminarteilnehmern stelle ich dann immer wieder ganz erstaunt fest, dass zum Beispiel die bitteren Lebensmittel am täglichen Speiseplan total fehlen oder gar nicht bekannt sind... .Uiiiii, da sollten wir aber loslegen und zwar fix....und was bitter alles könnte, und warum es heißen sollte: **ABER BITTE MIT BITTER** (anstatt mit Sahne ☺)! Darum geht es in diesem Heftchen.

Bitte **MEHR BITTER**

Ein Überflieger, ein Vielkönner, diese bittere Kraft der Pflanzen. Wenn meine Omi das gewusst hätte. Sie waren die Kriegsüberleber, Opi und Omi und meine Eltern, die Nachkriegsgeneration, und man war selig mit all den neuen „fertigen“ Lebensmitteln. Ich kann mich auch noch an die Szene in der besagten Küche erinnern, wie mir meine Omi die Vorzüge einer sehr bekannten flüssigen Würze aus der schwarzen Flasche und einer „Packerl“-Suppe erklärt hat. Sie war einfach zufrieden und beruhigt, dass sie wieder genug zum Essen hatten und dachte nicht weiter darüber nach. Das war ja absolut in Ordnung.

Wissen sie was ich mir überlege, wenn ich an „bitter“ denke? Dass bitter ziemlich unbeliebt ist und dass wir Menschen uns ja generell ein sehr „süßes“ Leben wünschen, oder? Und deshalb neigen wir auch vielleicht dazu, uns all die bitteren Erlebnisse und Situationen unseres Lebens versüßen zu wollen, in dem wir permanent und immer wieder viel Süßes essen. Das ist ja ein fataler Denkfehler, denn unsere Verdauung braucht bitter. Viel besser ist es mit ausreichend bitteren Stoffen unsere Verdauungssäfte und vor allem die Galle in einen guten Fluss zu bringen, dann könnten wir alles besser verdauen, nicht nur unser „Futter“, sondern auch unsere bitteren Aufgaben und Angelegenheiten in unserem Leben. Stimmt, oder?

Ich denke bei „bitter“ an all die verdauungsfördernden Elixiere, Weinchen und Magenbitter. Aha werden Sie denken – genau – die trinke ich doch! Und warum? Weil Sie doch wollen, dass Ihre Mahlzeit, die vielleicht wieder etwas üppig und schwer war und zu spät gegessen wurde, Ihnen nicht ganz so lange im Magen liegen soll.

Richtig! Und dazu hinterher ein Schluck Magenbitter. Kennen sie denn den Unterschied zwischen einem Schnaps und einem Magenbitter? Der Schnaps würde ihre Verdauungsarbeit, die ja beabsichtigt wäre, einige Zeit erst einmal „lahmlegen“. Also alles schläft, gute Nacht! Die Bitterstoffe, natürlich nicht der Alkohol, hingegen regen die Verdauung an, weiter zu tun, den Schweinebraten mit Knödeln gut zu bearbeiten, zu zerkleinern, zu entfetten und zu verteilen. Das, was die Aufgabe der Verdauung ja an sich ist. Wunderbar gedacht von unserem Menschen-Architekten, der uns geschaffen hat.

Das war schon mal eine der Aufgaben der Bitterstoffe, und das würde ich meiner Omi, wenn sie noch eben dürfte, gerne erklären in meinem Deutsch ☺.

Des weiteren würde ich ihr erzählen, dass all die Bittermittel auch **Amara** genannt werden. Finde ich sehr hübsch, dieses Wort, und ich würde meiner geliebten Omi eine Liste mit all den Vorteilen dieser bitteren Vielkönner schreiben. Natürlich mit dem Hintergedanken, dass sie nie mehr den Endiviensalat stundenlang auswäscht ☺.

ICH LIEBE **BITTER**

Die **„ICH LIEBE BITTER, WEIL…“** Liste für meine Omi lautet:

Bitterstoffe regen die **Speichel- und Magensaftsekretion an** und die **Produktion** der wichtigen **Gallen- und Bauchspeichelflüssigkeiten.** Dadurch wird unsere Verdauungsleistung enorm verbessert und könnte Beschwerden vorbeugen. Wie gut!

Bitterstoffe wirken richtig gut krampflösend, entzündungshemmend und auch noch antibakteriell.

Ganz besonders fein ist, dass **Bitterstoffe eine antimykotische Wirkung aufweisen**. Das heißt, dass sie uns gegen die ganzen Pilzchen (zumeist im Darm) unterstützen. Und diese Pilze kann doch keiner brauchen, also ich nicht.

Die Geschmacksrichtung „bitter“ bremst ebenso unser auftretendes **Heißhungergefühl** ☺ und im Besonderen unsere Süßlust.
Ha, was ist das denn? Ich kenne das schon noch… ☺.

Bitterstoffe wirken a**usgleichend auf unseren Säure-Basen-Haushalt**, und das interessiert mich als Fastentrainerin ganz besonders. Und Sie als vielleicht stark

übersäuerter Mensch vermutlich auch. Das darf zum Nachdenken anregen, denn es gibt ja Hilfe! Noch dazu von Pflanzen, die für uns draußen „rumstehen“. Heimische Pflanzen, nicht von irgendwo und von irgendwem.

Alle **Bitterstoffe** sind im Stande unsere **Abwehrkräfte** zu **mobilisieren**, also unser Immunsystem. Ein Schlagwort in Virenzeiten! Da die ganzen bitteren Sachen auch den Darm aktivieren, wird er mal einfach besser „trainiert“ und kann sich danach besser um eine seiner wichtigsten Aufgaben, das körpereigene Immunsystem, kümmern! Danke an euch, liebe Bittermittel!

Diese **bitteren Helferlein** vermitteln uns **schneller das Gefühl, satt zu sein** und wirken logischerweise für mich deshalb als tolle **Gewichtsreduzierer!** In meinen Fastengruppen „müssen“ oder sollten alle Teilnehmer bittere Pflanzen schlucken und das für den Rest ihres Lebens ☺.

Und ein riesiger Vorteil, der meiner Omi Lilli sicher gefallen würde, ist, dass alles **Bittere unsere Blutgefäße elastischer halten** kann. Dadurch werden wir besser durchblutet, und wir **fördern** die **Gesunderhaltung von Gehirn(!), Haut und Gewebe**. Folglich sind unsere bitteren Freunde auch superfeine Anti-Aging-Mittel. Bitter fördert immer unsere Geistespräsenz. Na bitte!

WIEDER EINE NANA ERINNERUNG ☺

Bei meinen Eltern und Großeltern daheim gab es immer nach dem Mittagessen eine Nachspeise. Mal einen Pudding, mal ein Stück Kuchen, mal eine süße Quarkspeise. Auf alle Fälle gab es immer was... und dieses „es gibt immer was“, hat sich im Kopf festgesetzt und der Kopf denkt nun nach dem Mittagessen „Wo ist mein Süß?“. Er kann ja gar nichts dafür, er ist es ja gewöhnt und eine Umgewöhnung erinnert an Entzug und den mögen viele nicht, vor allem unser Kopf nicht. Der schickt bei Entzug Kopfweh.

Für **gutes Denken** brauchen wir optimale Stoffwechselbedingungen und unsere Zellwände werden mit Bitterstoffen herrlich erwärmt. Sie aktivieren unseren Stoffwechsel. Und das Stoffwechselorgan, das sich besonders über unsere bitteren Speisen freut, ist die **Leber**. Sie wird durch die bitteren Gaben regelrecht belebt und beflügelt! Leberpflege geht immer über Bitter! Und bei der Leber gefällt mir besonders, dass sie sich zu jeder Zeit und egal wie schlecht sie beinander ist, helfen lässt. Wie ein Eidechsenschwanz, den man abschneidet und der immer wieder gesund nachwächst... .

Also wer jetzt noch nicht unterwegs ist und sich eine Ladung Bittermittel besorgt, ist selber schuld ☺.

NANA INFO ☺

Auch der Galgant aus der heiligen Hildegard Medizin ist ein bitteres Mittel. Ich fahre zu meinen Vorträgen, so denn sie Präsenzvorträge sind, in der Nacht viel herum mit dem Auto. Und da werde ich sehr oft müde und bin dadurch nicht mehr präsent. Ich habe deswegen immer Galganttabs in meinem Auto, und wenn ich besonders müde werde, schwups, kommt so ein Tab in meinen Mund und sofort bin ich DA und so was von geistespräsent. Die schmecken nicht wie klebrige Bonbons, sondern sie sind scharf und bitter und das macht WACH! Danke, lieber bitterer Freund. Bei mir heißt es daher immer: bitte mit bitter ☺.

Es geht noch weiter mit der Liste für meine Omi...

Bittere Pflanzen ermöglichen uns neben einer Antriebs- und Energiesteigerung einen besonders **beruhigenden Ausgleich** im Hier und Jetzt und sie **machen uns Mut**.

Immer wichtiger wird das in unserer Zeit. Wir brauchen viel mehr Mutmacher und Menschen, die uns motivieren. Wenn wir die nicht in den Menschen finden, wenden wir uns eben ab sofort auch mehr den Pflanzen zu ☺!

Und allen Blutschwachen und Eisenmangler, ich denke gerade an die vielen blassen und kälteempfindlichen Frauen, sei gesagt, dass alles **Bittere unsere Blutbildung unterstützen** kann, die **Aufnahme von Eisen und Vitamin B 12 verbessern** und auch unsere Leukozytenbildung entscheidend anregen könnte.

Das ist doch alles so großartig. Was sagen Sie? Ich bin ein totaler Bitter-Fan geworden und viele, denen ich davon berichten durfte, auch. Wer heilt, hat immer recht! Und heilen können wir uns immer noch am allerbesten selber.

TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS!

BITTERWERT

Bitterstoffe müssen „erschmeckt" werden, das heißt, dass sie sich nur entfalten können, wenn wir sie über den Mund einnehmen.
Aber für die Entfaltung ist eine bestimmte Konzentration an bitteren Geschmäckern entscheidend, sonst tut sich bei unseren Geschmacksknospen nichts bis wenig. Dafür gibt es für alle Wissenschaftler unter Ihnen den sogenannten „Bitterwert". Da hat zum Beispiel der Enzian, aber auch unser Wermut, unser Mutmacher, einen sehr hohen Bitterwert, gefolgt von der Artischocke und der Schafgarbe. Nur, dass Sie das mal gehört haben. Wir werden doch alle noch Bitter-Profis!

Nun komme ich zum Ende mit meiner Liste, aber es gibt noch ein paar **wichtige Informationen zu den bitteren Stoffen**:

Die allermeisten der bitteren Pflänzchen sind sehr **hitzeempfindlich**. Es hilft gar nichts, das Bittere noch länger zu kochen, als ausreichend. Wenn, dann besser warm übergießen! Kalte bittere Zubereitungen sind generell effektiver, denken Sie wieder an die Magenbitter.

Die Dosis macht das Gift. Einen Bitterstoff bitte nicht überdosieren. Viel hilft nie viel und schmeckt auch nicht.

Ebenso zu lange lagern und trocknen tut ihnen auch nicht gut.

Eine der großen Pflanzenexpertinnen der heutigen Zeit, Ursel Bühring sagt, dass man die Bitterstoffe ja nicht durch Wegschneiden oder Wässern aus den Pflanzen entfernen sollte.

Und wenn wir **gegen Appetitlosigkeit** „therapieren“ wollen, dann den Bitterstoff **VOR dem Essen** einnehmen. Um die **Verdauungsstörungen** besser in den Griff zu bekommen, diesen dann **NACH dem Essen** verzehren oder trinken. So würde auch ein Espresso, der ja sehr bitter ist, nach dem Essen eine Wohltat sein! Aber ohne Zucker und Milch – eh klar.

NANA ERINNERUNG ☺

Nana Erinnerung: eine meiner guten Freundinnen war früher absolut „süchtig“ nach Zucker- und Süssigkeiten und litt sehr darunter. Das ist ja wirklich wie eine Sucht, von der man so schwer lassen kann. Als Freundin will ich sie unterstützen und schenkte ihr einen genialen Bio-Bitterspray mit dem Slogan „Bitter ist das neue Süss“. Natürlich schön verpackt mit Anleitung. Ein super Geschenk für sie und vor allem, weil es ihr nach anfänglichem Zweifeln – das ist halt manchmal so bei Freundinnen ☺ – so richtig gut geholfen hat. Das mit den Süßigkeiten und ihr ist so wenig geworden, und vor allem süchtelt sie nicht mehr danach. Sie und ich sind happy, und ich darf ihr als Freundin weiterhin solche Geschenke bringen ☺. Kleiner Hinweis: auch die Nana verlässt das Haus nie ohne ihr Bitterspray in der Handtasche. Man weiß ja nie, wer einem was Süßes anbieten will ☺.

Ein paar besondere Helferleins

Ein paar bittere Pflanzen, die uns unterstützen könnten, beschreibe ich Ihnen noch kurz, damit Sie sich richtig gut auskennen und loslegen können, im Sinne Ihrer Gesundheit. Ich würde mich sehr freuen.

Die Artischocke

Kennt jeder, eh klar. Aber was sie alles kann, weiß glaube ich, nicht jeder. Eine Artischocke regt die Ausschüttung unserer Verdauungssäfte an. Ganz besonders regt sie den Gallenfluss in den Leberzellen an, das macht sie so besonders wertvoll! Und wissen Sie was so toll an ihr ist? Sie schützt und entgiftet unsere Leber! Und kann auch den Gesamtcholesterinspiegel auf Dauer senken. Danke dir, liebe bittere Pflanze.

Der Löwenzahn

Ah, den kennen wir alle ☺. Und reißen ihn aus und sagen „Unkraut“ zu ihm.
Das, was wir als Heilmittel benötigten, wächst meist direkt vor unserer Haustüre, oder im Garten ☺. Der Löwenzahn ist kräftig, er kann sogar den Asphalt sprengen! Deshalb ist er auch stark in uns. Genau wie die meisten bitteren Helferleins unterstützt er unsere Verdauungsleistung, regt die Galle zur allgemeinen Befriedigung an und bringt eingeschlafene Stoffwechsel wieder in Schwung. Wir sind nie zu alt für Neues! Wenn der Löwenzahn vor allem auf unsere Galle wirken soll, dann bitte einen Löwenzahntee zum Beispiel eine ½ Stunde VOR dem Essen trinken,dann ist alles im Körper auf die Mahlzeit vorbereitet. Logisch! Manches ist so einfach.

„Armer gelber Löwenzahn,
wirst als Unkraut abgetan.
Wärst du rar wie Orchideen,
jeder fänd´ dich wunderschön.“
(W.Eberhardt)

Die Schafgarbe

In ihrem Wort steckt „Gesundmacher“ drin, wie wunderbar. Ich liebe sie auch als Frauenheilpflanze, denn „Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib“. Die Schafgarbe ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt – gewusst? Sie wird auch „Heil der Welt“ genannt in den Pflanzenbüchern. Das besondere an ihr ist, dass sie krampflösend und gegen jede Blähung wirken kann und sich stetig um unsere guten Ausscheidungen und Sekretionen kümmert. Eine Brave.

Der Kurkuma, die Gelbwurz

Ein Ingwergewächs! In Indonesien soll es anscheinend weniger Leber-Galle-Kranke geben, weil dort regelmäßig Gelbwurztee getrunken wird. Und bei uns?

Der Kurkuma entbläht, wirkt antibakteriell und antiviral (wichtig in Virenzeiten). Die Verdauung wird auch mit der Gelbwurz gefördert, sie entbläht und bringt unsere Gallensäfte in Bewegung! Kurkuma gilt als eines der wirksamsten Mittel bei allen Magenbeschwerden!

Der Kurkuma macht nebenbei unser Curry noch besser und schön gelb, und unsere Finger auch ☺.

Der Galgant

Juhu – auch ein Ingwergewächs (Ingwer ist so wertvoll). Ich hatte ja vorhin schon von meinen Galganttabs erzählt, ich mag den Galgant und kannte ihn bisher eigentlich nur aus der Hildegard Medizin als Pfefferersatz. Er hat einen brennend scharfen Geschmack (deshalb wird man ja sofort munter beim Autofahren), ist aber sehr würzig und bitter. Galgant wirkt zum Beispiel extrem schnell nach einem viel zu opulenten Essen ☺, 2-3 Messerspitzchen in einen kleinen Espresso (ohne Milch und Zucker versteht sich) und runter damit. Wohl bekomm's!

BITTERE LEBENS-MITTEL

Ja, bitte ein paar bittere Lebensmittel

Wir könnten das Bittere eigentlich auch jeden Tag essen, denn das, was wir regelmäßig tun, macht uns gesund oder natürlich krank bei schlechten Dingen.
Von den Salaten, die ich kenne, ist am allerbittersten ein Wintersalat, der **Zuckerhut,** den gar nicht alle „am Schirm haben". Frag ich beim Vortrag in die Runde, schauen mich viele beim Wort „Zuckerhut" groß an und denken an Chinakohl oder Spitzkraut ☺. Nö, die meine ich nicht. Ich meine den Zuckerhut!
Mein Schwiegervater baut ihn an und den ganzen Winter dürfen wir uns bei ihm diesen herrlichen bitteren Salat holen. Wenn Sie keinen Schwiegervater haben, bekommen Sie den Zuckerhut sicher beim Biobauern oder im Gemüseladen. Fragen Sie einfach nach, denn Nachfrage regelt immer das Angebot!
Dem Zuckerhut folgt gleich mal der **Chicoree** und der **Endiviensalat** (der von der Omi aus meiner Anfangsgeschichte) und der **Rucola** (den mag ich so gerne) und der **Radicchio.** Alles richtig tolle Bittersalate, die unsere Leber in ihrem Dasein unterstützen. Sie hat es wirklich nicht immer leicht, denn sie muss sehr viele Aufgaben für uns verrichten, deshalb mehr bitter konsumieren, ab sofort bitte! Es gibt auch heute noch viele andere Lebensmittel, aus denen die Bitterstoffe nicht heraus gezüchtet wurden, wie zum Beispiel: Blumenkohl und Brokkoli, die Grapefruit (bitterer sind die gelbfleischigen), die Aubergine, die Hirse und der Amaranth. Gesundheit können wir essen! Wie gut. Mahlzeit.

TIPP

Die zubereiteten Salate immer sehr gut kauen und behutsam als Vorspeise essen. Sie brauchen richtig viel unserer Verdauungskraft.

Für mich als schneller Zeitgenosse – DAS **BITTER**KRÄUTER**PULVER**

Die Nana hat es manchmal sehr gerne, wenn es schnell geht ☺, und ich suche mir für mein „Schnelles“ meine Gesundheitsfreunde ☺.

Und so ein absolut toller Gesundheitsfreund ist mein geliebtes Bio-Kräuter- und Gewürzpulver geworden.

Es steht bei uns in der Küche und wissen Sie, was ich damit mache? Ich streue es regelmäßig über meine zubereiteten Salate, über meine Suppen und Gemüsegerichte. Das geht super schnell. Und ich bereite mir damit auch einen Tee zu. Wir haben ja vorhin gelernt, dass die bitteren Freunde hitzeempfindlich sind. Von daher kühle ich mein Teewasser erst etwas ab, bevor es schwups in die Tasse und zu dem Löffel Bitterpulver kommt. **BITTER IST SOMIT MEIN NEUES SÜSS**. So gut, und in reiner Bioqualität! Das Pulver hat neben vielen guten bitteren Pflanzen, die ich oben beschrieben habe, auch noch Pfeffer in sich, der die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erhöht und meinen geliebten Galgant und den Kardamon und ist von daher ein richtig tolles bitteres Gewürzpulver. Harmonisch bitter und in Bioqualität und deshalb super für unser neues Motto: **„ABER BITTE MIT BITTER“**.

Die bitteren Stoffe tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden und zu unserer

Gesunderhaltung bei. Sie sind quasi unsere bittere Medizin. Sie unterstützen uns, damit wir besser drauf sind, Entscheidungen treffen können und mutiger sind. Und wer will das nicht, vor allem in diesen neuen Zeiten? Bitte Hände hoch!
Ich freue mich, wenn Sie „bitter“ in ihr Leben einbauen, es wird Ihnen guttun und Sie und Ihre Eigenverantwortung in vielen gesunden Angelegenheiten stärken! „Einfache Dinge sind einfach, aber täglich“, und wie es uns hilft, ist es immer recht.

Danke fürs Lesen und für Ihre Neugier.
Ihre Nana

Susanne Bernegger-Flintsch
Heilpraktikerin, Fastenleiterin
www.nana.at
nana@nana.at

HINWEIS

Bei allen Beschwerden fragen sie bitte immer Ihren Arzt und Heilpraktiker und lassen Sie sich beraten und untersuchen.

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeglicher Art, die sich aus Ihrer Neugier ergeben haben. Das Buch beinhaltet den aktuellen Wissensstand der Autorin und da die Naturheilkunde etwas sehr Dynamisches, Lebendiges ist, ändert sich hier auch dauernd etwas. Das gilt es bitte zu berücksichtigen.
Falls Sie nun Lust bekommen haben, Dinge aus dem Buch auszuprobieren, dann sind Sie wie immer, für Ihr Tun selbstverantwortlich. Jede Dosierung und Einnahme erfolgt auf eigene Gefahr des Lesers. Bei schweren gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich immer sofort an Ihren Arzt.
Das Heft ist geistiges Eigentum der Autorin und verbietet eine Vervielfältigung ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin.

Für den Inhalt verantwortlich: Susanne Bernegger-Flintsch

SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

Fragen zu den Bitterstoffen beantwortet sehr gerne das Beratungsteam SonnenMoor:

Telefon (AT) 00 43 / 62 23/ 22 78 - 8100 und
Telefon (DE) 00 49/86 54 / 776 86 32 oder
unter E-Mail: beratung@sonnenmoor.at