



SEELE KÖRPER GEIST

Unsere Gesundheit ist der wertvollste Besitz, den ein Mensch überhaupt haben kann. Einmal verloren, lässt sie sich nur schwer wiedererlangen. Wer Geld, Ansehen oder Erfolg auf Kosten der Gesundheit erwirbt, zahlt einen teuren Preis und das erwartete Glück wird sich dennoch nicht einstellen.

Körperliche und geistige Gesundheit sind die Voraussetzungen für wahres Wohlbefinden. Leider sind viele gesundheitlichen Probleme, wenn nicht sogar die meisten, selbstverschuldet. Durch Unkenntnis, schlechte Gewohnheiten, durch einen ungesunden Lebens- oder Arbeitsstil wird der Körper geschwächt und reagiert darauf irgendwann in Form von Krankheit, wie Nervosität, Stress, Unausgeglichenheit, ein Gefühl der inneren Leere, Streit und Missverständnisse. Wer von uns kennt das in der einen oder anderen Form nicht aus eigener Erfahrung?

Was können wir jedoch tun, um uns das kostbare Geschenk der Gesundheit zu erhalten?

Wie gut sind wir mit den Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten vertraut, auf denen unser Körper und unsere Gesundheit basieren? Schaffen wir durch unsere Ernährung, unseren Lebensrhythmus, unsere Kleidung usw. die

Voraussetzungen für einen gesunden Organismus? Führen wir einen naturverbundenen Lebensstil mit viel Bewegung, frischer Luft und Sonnenschein? Oder haben uns Suchtmittel wie Zigaretten, Alkohol und Kaffee im Griff und es gelingt uns auch nicht in guten Dingen wie Arbeit, Appetit und Lust, das richtige, gesundheitsfördernde Maß zu finden?

können. Wer sich an diese Prinzipien hält, wird das Wunder an sich selbst erleben. Gerade in scheinbar hoffnungslosen Fällen kann das Potential der natürlichen Regenerationskräfte noch enorm sein.

Die acht Heilmittel, die wir Ihnen in diesem Traktat vorstellen, sind überzeugend einfach, umwerfend schön und für alle Menschen fast zum Nulltarif verfügbar:

Sonnenschein, frische Luft, Ruhe, Ernährung, Bewegung, Wasser, das richtige Maß und Vertrauen. Schon Ihre Intuition wird Ihnen sagen, dass Sie in solch einer Atmosphäre gesunden werden. Setzen Sie sich diesen acht Heilmitteln aus! Es gibt einen Gott, der sich Ihnen in wohlthuender und heilender Weise nahen möchte. Er lädt Sie ein, sich von seiner Natur verwöhnen zu lassen. Alles steht für Sie bereit!

Als Herausgeber dieses Traktates möchten wir Ihnen einen Einblick in das Geheimnis wahrer Gesundheit geben.

Denn wir können nicht für uns behalten, was Gott uns geschenkt hat – und, unter uns gesagt, Geschenke weitergeben macht noch gesünder. Das tun, wovon man überzeugt ist, auch. Und sich für andere Menschen einsetzen, erst recht.



Wieviel ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?



Nehmen Sie sich etwas Zeit, über diese Fragen nachzudenken. Vielleicht ist es morgen schon zu spät?

Es gibt acht einfache Prinzipien, wie wir unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit erhalten oder wiedererlangen

Ursprung der 8 Heilfaktoren

Wussten Sie, dass sich unser Wertesystem und unser Grundgesetz an den Zehn Geboten orientiert, die seit mehr als 3000 Jahren schriftlich existieren? Wussten Sie auch, dass damals dem Volk Israel zusammen mit den Zehn Geboten eine ganze Reihe weiterer, teils vergessener Gesundheitsregeln zur körperlichen Hygiene, gesunden Ernährung, Sexualität und Krankheitsbehandlung gegeben wurden?

Wenn auch von einigen belächelt, bestätigt uns heute der wissenschaftliche Fortschritt, wie hochaktuell und wichtig diese Regeln für den modernen Menschen sind. Sie schöpfen aus tiefen Quellen, denn ihr Erfinder ist kein Geringerer als der Schöpfer und Vater der Menschheit selbst. Sein Motiv? Unendliche Liebe zu Seinen Geschöpfen.

Wir möchten Sie gerne mit den acht teilweise vergessenen aber dennoch hochwirksamen Prinzipien für ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben bekannt machen. Blättern Sie um, und lassen auch Sie Ihr Leben positiv verändern!





Sonnenschein

»Wie schön ist das Licht, und wie wohltuend ist es, die Sonne zu sehen.« Prediger 11,7

Die Sonne ist eines der wirksamsten Heilmittel der Natur. Dass wir die Sonne im exakt richtigen Abstand und mit genau der richtigen Geschwindigkeit umkreisen, ist kein Zufall. Sonnenschein beeinflusst unsere Körperfunktionen in mehrfacher Hinsicht positiv. Er hebt unsere Stimmung, was Depressionen entgegenwirkt. Er beeinflusst die Melatoninausschüttung, was den Schlaf fördert. Der Sonnenschein senkt Pulsfrequenz und reguliert den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und wirkt über eine Aktivierung der Bauchspeicheldrüse erhöhten Blutzuckerwerten entgegen. Eine ganz zentrale Rolle spielt er auch bei der Bildung von Vitamin D. Eine Vorstufe dieses Vitamins wird in der Haut mit Hilfe des UV-Lichts gebildet. Wenn dem Körper Vitamin D fehlt, wird weniger Kalzium in die Knochen eingebaut, was zu einem entsprechenden Verlust der Knochenstabilität führt. UV-Licht wirkt

auch keimtötend. Deshalb ist es wichtig, die Wohnung zur Verbesserung des Raumklimas und unserer Gesundheit täglich zu lüften und den Sonnenschein hereinzulassen. Je stärker das Wellenspektrum künstlicher Lichtquellen von dem der Sonnenstrahlen abweicht, desto negativer der Einfluss auf unsere Gesundheit. Studien in Büros und Krankenhäusern haben gezeigt, dass Kunstlicht einen Anstieg der Stresshormone ACTH und Cortisol bewirkt und die Melatoninausschüttung vermindert. Das führt einerseits zu Nervosität und Gereiztheit, andererseits durch einen gestörten Schlaf zu vermehrter Müdigkeit. Diese Symptome zeigten sich auch nach monatelangem Sonnenentzug bei einer U-Boot-Besatzung. Das alles macht deutlich, warum wir uns wie die Pflanzen nach Sonne sehnen. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung reichen bereits 15 Minuten pro Tag aus. Wenn irgend möglich, sollten wir bei jedem Wetter täglich mindestens 15 bis 30 Minuten im Freien verbringen. Durch entsprechende Kleidung (Sonnenhut) kann ein schädlicher Sonnenbrand vermieden werden.

Jeden Tag atmen wir ca. 8 000 Liter Luft ein. Schon das zeigt, wie wichtig saubere, frische Luft ist. Sie bringt Kreislauf und Durchblutung in Schwung, unterstützt die Reinigungsprozesse der Lunge und erhält unseren Körper gesund. Unser Geist wird frischer und ausgeglichener, Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen nehmen zu; Appetit und Verdauung werden angeregt, der Schlaf tief und erholsam. Jede unserer Körperzellen ist auf frische Luft angewiesen oder genauer gesagt auf den darin enthaltenen Sauerstoff. In der Lunge wird der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen gebunden und dann im Körper verteilt. Die Körperzellen brauchen den Sauerstoff zur Energiegewinnung. Bei unzureichender Sauerstoffversorgung wird die Glukose zu Abfallprodukten wie beispielsweise Laktat abgebaut. Dabei ist nicht nur der Energiegewinn kleiner; diese Abfallprodukte müssen weiter umgebaut und aktiv ausgeschieden werden. Somit geht der Zelle Energie verloren. Bei körperlicher Anstrengung atmen wir ganz

automatisch tief durch und jede Körperzelle wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Tatsache ist jedoch, dass wir in unserer heutigen Zeit ca. 90 % des Tages in geschlossenen Räumen, meist sitzend verbringen. Was können wir tun? Zunächst einmal Gifte und Schadstoffe aus der Atemluft wie etwa Zigarettenrauch beseitigen und dann natürlich für eine ausreichende Frischluftzufuhr sorgen. Wenn möglich kann man immer wieder mal am offenen Fenster tief durchatmen. Auch die Körperhaltung ist wichtig. Wenn wir gebückt dazitzen, kann sich die Lunge nicht frei entfalten, was zu einer verminderten Sauerstoffzufuhr führt. Wer kaum frische Luft bekommt, weil er mit der U-Bahn zur Arbeit fährt und in einem vollklimatisierten Büro arbeitet, kann dennoch nachts bei gekipptem Fenster schlafen. Prinzipiell ist es besser, eine zweite Bettdecke zu verwenden, als den kostbaren Sauerstoff auszusperren.

Frische Luft

»Solange er mir den Atem gibt, solange ich noch Leben in mir spüre ...« Hiob 27,3



Regelmäßige Ruhephasen gehören genauso zum Leben wie Aktivität. Gott hat uns Menschen sechs Tage zum Arbeiten gegeben. Den siebten Tag-Samstag hat er uns als wöchentlich wiederkehrenden Ruhetag geschenkt. Er wusste, dass wir diesen Tag der Gemeinschaft mit Ihm, unserer Familie und unseren Mitmenschen brauchen. Das sind 24 Stunden, in denen wir ohne schlechtes Gewissen von unserer Arbeit und unseren Sorgen ruhen dürfen. Neben diesem wöchentlichen Ruhetag sind auch

sind vielschichtig. Schul- oder Beziehungsprobleme, Mobbing, Stress, das Gefühl überflüssig oder nutzlos zu sein. Hass und Verbitterung, Schuldgefühle und Sinnlosigkeit belasten uns schwer. Jesus Christus möchte uns unsere seelischen Lasten abnehmen: »Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.« Matthäus 11,28 Wahre Erholung bedeutet nicht, vor dem Fernseher zu sitzen oder Computer zu spielen. Unsere Sinne werden heutzutage ohnehin von Reizen überflutet. Wie heilsam ist da für gestresste Stadtmenschen die Ruhe und Freiheit in der Natur. Fernab von blinkenden Leuchttafeln, pulsierenden Straßenkreuzungen und geschäftigen Menschenmassen finden wir in der Schönheit, Stille und dem Frieden der Natur die notwendige Ruhe für unseren Geist. Diese »Auszeiten« gilt es sich ganz bewusst zu reservieren: Zeit für uns, Zeit für unseren Lebenspartner, Zeit für Gott – Zeit, in der Alltagsorgen und Probleme nichts verloren haben.



Ruhephase

»Besser nur eine Hand voll besitzen und Ruhe genießen, als viel Besitz haben und alle Hände voll zu tun.« Prediger 4,6

Ruheinseln im Alltag und der nächtliche Schlaf für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist lebensnotwendig. Eine wichtige Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist innerer Friede. Heutzutage ist das bei vielen Menschen nicht mehr gegeben. Jährlich werden mehr als 20 Millionen Packungen Schlafmittel verordnet und über 600 Mio. Schlaf- und Beruhigungstabletten verkauft. Die Gründe

Der Mensch ist, was er isst. Um gesund zu sein, brauchen wir alles, was unsere Körperzellen zum Funktionieren benötigen, und das ist viel mehr als nur Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Da gibt es noch Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und vieles mehr. Um uns gesund zu ernähren, sind wir zum Glück nicht auf Fleisch angewiesen. Durch die heutige Tierhaltung ist Fleischkonsum zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko geworden. Die Meldungen aus den Medien bestätigen dies. Durch geschickte Kombination und gekonnte Zubereitung von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs, ist eine ausreichende Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen gewährleistet. Es ist allgemein bekannt, dass weniger Zucker und weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, mehr Rohkost, mehr Vollkorn gesünder sind. Auch Nüsse haben einen hohen Gesundheitswert. Den meisten Menschen fällt es jedoch schwer, ihre Ernährung umzustellen. Geben Sie sich und Ihren Geschmackszellen die dafür notwendige Zeit. Setzen Sie sich immer

wieder kleine realistische Ziele. Beginnen Sie beispielsweise mit einem fleischfreien Tag in der Woche oder einem Obsttag im Sommer, wenn es heiß ist. Für unsere Verdauungsorgane sind regelmäßige Essenszeiten und ausreichend Abstand zwischen den Mahlzeiten wichtig (ca. 5-6 Stunden). So ist gewährleistet, dass sich der Magen bis zur nächsten Nahrungsaufnahme wieder vollständig geleert hat. Die letzte Nahrungsaufnahme sollte vier Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden, damit der Schlaf auch wirklich erholsam ist. Hierfür gibt es eine ganz einfache Regel: morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends (wenn überhaupt) wie ein Bettler essen. Probieren Sie es aus! Besonders wichtig sind natürlich eine entspannte Atmosphäre beim Essen und ein unverkrampfter Zugang zum Thema Ernährung. Auch die gesellige Gemeinschaft bei den Mahlzeiten verbindet und kann uns emotionale Kraft für den Alltag geben.

Ernährung

»Ich habe euch gegeben alle Pflanzen und Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.« 1.Mose 1,29



Bewegung ist ein Lebensgesetz. Wie wichtig ist dieser Satz für uns heute, wo uns Maschinen fast alle körperlich anstrengenden Arbeiten abnehmen. Die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität sind außerordentlich. Das Herz wird trainiert, der Blutdruck gesenkt, die Muskeln gestählt,

Leistungsfähigkeit und Ausdauer verbessert; überflüssige Kalorien werden verbrannt, der Blutzuckerspiegel normalisiert und die Verdauung angeregt.

Bewegung stärkt unser Immunsystem, was uns wiederum vor Infektionen und Krebserkrankungen schützt. Auch dieses Gesundheitsprinzip stellt eine sehr wichtige Maßnahme zum Erhalt der Knochenstabilität dar. Es muntert unsere Stimmung auf, belebt den Geist, baut unverzüglich Stress ab und macht den Nachtschlaf erholsamer.

Wie gehen wir am besten vor? Eine halbe Stunde körperlicher Aktivität täglich ist für einen anhaltenden Effekt sinnvoll. Regelmäßigkeit ist hier sehr wichtig. Lieber jeden Tag wenig, als einmal im Monat viel. Ein zügiger Spaziergang ist eine der billigsten und besten Möglichkeiten, um unseren Körper fit zu halten. Das Tolle dabei ist, das wir da auf einen Schlag Sonnenschein, frische Luft, Ruhe und Bewegung haben! Es ist sogar nachgewiesen, dass Bewegung in der freien Natur viel ausgleichender wirkt als in geschlossenen Räumen. Werden Sie erfinderisch, lassen Sie das Auto oder den Aufzug einfach links liegen und gehen Sie zu Fuß, vielleicht haben Sie ja auch Freude an Gartenarbeit, Schwimmen oder Radfahren. Fest steht, dass wir mit etwas Ausdauer erleben dürfen, wie unsere Leistungsfähigkeit, psychische Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zunehmen.

Bewegung

»Und Gott setzte den Menschen in den Garten Eden, daß er diesen pflegte und bewahrte.« 1.Mose 2,15



Eine ganz zentrale Rolle spielt auch das Wasser für unsere Gesundheit. Der menschliche Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Wasser dient als Transportmedium im Körper und wird bei den chemischen Reaktionen in den Zellen benötigt. Über den Schweiß werden Abfallstoffe ausgeschieden und die Körpertemperatur reguliert. Im Idealfall sollten wir zwei bis drei Liter reines, weiches Wasser trinken; am besten beginnt man den Tag gleich mit zwei oder drei Gläsern Wasser. Direkt vor den Mahlzeiten und bis zwei Stunden danach sollte man möglichst nichts trinken, da sonst die Magensaft verdünnt und die Verdauung verzögert wird. Dass ausreichend Trinken sehr wichtig ist, belegt eine aktuelle Untersuchung. Danach leiden unbewußt 73% der US-Amerikaner an chronischen Wassermangel. Der Grund dafür liegt, dass viele verlernt haben auf ihre Körpersignale zu achten und Durst als Hungergefühl mißinterpretieren. Äußerlich angewendet ist Wasser ebenfalls ein Segen. Nicht umsonst sagen wir nach dem Duschen: »Ich fühle mich wie

neu geboren!« Da wir ständig auch über die Haut Abfallprodukte ausscheiden, ist tägliches Baden oder Duschen sehr wichtig. Besonders stimulierend für den Kreislauf und das Immunsystem sind Wechselduschen. Dabei duscht man so lange heiß, bis man sich innerlich richtig aufgewärmt hat. Danach duscht man sich kurz kalt ab. Sie werden selbst sehen: Es ist gar nicht so schlimm und erfrischt ungemein!!! Wer mit den Einschlafstörungen zu tun hat wird möglicherweise von einem lauwarmen Vollbad unmittelbar vor dem Zubettgehen profitieren. Ein ca. 30-minütiges heißes Fußbad kann Linderung bei Kopfschmerzen bringen. Ein heißes Fußbad kann aber auch eine drohende Erkältung im Keim ersticken, wenn es wirklich bei den allerersten Krankheitsanzeichen (Kältegefühl, Niesen, Kratzen im Hals) durchgeführt wird. Erleben Sie von nun an die wohltuende Wirkung des Wassers auf Ihren Körper viel bewusster!

Wasser

»Seine Klugheit ließ Quellen aus der Tiefe hervorsprudeln und Regen aus den Wolken fallen.« Sprüche 3,20



Das richtige Maß bestimmt, wie die acht Heilfaktoren unsere körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen. Tendenziell neigen wir Menschen eher zu Extremen. Wer stundenlang am Strand in der Sonne brät, seinen Lebensinhalt im Fitnessstudio sucht, sich Genüsse vorenthält, die Gott zu unserem Wohlbefinden und unserer Freude gedacht hat, der hat das richtige Maß nicht gefunden. Da wir alle anders sind und tatsächlich auch unterschiedliche Bedürfnisse haben, gibt es zum Glück keinen für alle Menschen gültigen Katalog. Wohl aber gibt es ein sinnvolles Prinzip: »Verzichte auf alles, was dir schadet und nutze maßvoll, was dir gut tut.« Kein Raucher wird ernsthaft behaupten können, dass die Zigaretten, die er raucht seiner Gesundheit zuträglich sind. Ähnlich

verhält es sich auch mit Alkohol, Drogen, Koffein, aber beispielsweise auch mit den Dingen, die spät nachts über unseren Fernseher flimmern. Wenn Sie irgendwo eine Abhängigkeit spüren, von der sie freikommen wollen, bitten Sie Gott um Hilfe. Er hat versprochen: »Wenn nun der Sohn euch freimachen wird, so werdet ihr wirklich frei sein.« Johannes 8,36 Man kann sich jedoch auch an kerngesundem Vollkornbrot überessen oder so viele Aufgaben im Dienst für den Nächsten übernehmen, dass man darunter zusammenbricht. Lassen Sie sich daher das richtige Maß schenken, und Sie werden erleben, dass weniger oft doch mehr ist.

Richtiges Mass

»Geduld zu haben ist besser, als ein Held zu sein; und sich selbst beherrschen ist besser, als Städte erobern.« Sprüche 16,32

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Gottvertrauen die Lebensqualität verbessert. Glaube, Gebet und Gottesdienste machen gesünder und zufriedener, ja sie steigern sogar die Lebenserwartung um durchschnittlich etwa sechs Jahre. Gläubige nehmen weniger Drogen und Alkohol, begehen weniger Selbstmorde, lassen sich seltener scheiden. Die gesundheitsfördernde Kraft des Glaubens erleben vor allem die Menschen, die ihr Schicksal vertrauensvoll in Gottes Hände legen und ihre Probleme loslassen können. Typisch für diese Haltung sind Gebete des Typs »Dein Wille geschehe«. Dieses Vertrauen, findet

auch im »Sturm« in Gott Geborgenheit. Dieses Vertrauen bringt inneren Frieden. Weil der Mensch aus der Harmonie mit dem Schöpfer fiel, indem er die göttlichen Gebote verletzte, trennte er sich von der Lebensquelle und von echter Lebensfreude. Sein Vertrauen ging verloren. Probleme, Krankheit und Tod waren die Folge. Doch Jesus Christus ist gekommen, um unsere dunkle Vergangenheit zu tragen und uns von allem frei zu machen, was uns zerstört. Er möchte uns das Vertrauen wiederschenken. Er lebte nach der Anleitung, die der Schöpfer für Gesundheit und Glück gegeben hat. Sein Leben stellte die Welt

auf den Kopf. Sein Kreuzestod zeigt, wie gut es Gott mit uns meint. Denn da wurde deutlich, dass er entschlossen ist, uns zu retten, auch wenn wir ihn mit unserem Egoismus und unserer Gottblindheit umbringen. Das Vertrauen wurde wieder leicht gemacht für alle, die sich mit der Bibel beschäftigen und dem Vater dort durch Jesus begegnen. Lassen Sie sich auf seine Liebe ein! Er löst Ihr Schuldproblem, verändert Ihr Wesen und verfeinert Ihre Individualität. Er gibt Ihrem Leben die Richtung, die Sie selbst wählen würden, wenn Sie sich mit den Augen des allwissenden, liebevollen Vaters betrachten könnten. Tauchen Sie täglich ein in das, was er Ihnen in der Bibel schreibt. Reden Sie mit ihm, sooft sie können, über alles! Niemand versteht Sie so gut wie er. Niemand kann Ihnen besser helfen. Vertrauen Sie! Gesunden Sie im Denken, Fühlen, Reden und Tun! Dann können auch Schicksalsschläge und Hiobsbotschaften Sie nicht mehr handlungsunfähig machen und Sie werden keiner Situation mehr hilflos ausgeliefert sein. Das Vertrauen auf den Vater öffnet Ihren Zugang zu der Kraft, die nicht nur Ihr Leben zum Guten verändern wird, sondern durch Sie auch das Leben der Menschen in Ihrem Umfeld. Lassen Sie sich von Gott als Hoffnungsträger gebrauchen. Viele Menschen warten auf Ihr Lächeln, Ihren vertrauensvollen Zuspruch, Ihre Hilfestellung. Trauen Sie Gott zu, dass er Sie verändern kann!

Gottvertrauen

»Werft nun euer Vertrauen nicht weg. Es wird sich erfüllen, worauf ihr hofft!« Hebräer 10,35

Erfahren Sie mehr über die acht Heilfaktoren, ihre einfache und praktische Umsetzung, über wertvolle Gesundheitsratschläge, das Vertrauen auf Gott und seinen Plan für Ihr Leben! Bestellen Sie noch heute **kostenlos** und **unverbindlich** ein Buch Ihrer Wahl. Sie können schriftlich, telefonisch oder per Internet bestellen (s.h. Anschrift). Wir würden uns sehr freuen Ihnen helfen zu können!

Bestellen Sie noch heute!

Wie findet man inneren Frieden?

- hilft jedem Leser, der Frieden mit Gott und seinen Mitmenschen sucht. Es wird Ihnen auch Gottes Liebe und Seine Gegenwart in Ihrem Leben aufzeigen.

Der Weg zur Gesundheit

- ist der Weg zu einem gesunden Lebensstil. Göttlicher Rat erweitert unser Wissen um die acht Heilfaktoren und führt zu mehr Erkenntnis und zu reiner Lebensfreude.



Es geht um Ihre Gesundheit!

Ihre Adresse (bitte leserlich und in Druckbuchstaben schreiben)

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Datum:

MHA e.V.
POSTFACH 222
73635 RUDERSBERG



TELEFON: 07183 / 302 173
TELEFAX: 07183 / 302 174
E-MAIL: MHA-MAIL@WEB.DE