

# VOM RÜCKENSCHMERZ ZUR VEGETATIVEN DYSBALANCE

HP Sigurd Berndt

SANUM-  
TAGUNG  
2023

In der Vergangenheit standen bei mir in der Naturheilpraxis Schmerzbehandlungen am Stütz- und Bewegungsapparat eindeutig an erster Stelle. Dies hat sich insbesondere in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Vegetative Instabilitäten, Überlastungssyndrome und depressive Verstimmungen mit Erschöpfungssyndromen rücken immer mehr in den Vordergrund. Die Frage ist, was für Erklärungs- und Lösungsansätze gibt es?

Im Jahre 2017 hat der Dachverband der Betriebskrankenkassen veröffentlicht, dass bei den Krankheitstagen mit ärztlichem Attest die „Muskel- und Skeletterkrankungen“ an erster Stelle stehen (24,7%). Gefolgt von „Psychischen Störungen“ (16,6%). 2020 erfüllte nach Angaben der „Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde“ jeder vierte Erwachsene die Kriterien für eine voll ausgeprägte psychische Erkrankung. Die meisten Betroffenen leiden unter Angststörungen (z.B. Panikstörung oder Platzangst), oder sogenannten affektiven Störungen (z.B. Manie oder Depressionen). Nach Angaben der Deutsche Rentenversicherung machen psychische Leiden mit 43% mittlerweile auch den größten Teil der Frühverrentungen aus. Seit 1990 ist dieser Wert um das Doppelte angestiegen (Stand 2020).

Die Frage lautet auch: steigt die Zahl der Erkrankungen, oder gehen heute einfach Patienten häufiger zum Arzt/Heilpraktiker/Therapeuten?

Jede „Zeitenwende“ hat ihre gesellschaftlichen Änderungen zur Folge gehabt. Wir leben derzeit in einer spannenden, aber auch sehr herausfordernden Zeit rasch fortschreitender Digitalisierung im Privat- und Berufsleben. Auf dem Arbeitsmarkt wird immer mehr Mobilität und Flexibilität verlangt. Auf der einen Seite entstehen in der „digitalen

Welt“ ungeahnte Dimensionen an „sozialen Netzwerken“. Auf der anderen Seite scheinen echte zwischenmenschliche Beziehungen gefährdet zu sein, da diese zunehmend durch das Internet abgelöst werden. So gibt es z.B. immer weniger Großfamilien, die Raum für Schutz und Geborgenheit geboten haben. Dagegen entstehen immer mehr Single-Haushalte, wo Väter oder Mütter ihre Kinder alleine großziehen. Auch mögliche Wechsel von Bezugspersonen können sich negativ auf emotionale Entwicklungen auswirken. Wenn noch zahlreiche Freizeitaktivitäten hinzukommen, bleibt immer weniger Raum für RUHE-Phasen. Nicht zu vergessen ist der stark gestiegene Medienkonsum auch von Kindern. Was allen Beteiligten fehlt, sind ausreichende Ruhephasen und Entlastung des Nervensystems. Eine ÜBERVERSORGUNG an äußeren Reizen führt zu einer UNTERVERSORGUNG mit Ruhephasen und das wiederum hat eine FEHLVERSORGUNG des Nervensystems zur Folge.

Die WHO kam zu einem ähnlichen Ergebnis: „Die Corona-Pandemie hat zu einem starken Anstieg einiger psychischer Krankheiten geführt. Die Fälle von Depressionen und Angststörungen seien weltweit allein im ersten Pandemiejahr um 25 Prozent gestiegen, berichtet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrem neuen Bericht über

mentale Gesundheit...“ (www.unic.org).

Das RKI in Berlin hält dazu fest: „Je nach Intensität und Dauer können Rückenschmerzen mit Einbußen in der Alltagsaktivität, Beeinträchtigungen in der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und einem erhöhten Risiko für psychische Störungen (z.B. Depressionen, Ängste) einhergehen...“ (www.rki.de)

Somit wird deutlich, dass man die Beschwerdebilder im Bewegungsapparat nicht zwingend von psychischen Auffälligkeiten trennen kann. Vielmehr gibt es in vielen Fällen einen direkten Zusammenhang.

## › Eine Krise jagt die andere

In den letzten Jahren kann man den Eindruck gewinnen, dass wir gar nicht mehr aus dem „Krisenmodus“ herauskommen. Sei es die weltweite Pandemie, die Aufgaben rund um das Thema Klima, der Krieg im Osten unweit von uns entfernt, die explodierende Inflation, alles rund um die Energieversorgung uvm. Augenscheinlich scheint sich so ziemlich alles im Umbruch zu befinden. Die Folge sind soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten, welche Risiken für psychische Krankheiten darstellen. Im „Außen“ haben wir eine Krise nach der anderen, aber was machen die Ereignisse mit unserem „Innenleben“, mit unserem Nervensystem? Die Wissenschaft lehrt uns, dass ein Mangel an weißen Blutkörperchen

zu Depressionen führt und dass psychischer Stress Entzündungen verstärkt. Daher ist es auch in der Vitalblutuntersuchung immer bedeutsam, die Anzahl und Funktion der Granulozyten zu beobachten.

Es gibt eine Vielzahl von auslösenden Ursachen, aber genaue Auslöser sind nicht bekannt. Hingegen besteht für uns in der biologischen Ganzheitsmedizin ein breiter Konsens, dass die „Zellfunktion“ in Abhängigkeit zur „Qualität des Milieus“ steht. Ganz nach dem Grundsatz von Bernard: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles“.

Oft gehen körperliche Leiden mit psychischen Leiden einher, aber eben oft auch umgekehrt. Körperliche Störungen kann man schwer von ihrem Umfeld getrennt betrachten, was die fernöstlichen Systeme mit ihrem Körper-Geist-Dualismus (z.B. in der TCM) wunderbar vereint haben.

### › Hirnforschung und Informationsverarbeitung

Im Stress können wir keinen klaren Gedanken fassen, Lachen hingegen hat eine befreiende Wirkung und führt zur Entspannung. Täglich haben wir 50-70.000 Gedanken und unser Nervensystem (Gehirn, Rückenmark, Nervenbahnen) hat unglaubliche 90 Milliarden Nervenzellen und Synapsen. Die Evolution brachte über viele Millionen Jahre unser heutiges Gehirn zustande. Mit jedem Entwicklungsschritt sind neue Gehirnregionen mit neuen Kapazitäten hinzugekommen. Während die Evolution für die Entwicklung unseres komplexen Gehirnes viele Millionen Jahre benötigte, hat unsere technische Datenverarbeitung binnen weniger Jahre gigantische Weiterentwicklung gebracht. Man denke nur an die 80er Jahre, da hatte der „Commodore 64“ gerade mal 64 Kilobyte Arbeitsspeicher (= 55 Seiten reiner Text). Heute haben wir 8GB Arbeitsspeicher (= 7 Millionen Seiten). Festplatten hingegen bewegen sich im Terrabyte-Bereich (1 TB = 916 Mill. Seiten). Diese „Verhältnismäßigkeiten“ zeigen auf, was unsere moderne technische Weiterentwicklung für eine „Informations-

flut“ mit sich bringt, die erst von unserem Nervensystem verarbeitet werden muss.

Unser Hirnstamm „*Truncus cerebri*“ (entspricht dem Reptilienhirn) war über Millionen Jahre für die Überlebensstrategien „Kampf“, sich „stellen“ und „Flucht“ zuständig. Im Reptiliengehirn sitzt quasi der „Onkel Bodyguard“ (frei nach Dr. Schmid), der bei drohender Gefahr entweder „zugeschlagen“ hat, „davon gelaufen“ ist, oder „sich klein gemacht hat/gelähmt erstarrt“ ist. Vor 125 Mill. Jahren kam das Zwischenhirn „Diencephalon“ im Säugetier-Kreislauf hinzu. Die „Tante Limbisch“ (frei nach Dr. Schmid) ist die Steuerzentrale für Gefühle, triebhaftes Verhalten und Gedächtnis. Zudem werden über den Hypothalamus und die Hypophyse im Zwischenhirn die Hormonregulation gesteuert. Damit regulieren unser Verhalten im Stress die „Tante limbisch“ (limbisches System im Zwischenhirn) und „Onkel Bodyguard“ im Hirnstamm. In weiterer Folge entwickelte sich dann Groß- und Kleinhirn „Neocortex“ mit der Kommandozentrale für komplexe Denkvorgänge und höhere Hirnfunktionen. Da das Großhirn viel Platz benötigt, ist dieses auch in „Falten gelegt“ und entspricht ausgedehnt der Größe von 4 Din A4 Seiten. Das Großhirn unterliegt dem willentlichen Einfluss und ist für unser Bewusstsein verantwortlich. In der heutigen Zeit beeinträchtigt eine nichtadäquate Stresshormonausschüttung unser Wohlbefinden. Wenn wir Impulse zum „Kämpfen“ unterdrücken, dann spannen sich Schulter- Arm und Brustmuskulatur, Kiefermuskulatur an. Im Gegensatz dazu fletschten Steinzeitmenschen damals die Zähne und bissen im Kampf ordentlich zu. Dieser unterdrückte Impuls führt zu Verspannungen und entspricht heute häufig einer „Kiefergelenks-Thematik“. Wenn wir im „Versteckmodus“ im Boden versinken wollen, uns ganz klein machen, fühlen wir uns wie gelähmt, alle Muskeln, die uns unscheinbar erscheinen lassen, sind angespannt.

Ein Kopf ein- und Schulter hochziehen, sich ducken führt zur „Anspan-

nung in Hals-Nacken-Rücken“. Wenn unsere Stresshormone einen Reiz zur Flucht geben, sind Anspannung in Beinen, Wadenmuskulatur die Folge (um gut wegspringen zu können). Werden diese Impulse unterdrückt, können sich „Verspannungen im unteren Rücken, Becken und Beinen“ entwickeln. Die Folgen einer zu hohen Aktivität von „Tante Limbisch“ und „Onkel Bodyguard“ führen zu erhöhten Entzündungswerten, die wiederum die emotionale Stimmungslage belasten. Vollgepumpt mit Stresshormonen versuchen wir, den Alltag zu meistern. Wir sind müde und ausgelaugt, die Selbstwahrnehmung, Leistung des „Neocortex“, ist eingeschränkt!

Summa summarum führt diese Entwicklung zu einer „Übersorgung, Unterversorgung, oder Fehlversorgung“:

- › 1. geistige Überlastung (Handy, PC, Digitalisierung)
- › 2. schnelle Verfügbarkeit von Konsumgütern (dadurch geringe Frustrationstoleranz)
- › 3. soziale Isolierung (sozialer Rückzug, Vereinzelung, Singlehaushalte) MOTTO: Früher ging man zum „Stammtisch“, heute geht man in den „Facebook Chat“...
- › 4. sinnliche Wahrnehmung/Erdung (fehlt zunehmend)
- › 5. Glauben, Religion, Spiritualität...

Als Ausdruck dieser Entwicklung spüre ich immer wieder in der Praxis im Gespräch die kraftlose Dynamik von: „Ich kümmere mich um nichts, weil sich alle um mich kümmern!“

### › Therapie

Auch im Sinne des Pleomorphismus um Prof. Günter Enderlein und dessen Zyklogenien haben „Rückenschmerz und veg. Dystonie“ eine wesentliche Achse: die „Aspergillus-Zyklogenie“. Zu dieser gehören auch die Organsysteme Knochen, Bindegewebe, Lymphe und eben auch das ZNS. Zudem ist die höchste bakterielle Kulminationsstufe im Rahmen des Aspergillus-Kreislaufes der „Koch´sche Bazillus“, der „Tuberkel-Erreger“, der für die zahlreichen „tuberkulinischen Erkrankungsformen“ mit verantwortlich ist.

### › Was können wir tun?

In meinen Augen können wir Stabilität in die „Grundordnung“ bringen und die körpereigene Rhythmik verbessern:

- › Stabilität durch „Entlastung in überlastete Systeme“ > RUHE
- › Grundordnung
- › Vagus > Sympathikus
- › zirkadiane Rhythmik
- › ZNS: „Darm-Hirn-Achse“
- › Dopamin > Serotonin > Melatonin
- › Herdgeschehen? Ausleitung?
- › oxidativer Stress
- › latente Azidose > Zyklogenien

In meiner Praxis steht die „Stabilität der Zyklogenien“ mit an erster Stelle und die bewährte „4-Stufen-Therapie nach Dr. Werthmann“ dient hervorragend als „strategisches Grundgerüst“:

- › Stufe 1: ALKALA® „N“, ALKALA® „S“
- › Stufe 2: FORMASAN®, SANUVIS®, CITROKEHL®
- › Stufe 3: MUCOKEHL®/MUCEDOKEHL®, NIGERSAN®, SANKOMBI®
- › Stufe 4: UTILIN® „S“, RECARCIN®, BOVISAN®, SANUKEHL®-Präparate

An dieser Stelle möchte ich ein Mittel der wunderbaren SANUM-Arzneimittel hervorheben: es ist das MUCEDOKEHL® (Wirkstoff: aus *Mucor mucedo*). Dieses Mittel ist für mich ein zentrales Mittel unserer Zeit, weil es einen unmittelbaren Einfluss auf das „limbische System“ und damit auf unsere emotionale Gemütslage hat. Es wirkt sehr gut ausgleichend und unterstützt Menschen, die mehr Stabilität im vegetativen Nervensystem benötigen.

Unverzichtbar sind die Carbonsäuren-Präparate von SANUM: SANUVIS®, CITROKEHL® und FORMASAN®. Alle Carbonsäure-Präparate sind „Milieuregulatoren“, die unmittelbar auf das System der Grundregulation Einfluss nehmen.

SANUVIS® (rechtsdrehende Milchsäure im Potenzakkord) ist immer einzusetzen, wenn es im System zu „Stauungen und Stasen“ kommt und wird gerne mit MUCOKEHL® und MUCEDOKEHL® kombiniert!

Hingegen ist das CITROKEHL® (Zitronensäure im Potenzakkord) bei allen „Degenerationsprozessen“ wun-

derbar einsetzbar und ist immer parallel zum NIGERSAN® (aus *Aspergillus niger*) zu verordnen.

Das FORMASAN® (Ameisensäure im Potenzakkord) ist eines meiner großen Favoriten bei den SANUM-Arzneimitteln, weil es sehr gut bei entzündlichen Prozessen und auch Allergien zu verwenden ist. FORMASAN® setze ich gerne begleitend zu den Wirkstoffen aus der „Penicillium-Zyklogenie“ ein.

Von Bacto-Präparaten in der Stufe IV ist das UTILIN® „S“ mein absoluter Favorit. Der Wirkstoff aus *Mycobacterium phlei* hat hervorragende Wirkung auf tuberkulinische Prozesse.

Zur Ausleitung eignet sich das SANUKEHL® Myc D6 aus dem Wirkstoff *Mycobacterium bovis* (BCG) sehr gut. Gerne auch in Verbindung mit dem Immunbiologikum BOVISAN®.

Bei dem Thema „Rückenschmerz vs. veg. Dystonie“ geht es aus zylogenetischer Sicht vornehmlich um die aspergillische / tuberkulinische Achse mit den Heilmitteln CITROKEHL®, NIGERSAN®, MUCEDOKEHL® (dieses Mittel ist aus der Mucor-Zyklogenie), UTILIN® „S“ und SANUKEHL® Myc D6.

### › FALLBEISPIEL 1: Sophia B. 24 J.

Erstanamnese am 15.2.2023:

Chondromalazie Grad II, Knorpelschädigung Knie, Knochenmarksödem, Hypotonie, Eisenmangelanämie 2017-2018, Weisheitszahn OP 2022, substituiert Vitamin D

Therapie-Ziel:

Die Patientin möchte auch unter sportlicher Belastung schmerzfrei werden.

Rezept nach Erstanamnese:

- › CITROKEHL®; 2x 10 Tropfen täglich
- › DHU Bicomplex 6, 9,18; 3x 5 Tabletten täglich
- › Gelenk-Fit FitLine® von PM-International
- › Zink, Kupfer, Vitamin C, Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat

Dunkelfeldmikroskopie 5.3.2023:

- › Erythrozyten: Koagulationen+++  
Ränder+++
- › Thrombozyten: Nester++, hochvalent++
- › Plasma: Filite+

## SANUKEHL® STAPH D6

TROPFEN

Das Besondere sehen



### SANUKEHL®-Präparate

- › zur erregerspezifischen Immunmodulation
- › bei persistierenden Bakterien / Pilzen / Viren
- › bei stillen Entzündungen

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.  
IN ALLEN APOTHEKEN  
ERHÄLTlich.

Sanukehl® Staph D6 Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoff: 10 ml *Staphylococcus aureus extractum cellulae* (lyophil, steril.) Dil. D6 (HAB, Vorschrift 5a, Lsg. D1 mit gereinigtem Wasser). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. [www.sanum.com](http://www.sanum.com)

Erweiterte Anamnese:

- › Ernährung: fast vegan, genügend Flüssigkeit
- › Sport: regelmäßig (Laufen, Tourengehen etc.)
- › berufliche Situation: extremer Dauerstress an der Uni mit Arbeit und Dissertation etc.

- › 2. Stressachse
- › 3. Biomechanik

Dieses Fallbeispiel zeigt sehr schön, wie ein scheinbar strukturelles Problem im Knie durch deutliche Milieuvverschiebungen und chronischen Dauerstress beeinflusst wird.

Rezept am 5.3.2023

- wie Rezept vom 15.2.2023
- + SANUVIS®; 3x 25 Tropfen in Wasser täglich
- + CITROKEHL®; 2x täglich 10 Tropfen
- + EXMYKEHL® D3 Supp., 1x 1 Zäpfchen abends (20 Tage)
- + Bicomplexe
- + Gelenk-Fit FitLine® von PM-International

Folgegespräch am 6.3.2023:

Deutliche Besserung, die Patientin ist schon sehr zufrieden. In diesem Fall ist die Biomechanik ein Thema, auf den ersten Blick sind die Beschwerden rein „orthopädisch“. Das Vitalblut im Dunkelfeld ergab jedoch eine völlig neue Perspektive, weil die geschilderte Lebensweise nicht zum „Bild des Vitalblutes“ passte... Beim „2. Anlauf in der Therapie“: Einbeziehung der emotionalen Stressachse (Beruf) und Vorgeschichte (seit Jugend).

Therapieansatz:

- › 1. Milieu (Darm, Kohlenhydratkonsum reduzieren, V.a. Mykose)

**› FALLBEISPIEL 2: Monika R., 56 J.**

Erstanamnese und Dunkelfeld am 21.10.2022:

- › Darm: TNF-Faktor erhöht, familiäre Belastung gegeben, als Kind viel Antibiose, Verdacht auf Mb. Crohn (aber nie bestätigt), Darmentzündungen waren immer Thema, mit 30 Jahren Verklumpung am terminalen Ileum (keine OP).
- › emotionaler Schock: "Verlust von Pferd" (21 Jahre engste Bindung) führte zu Durchfällen, Schub von mehreren Durchfällen, Tendenz: hält keine Flüssigkeit.
- › parallel zum Darmgeschehen: Rückenprobleme
- › Reagiert bis dato auf zahlreiche Therapieversuche hoch sensibel/problematisch!

Stuhlbefund 9.11.2022:

Proteus+++ , Klebsiellen+++ , Enterokokken+++ , Zonulin+++

Therapie-Ziel:

- › Darm: Verbesserung der ständigen Durchfälle

Rezept am 21.10.2022:

- › CITROKEHL®: 2x 15 Tropfen täglich in Wasser
- › SANUVIS®: 3x 25 Tropfen täglich in Wasser; später dann SANUVIS® ersetzen durch FORMASAN® 3x 25 Tropfen täglich in Wasser

Rezept am 11.11.2022:

- › ALKALA® "N": 1x 1 Messlöffel morgens
- › CITROKEHL®: 2x 15 Tropfen tgl.
- › SANUVIS®/FORMASAN®: 3x 25 Tropfen tgl.
- › FORTAKEHL® D5: 2x 10 Tropfen tgl. > später FORTAKEHL® D4: 1x 1 Kapsel abends
- › PEFRAKEHL® D5: 2x 10 Tropfen tgl.
- › MUCEDOKEHL® D4: 1x 1 Kapsel morgens
- › NIGERSAN® D4: 1x 1 Kapsel abends
- › MUCOKEHL® D3 Salbe: um den Bauchnabel und Solar plexus herum einmassieren
- › SANUKEHL® Klebs/Myc/Staph D6: 1x 8 Tropfen im täglichen Wechsel
- › HEXACYL® Tropfen: 3x 5 Tropfen tgl.
- › Probiotika (z.B. PROBIKEHL®), L-Glutamin, Omega 3 (z.B. LIPI-SCOR®), Vitamin C, Zink (z.B. ZINK + BIOTIN, Fa. Biofrid), Vitamin A, Vitamin-B-Komplex

Email am 14.11.2022:

„...Ich spüre im Moment einen abendlichen Druck auf der Lunge und eine leicht erschwerte Atmung und hoffe, mein Asthma kommt nicht wieder...“

Vielen Dank für die vielen Informati-

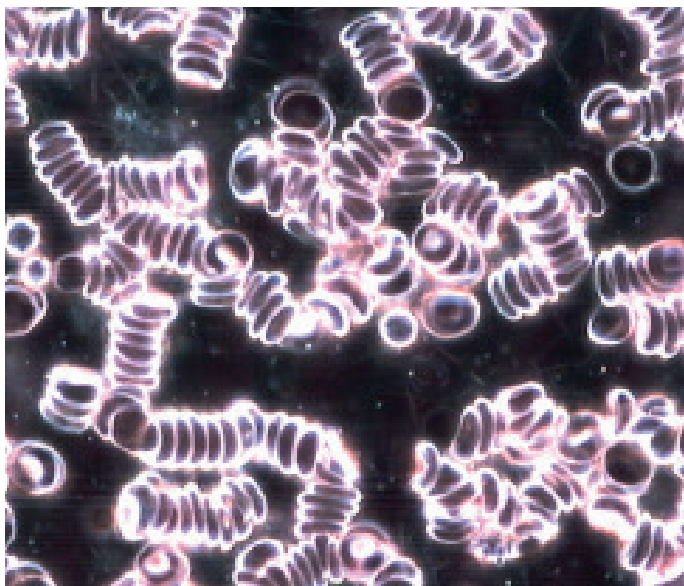


Abb. 1: Dunkelfeld 5.3.2023 (Fallbeispiel 1)

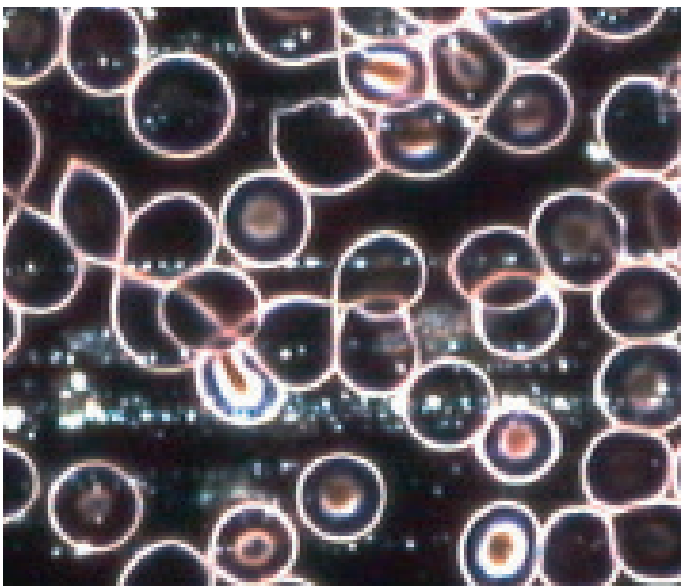


Abb. 2: Dunkelfeld nach Therapie (Fallbeispiel 1)

onen und dafür, dass ich das alles lernen darf!

Ich habe seit 30 Jahren das erste Mal wieder Hoffnung, dass mir jemand aus diesem Dilemma hilft!“

**Fazit:**

- Dem Darm geht es deutlich besser
- › Die Zyklogenie ist die Leitschiene der Pathologie
- › Dunkelfeld-Befunde in Kombination mit klinischen Befunden geben Hinweise auf einen Therapieplan
- › 4-Stufen-System immer dem Behandlungsverlauf anpassen
- › Applikation von Suppositorien und Salben haben enormen Wert!

„Situationselastische Lösungen“ sind zielorientierter, als starre Konzepte. Die 4-Stufen Therapie ist der rote Leitfaden, aber kein strenges Korsett. Gerade bei herausfordernden Fällen sollte nach individuellen Lösungen gesucht werden.

**AUTOR**  
SIGURD BERNDT



- › Heil- und Chiropraktiker mit 30 Jahren Berufserfahrung in freier Praxis.
- › Seminarveranstalter und Referent
- › 1. Vorsitzender für die Internationale Gesellschaft für Isotherapie & Dunkelfeldmikroskopie.
- › Aktiv Gesund e.V. Gesellschaft für Isotherapie & Dunkelfeldmikroskopie [www.aktivgesund.com](http://www.aktivgesund.com)
- › E-Mail: [kontakt@sigurd-berndt.eu](mailto:kontakt@sigurd-berndt.eu)  
Tel.: +49 8682 7468
- › Schiffmeistergasse 4  
83410 Laufen

NEU  
NEU  
NEU

**Pleo® Chelate Mundspülung**  
Pleo® Chelate Mouthwash

Für Ihre Mundhygiene  
For your Oral hygiene

100 ml

**Pleo® Chelate Mundspülung**

**ANWENDUNG:**  
Geben Sie 1 Teelöffel Pleo® Chelate Mundspülung in 10 ml (ca. 4 Teelöffel) Wasser und spülen Sie Ihren Mundraum 2 mal täglich für 30 Sekunden.

Für Ihre Mundhygiene

Unser Beitrag zur natürlichen Unterstützung Ihrer Gesundheit.

**Sanumgerman® Mundspülung**  
Sanumgerman® Mouthwash

Zur Unterstützung einer ausgeglichenen Mundflora  
To support a balanced flora

100 ml

**Sanumgerman® Mundspülung**

**ANWENDUNG:**  
Geben Sie 1 Teelöffel Sanumgerman® Mundspülung in 10 ml (ca. 4 Teelöffel) Wasser und spülen Sie Ihren Mundraum 1-3 mal täglich für 30 Sekunden.

Mundspülung zur Unterstützung einer ausgeglichenen Mundflora

Enthält Alkohol. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Nur für Erwachsene geeignet. Die Flasche vor Licht und Wärme schützen. Besuchen Sie unseren Online-Shop unter: [www.biofrid.de](http://www.biofrid.de)