

Fäulnis, Gärung, Entzündung durch Fremdkeime

Herr Harald („Harri“) und Frau Elfriede („Friedl“) Pfeleiderer aus Sindelfingen haben bei Morgenland-Tours eine Reise in den arabischen Westen gebucht: Es geht in die marokkanischen Königsstädte: „Von Königsstadt zu Königsstadt – in der geheimnisumwobenen Welt aus 1001 Nacht! Sie werden begeistert sein vom Facettenreichtum arabischer Kultur und Lebensart – von prächtigen Palästen bis hin zum modernen Casablanca: Besichtigungen der Königsstädte Rabat, Fès, Meknès und Marrakech.“

Der Herr Pfeleiderer arbeitet „beim Daimler“ und hat die Reise zum 20-jährigen Dienstjubiläum geschenkt bekommen. Sie sind bei jeder Etappe im Interconti-Inn oder einem anderen Hotel der Luxusklasse untergebracht und freuen sich auf zehn außergewöhnliche Tage in exotischem Ambiente bei geführtem Komfort: Klimatisierter Minibus für die Ausflüge, Fremdenführer, alles, was das Herz begehrt: „Mer braucht sich halt um nix kümmern.“

Georg („Schorsch“) Bäuerle und Frau Christine („Chrischl“) sind ihre Nachbarn im Reihenhaus am sanften Hanggrundstück. Er ist Rektor an der Waldorf-Schule und sie ist dort Lehrerin. Sie war als Referendarin gekommen und schon bald raste das Feuer in seiner Brust und er umgarnte sie so lange mit Erzählungen aus 1001 Nacht, bis er schließlich mit ihr vereint war wie Tadsch al-Muluk weiland mit der Königstochter. Inzwischen sind beide schon etwas ergraut, aber ihr Ätherleib lässt immer noch keinen Faden synthetischer Wäsche an ihren physischen Leib und so etwas „Künstliches“ wie eine klimatisierte Gruppenreise würden sie nie mitmachen.

Die Königsstädte in Marokko interessieren sie aber doch und so machen sie sich mit ihrem 20 Jahre alten VW-Bus, selbst ausgebaut und „super in Schuss“ auf den Weg ins Abenteuer Marokko. Das Gepäck ist übersichtlich, es besteht vor allem aus ein paar T-Shirts, weiten langen Röcken mit Batikmustern für die Chrischl und kurze Hosen, Socken und Sandalen für den Schorsch. Alles einfach praktisch, sodass man es während der Reise paarmal waschen kann, bügeln braucht’s ja net. Der selbst ausgetüftelte Plan führt sie auch nach Rissani, an die Grenze zur Sahara, von wo aus sie gut ausgeruht nach einer Nacht auf dem Cam-

pingplatz einen Ausflug in die naheliegende Oase machen.

Unglaublich: auch die Pfeiderers rauschen im klimatisierten Minibus (vom Daimler) an der Wasserstelle der Oase an. Man sieht sich, begrüßt sich etwas schmallippig, denn man hat gedacht, man macht da etwas Originelles, von dem man dann den Nachbarn zu Hause erzählen kann. Für die Pfeiderers ist der Besuch nach einem Ritt auf einem der bereitgestellten Kamele zu Ende und sie düsen wieder ab in das Spa-Hotel „L’Oeil d’Eau“ („oglaublich, die hent in der Wüschde 5 Sterne!“).

Nicht so die Bäuerles, sie lassen sich von Ali, der in der Oase, eine halbe Autostunde von Rissani entfernt, Datteln anbaut, animieren, ein Couscous „vraiment authentique“ in seinem Haus zu essen.

Die Bäuerles sind in Alis Haus eingetroffen. Das ist eine lehmfarbene Hütte, wie der Schorsch findet und die beiden Weltoffenen machen es sich auf ein paar Kissen vor dem 20 cm hohen Tisch im Schneidersitz gemütlich, wenn man davon sprechen kann, denn außer Fahrrad fahren macht der Schorsch keinen Sport. Die Knie krachen bei so viel Beugung, die hier gefordert ist, schon gewaltig.

Es gibt süßen Tee mit frischer Pfefferminze („dia hämmer derhoim net so guet“), dann wird die 16-jährige Tochter hereingeführt, die bildschön ist und noch keinen angemessenen Gegenwert gefunden hat. Auch der Schorsch ist nicht bereit, die 15 Kamele für die Heirat zu bezahlen, zumal die Chrischtl dieses Ansinnen bei aller kultureller Offenheit vehement mit Kampfesworten quittiert, natürlich nur in gepresstem Schwäbisch: „Ha, was moint denn der?“ Sie wusste natürlich dank humanistischer Bildung, dass König David mehrere Ehefrauen hatte, ganz zu schweigen von Salomon mit deren 1000.

Aber was alttestamentarisch selbstverständlich war, hatte sich nach den verschiedenen Wendungen des Christentums im pietistischen Schwaben und anderswo nicht halten können und auch wenn der Schorsch im Bett „a wahrer Deufel“ ischt“, hat er allenfalls mal hin und wieder mit einer Referendarin und ganz selten mit einer Schülerin außerehelichen Sex, den er entsprechend seiner grünen politischen Grundhaltung „alternativ“ nennt. Aber so offensichtlich wie das aktuelle Angebot geht das sowieso nicht.

Der Couscous kommt auf den Tisch, mit Lamm und Gemüse, alles sehr appetitlich. Ali verteilt die Teller, bei dem einen oder anderen hilft er

mit dem schwarzen Fingernagel nach, um einen hängengebliebenen und steinharten Essensrest auf dem Tellerrand abzukratzen. Das Abwaschwasser muss mit dem Kanister an der Quelle geholt werden und ist rationiert.

Das Essen ist beendet, es folgt der Nachtsch: Datteln aus der eigenen Plantage. Die finden die Bäuerles ziemlich, aber doch exotisch und da sie das Gefühl haben, dass sie für die Mahlzeit etwas springen lassen sollten, willigen sie ein, 5 kg Datteln nach Deutschland zu bestellen, den Gegenwert von 50 DM (inkl. Porto) zahlen sie sofort.

Die Datteln sind weder an die Bäuerles noch an all die anderen Hausgäste jemals abgeschickt worden, man kann ja ohnehin davon ausgehen, dass die lokale Post sie nicht ordnungsgemäß transportiert hätte, sodass sich Ali voll im Recht sieht, denn er hat ja jeweils einen Fall von Amtsmissbrauch verhindert. Die Bäuerles ziehen also mit einem zufriedenen Gefühl, ein exotisches Abenteuer besonderer Individualität erlebt zu haben, mit ihrem Camper wieder ab.

Während die Bäuerles bei Vater Ali zu Gast sind, ist Mahmoud auf dem Weg zur Arbeit. Er ist der älteste Sohn Alis und lebt mit seinen zwei Brüdern und zwei Schwestern in der Oase, umgeben von der sandigen Wüste Marokkos. Sie haben keine eigene Wasserquelle, sondern holen das rare Trinkwasser vom Gemeinschaftsbrunnen der Oase. Sie gehen dort reihum hin, jeder hat an einem Tag der Woche seinen Wasserdienst, wo er sich dann auch einer Ganzkörperwäsche unterzieht: Den Kaftan hochheben, die freien Stellen mit Kernseife waschen, Wasser drüber laufen lassen und abtrocknen. Das ins Haus geholte Wasser wird vor allem zum Trinken und zur Essenszubereitung benutzt. Ein bisschen Wasser wird zum Waschen des Geschirrs reserviert.

Mahmoud hat den Schritt nach draußen in die Welt gewagt, er hat einen Job in Rissani angenommen. Er ist dafür jeden Tag über eine Stunde mit dem Fahrrad unterwegs: morgens hin, abends zurück. Er arbeitet dort als Küchenhelfer im „L’Oeil d’Eau“ und hofft auf eine Karriere in der Hotellerie. Das Fahrrad konnte Ali von einem Schlangenbeschwörer in rotbrauner Kluft für seinen Sohn kaufen, nachdem er zehn Touristengruppen zum Couscous-Essen eingeladen hatte.

Mahmoud fährt also durch die trockene, staubige Wüstenlandschaft nach Rissani, vorbei an dem Ziegenverschlag seines Vaters, wo er die schwarzweiße Ziege meckern hört, seltsam erstarrt mit ins Leere

blickenden Augen, als sie sich dem Drängen des Ziegenbocks ergibt, der mit seinen Vorderläufen auf ihrem Rücken thront. Dieser bricht nach einigem Hin- und Her auf dem Rücken der Ziege ebenfalls in lautes Meckern aus.

Das erinnert Mahmoud an sein Abenteuer mit der braunweißen Ziege. Die Sonne brannte auf ihn und die Ziegenherde, die er hütete. Die Szenerie war träge und dösig, da blitzte mit einem Mal die Vulva der Braunweißen mit dem prallen Euter auf. Ihr kurzer Schwanz wedelte in die Luft gereckt einladend hin und her und er fühlte ein heißes Strömen im Schritt. So war es an jenem heißen Nachmittag um die Braunweiße geschehen und in der nächsten Zeit hatte er das Gefühl, dass sie sich auch langsam an ihn gewöhnte. Noch heute besucht er sie immer wieder einmal in ihrer Behausung.

Die Enge in seinem Beinkleid wird beim Ritt auf seinem Fahrrad nach Rissani durch den animalischen Paarungsakt und das Gerüttel auf der unebenen Straße so groß, dass er seine Hand in das offene Beinkleid führt und prüft, ob er mit einem Griff an seine Eier und sein Glied etwas Ruhe schaffen könnte. Das gelingt ganz und gar nicht und so steigt er kurz ab und entledigt sich mit ein paar schnellen Handbewegungen einer Ladung überschüssigen Vaterschaftsmaterials, wobei er mit geschlossenen Augen und gehobenem Kinn in den Himmel blickt und dabei nicht an die Wolken denkt, die so herbeigesehnt wurden, um endlich etwas Regen zu bringen, sondern an den bezaubernden Hintern seiner Schwester wie an eine traumhafte, verbotene Frucht.

Dann fährt er weiter und da er schon zu viel Zeit verloren hat, fährt er etwas schneller, um noch pünktlich zur Arbeit zu kommen, denn der Besitzer des Hotels „Oeil d'Eau“, François Villon, ein Franzose, legt auf Pünktlichkeit und auf Hygiene großen Wert. Vor dem Küchendienst ist Händewaschen angesagt. Heute muss Mahmoud am späten Vormittag noch mal auf den Markt fahren, um fehlenden Koriander zu besorgen („Persil arabe“). Dafür nimmt er natürlich sein Fahrrad, zuletzt benutzt im Ziegengehege, und beim Wiedereintreffen in der Küche hat er das Waschen der Hände glatt vergessen. So ist das manchmal, wenn die Routine durchbrochen wird.

Zwei Tage später treibt es die Christl Bäuerle mitten in der Nacht aus dem Camper-Bett und sie schafft es gerade noch zur Toilette. Zehn

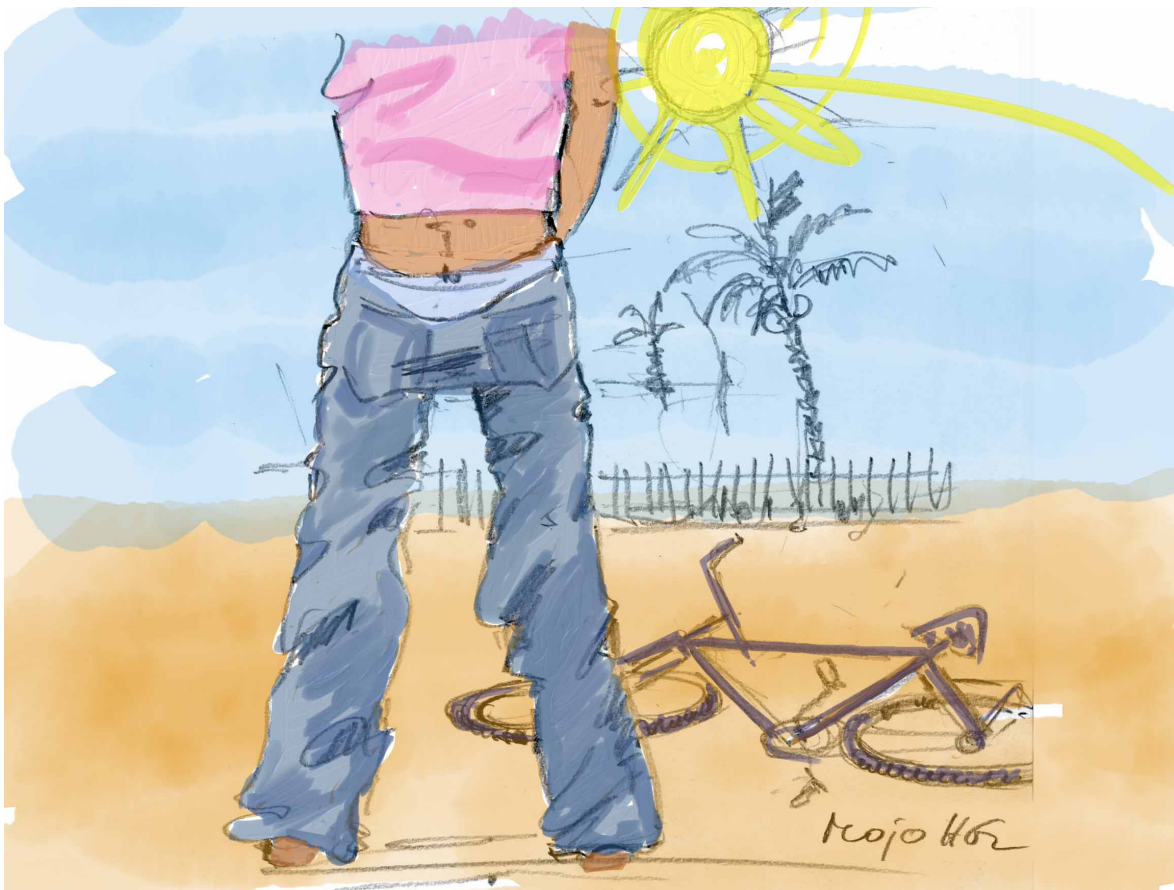


Abb. 66: *Rissani*

Minuten später trifft der Schorsch auf der benachbarten Herrentoilette ein und hört, wie die Christl sich immer noch lautstark und wasserfallähnlich entleert: „I han d’Scheißerei“, darauf der Schorsch: „I glaub, i au.“

Rund eine Woche später sind alle wieder in der Reihenhausreihe vereint, die Pfliederers im Eckhaus, die Bäuerles in der Mitte. Sie treffen sich zum Dia-Abend und die Pfliederers können viele schöne Erlebnisse erzählen. Zwei Tage nach dem Wüstenausflug ging’s furchtbar los, „mir hannt ons scho bschwert, da isch mer im 5-Sterne-Hotel und die Hygiene isch so furchbar, dass mer zwoi Dag später a unglaubliche Scheißerei kriegt hannt.“ Das ermutigt die Bäuerles, auch von ihrem Mitbringsel aus der Oase zu erzählen.

Die beiden reiselustigen Paare haben denselben Hausarzt, der von allen Stuhlproben ins Hygiene-Institut schickt: Sie hatten alle dieselben Bakterien, an die sich Ali und Mahmoud längst gewöhnt hatten und die ihnen keinerlei Beschwerden machten.

Shigellen und andere Bakterien werden mit mangelhafter Hygiene in Verbindung gebracht und sind häufig die Ursache für Reisedurchfälle.

Es gilt der „fäkal-orale“ Infektionsweg, also wörtlich übersetzt: „von der Kacke in den Mund“. Eine Form der Shigellen verursacht die Ruhr. Es kommen aber auch jede Menge andere Bakterien infrage.

Fehlbesiedelung durch Bakterien: Fazit

Ein Überwucherungssyndrom entsteht am häufigsten durch zu schnelles Essen und zu wenig Kauen. Eine weitere Ursache ist das Vorhandensein von zu wenig Magensäure.

Die vordergründig beklagten Symptome sind Blähungen, die bei Gärung voluminös sind und nicht stinken, bei Fäulnis wiederum stinkend in geringerer Menge auftreten.

Fäulnis- und Gärungsprodukte führen zur Aktivierung einer Entzündungskaskade, die zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen kann.

Darüber kann eine allgemeine Entzündungsneigung mit vermehrter Darmwand-Durchlässigkeit („Leaky Gut“) entstehen, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten, speziell Laktose-, Fruktose- und Sorbit-Intoleranz verursachen kann.

Durch verschlechterte Aufnahme im Darm können Vitaminmangelzustände auftreten.

Das Immunsystem kann in zweierlei Richtung gestört sein: Im Sinne einer Überaktivität, die sich als Allergie äußern kann, andererseits im Sinne einer Schwäche, die eine Infektanfälligkeit verursacht.

Eine mangelhafte Entgiftung ist möglicherweise die Ursache einer Östrogen-dominanz: Ein prämenstruelles Syndrom ist dann die Folge.

Die Therapie erfolgt mit Magnesiumperoxid (Ozovit®) und leicht verdaulicher Nahrung oder bei Versagen mit Antibiotika, die nur im Darm wirksam sind.

Speziell bei Reisen kann es zu einer Konfrontation mit fremden Keimen kommen, an die die örtliche Bevölkerung bestens gewöhnt sein kann, die aber für den angereisten Organismus wie eine kriegerische Attacke wirken kann: Die Folge sind die klassischen „Reisedurchfälle“, die im Falle der Salmonellen von selbst sich normalisieren, in anderen Fällen auch mal eine antibiotische Behandlung erfordern. Da ist wirklich Ihr Arzt gefragt oder der Tropenmediziner.

Candida, die Süße

Was klingt wie der Name einer schönen Frau, bezeichnet aber eigentlich einen Hefepilz, der so etwas ist wie ein Haustier, eigentlich eine süße Hauskatze. Wohl aber mit dem Unterschied, dass sehr viele von uns, wahrscheinlich die Mehrheit der Bevölkerung, keine Haustiere hat, ein größerer Anteil unserer Mitmenschen jedoch ein paar Hefepilze im Darm siedeln, die sozusagen zum guten Ton gehören. Erst wenn es zu übermäßiger Vermehrung kommt, wird es zum Problem, so als hätten Sie den ersten Wurf Ihrer Mieze aufgezogen, der aus kleinen Katzenmännchen und kleinen Katzenweibchen bestand, und die kleinen drolligen Jungs und Mädels sich dann wieder dran machen, den nächsten Wurf zu zeugen.

Nicht „vermehren wie die Karnickel“, sondern wie die Katzen, das macht keinen Unterschied; nicht umsonst sprach man im Nachkriegsdeutschland auch bei einem beliebten Sonntagsgericht vom „Dachhasen“. Was zu viel ist, ist zu viel und im Falle von Candida-Hefen führt dies bei uns Menschen zu ausgeprägten Gärungsvorgängen mit den entsprechenden Beschwerden.

Bei der Kohlenhydratvergärung durch Pilze entstehen unter starker CO₂-Bildung verschiedene Alkoholsorten: neben Äthanol (wie im Bier und im Wein) auch Propanol, Isobutanol, Isoamylalkohol und Amylalkohol. Dies erklärt die bei Pilzüberwucherung vorhandene Leberbelastung, was neben einer verminderten Alkoholtoleranz der betroffenen Patienten Allgemeinsymptome wie Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benebeltheit usw. erklären kann.

Mitte der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts war Candida-Hochzeit. Mit einem langgedehnten „oooch“. Dieses schöne deutsche Wort handelt vom Heiraten und von Blütezeiten. Im Falle der Candida blieb die schöne Frau mit dem schönen Namen unverheiratet, fand aber übergebührliche Beachtung. Die naturheilkundliche Medizin und die Kolleginnen und Kollegen, die sich zumindest bei diesem Thema naturheilkundlich und alternativ gaben, witterten überall Candida: „Candida, der entfesselte Hefepilz, die versteckte Massenkrankheit und ihre Heilung“, so ein exemplarischer Buchtitel.

Ganz sicher hat der Hefepilz *Candida albicans* und seine Verwandten

mit den Namen, die an Angehörige berühmter Adelsgeschlechter erinnern („parapsilosis“, „glabrata“ usw.) eine Bedeutung als Krankmacher. Man schätzt allerdings, dass bei 70 bis 75 % der sogenannten gesunden Bevölkerung Hefepilze im Darm gefunden werden. Fakt ist, dass Autoren und Behandler mit dem Thema viel Staub aufgewirbelt und sich und damit ihre Familien bestens ernährt haben. Der Staub hat sich glücklicherweise in diesem Jahrhundert gelegt, so wie viele schulmedizinische und alternativmedizinische Sonderlichkeiten im Depot des gnädigen Vergessens entsorgt wurden. Immer wieder kommen jedoch neue dieser Modeerkrankungen auf, wir werden später noch davon berichten.

Solche Moden können teilweise auch großen Schaden anrichten. Um Nürnberg und Erlangen herum verloren in den 1970er und 1980er-Jahren überdurchschnittlich viele Menschen ihre Zähne, weil ein regionaler Glaubenssatz einer Zahnärztesgruppe besagte: „Jeder wurzelbehandelte Zahn ist ein Herd.“ Wenn sich heute Invalide über ihr fehloperiertes Knie beklagen, dann kann es schon mal sein, dass die Erklärung ist: „Ja, leider haben wir das damals so gemacht.“ Eindeutig ist: Hinter jeder dieser Maßnahmen stand ursprünglich eine gute Absicht.

Die gute Absicht der „Candida-Ritter“ besteht darin, dass die medizinische Welt, so sie denn davon wissen wollte, auf eine Erkrankung aufmerksam gemacht wurde, deren adäquate Behandlung einem nicht so geringen Teil der Patienten, die unter Darm- und Allgemeinbeschwerden litten, in allgemeinmedizinischen und Spezialistenpraxen für den Verdauungstrakt Hilfe bringt. Vielleicht auch Ihnen oder Ihrem Bekannten, der sich schon ewig über voluminöse Blähungen beklagt, die besonders nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten und Süßigkeiten auftreten. Zudem wechselnder Stuhlgang, d. h. mal Durchfälle, mal Verstopfungen, Heißhunger nach Süßigkeiten, ein Benommenheitsgefühl, so wie am Neujahrmorgen, aber auch durchaus Symptome wie Muskelschmerzen oder auch Steifheitsgefühl, das durch Bewegung besser wird.

Eigentlich hätte ich sagen sollen: „Ihrer“ Bekannten, da nach meiner persönlichen Statistik deutlich mehr Frauen als Männer von diesen Funktionsstörungen betroffen sind. Vielleicht liegt es daran, dass die heimliche oder offene Freude am Süßen bei Frauen weiter verbreitet ist: Dem kleinen Törtchen, Keksen, dem Schokolädchen oder dem süßen Likör (der im Fall von Klosterfrau-Melissengeist auch noch einen

heiligen Anstrich bekommt, als wäre er direkt von Hildegard von Bingen überliefert).

Hefepilze werden im Allgemeinen als wenig krankmachend eingestuft. Üblicherweise seien so ein paar Hefen normale Darmbewohner. Ihnen gefällt eher ein saures Milieu, wie es sich im Reich der Lactobazillen und Bifidobakterien findet. Ein Pionier der Pilzsucher und -vernichter war Rieth, Schulmediziner, Mikrobiologe, Universitätsprofessor. Ein anschauliches Zitat von ihm beleuchtet das Thema der „Normalität“ des Pilzbefalls des Darmes jedoch auf plakative Weise: „Die Tatsache, dass es in Afrika und Südamerika große Bevölkerungsgruppen gibt, die bis zu 100 % verwurmt sind, berechtigt nicht zu der Behauptung, dies sei ‚normal‘.“ Es kommt also wie immer auf die Dosis an und man muss die Symptomatik der Leidenden mit den objektiven Befunden von Stuhlanalysen in Bezug betrachten. Abgesehen davon gibt es echte Allergien gegen Candida-Hefen, dann können bereits kleine Mengen, d. h. eine geringfügige Candida-Vermehrung, zum Teil massive Symptome der Haut, des Verdauungstrakts und der Atemwege hervorrufen. Dabei liegen relativ häufig auch Kreuzallergien mit anderen Hefen wie Bierhefe und Bäckerhefe vor.

Hefepilze können sich jedoch bei entsprechender Schwächung des Organismus, d. h. bei Störung der Immunabwehr, auch vermehren. Dies hat der Darm mithilfe seiner Schutzflora allerdings in aller Regel selbst bestens im Griff. Ca. 70 % aller Abwehrzellen finden sich im Darmtrakt, was ja auch Sinn macht, denn die meisten krankmachenden Bakterien, Viren und Parasiten wählen den Mund als Zugang zum Organismus oder eben die Nase.

Auch die schützende Erstbesiedelung des Nasen-Rachenraums und des Darmes erfolgte über den Mund: Sie (alle) haben bei Ihrem Weg ans Licht der Welt die Vaginalflora der Mutter geleckt, die neben Laktobazillen aber möglicherweise bereits Candida-Hefen enthielt. Dies geschah in aller Unschuld, denn damals konnten Sie gar nicht anders, und es hat Ihnen als Basisausstattung gutgetan.

Antibiotika, Kortison, Krebstherapeutika und Immunsuppressiva¹², die bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden, sowie Allergien,

¹² Substanzen, die die Reaktion des Immunsystems vermindern

Tumore, psychische Belastungen und Fehlernährung mit zu viel Zucker und raffinierten Kohlenhydraten können über Milieuveränderungen des Darmes zu Vermehrung der Hefepilze, die immer irgendwie da sind, führen.

Wie gesagt, es ist eine Mengenfrage und normalerweise werden in den Stuhlproben keine Pilze gefunden, weil Sie als Kandidat für eine solche Untersuchung auch gerade zufällig in ein Candida-Nest hinein löffeln müssten. Wenn denn doch etwas gefunden wird, dann sollte es auch als Grund für die damit möglicherweise zusammenhängenden Symptome akzeptiert und behandelt werden; erst, wenn dies zu keiner Veränderung der Beschwerden führt, sollte Plan B umgesetzt werden: „Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tu was anderes“ (Zitat eines unbekanntenen Weisen, der auf Fortschritt gebürstet war, bzw. eine Grundannahme des NLP).

Eindeutig ist auch, dass Candida-Hefen schwere Erkrankungen hervorrufen können, die zum Tode führen können. Das betrifft Patienten, deren Immunsystem durch Chemotherapie bei Krebs, langzeitige intensivmedizinische Antibiotikatherapie z. B. bei Blutvergiftung oder aber durch AIDS zusammengebrochen ist. In diesen Fällen können sich die Hefen auf dem Blutweg überall im Körper ausbreiten und dann auch Organe zerstören.

Bei entsprechender Aggressivität der Hefen (s. u.) kann es zu Schleimhautentzündungen im Mund und der Speiseröhre, Befall des Dünndarms und des Dickdarms kommen. Den Befall des Mundes können Sie möglicherweise im Spiegel sehen: Die Zunge ist entweder dick weiß oder braun-schwarz belegt.

Meine Frau hatte in meinen jungen Therapeutenjahren einmal eine solche braunschwarz belegte Zunge. Damals war ich noch fest in der Metaphernwelt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu Hause und hatte Mühe, meine Glaubenssätze der Sino-Romantik (Sinologie ist die Chinakunde) von der kausalanalytischen Realität zu unterscheiden. Eine braunschwarz belegte Zunge bedeutet in der TCM den nahenden Tod. Nun, wir haben es erst mal mit einer Candida-Behandlung versucht, sie ist dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen und wir haben vor nicht langer Zeit 30-jährige Hochzeit gefeiert. Das Ganze hätte Anlass sein können, meinen Ruf als Wunderheiler zu begründen.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material