



Georg Dandl,
Sport- und Tennislehrer



Athletiktraining im Tennis

Organisation

Mitglieder des
TSV Wolnzach

Erwachsene und
Jugendliche ab 16. Jahren

Wer darf
mitmachen?

Faszientools
(wenn vorhanden)

5€ pro Teilnehmer
als Kursgebühr

Was mitbringen?

Sonntags von
Oktober bis April
14.45 - 16.45 Uhr

Preysinghalle
in Wolnzach

Wann und wo?

Gesundheitsbewusstes
Verhalten in Theorie
und Praxis

Aufwärmen/Abwärmen beim Tennis

Funktionelles Athletiktraining durch
dynamische Stretch-Gymnastik sowie
Selbstmassage mit Faszienrollen/-bällen

Belastungsgrenzen des
eigenen Körpers einschätzen

Richtige Ernährung und
Flüssigkeitszufuhr beim,
vor und nach dem Tennis

Sportverletzungen - was tun ?

Hygiene und Kleidung

Vermeidung von
Risikofaktoren

Idealgewicht

Verzicht auf Rauchen

Einschränkung von Alkohol

Medikamente

Steigerung und Erhalt
der Leistungsfähigkeit

Herz- Kreislaufsystem

Bewegungsapparat

Immunsystem

geistiger Bereich

Psycho-soziale Effekte

Verbesserung des psychischen Wohlbefindens

Verringerung von Stress

Verringerung von Ängstlichkeit und Nervosität

Fitnessprogramme
für Zuwachs an

Beweglichkeit

Kraftausdauer

Aerobe Ausdauer

Bewegungserleben

Gewandtheit

Kreativität

Körpergefühl

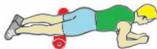
Körperbewusstsein

Entspannungsfähigkeit

- Ausschütteln
Klopfen, Massieren
- Lockern, Entspannung
- Statisch-isometrisch
- Dehnung
- Selbstmassage mit Faszien-Tools
- Regeneration

Übungen

5. Abwärmen (Cool down)



Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Sympathikus / Parasympathikus

Abnahme der Erregung / Anspannung

Einkehr von Beruhigung

Nervensystem

Rückkehr in die Normallage von Pulsfrequenz, Blutdruck, Atmung, Temperatur

Herz-, Kreislaufsystem

Lockern der ermüdeten und verspannten Muskulatur

Beschleunigung des Abbaus von Stoffwechselendprodukten

Muskulatur

Aktive Aufwärmphase mit dem Ziel, die Körpertemperatur um 2° C zu erhöhen

Lauf-ABC, Seilspringen, ...

Langsam, schonend

Geringe Bewegungsamplituden

Allgemeines vor dem speziellen Aufwärmen



Aufwärmen & Abwärmen

3. Prinzipien für das Aufwärmen

Schulsport mind. 10 min

Leistungssport mind. 20 min

Aufwärmzeit, Umfang und Intensität steigt mit zunehmendem Alter und Leistungsstand, sowie kühlerer Witterung, früherem Tagesverlauf

Dynamisches Dehnen

Aktivierung, Mobilisation mit Faszien-Tools

Beim speziellen Aufwärmen Bewegungen der Wettkampf-/ Trainingsbelastung berücksichtigen

Ergänzung der aktiven Aufwärmphase durch Abschnitte mentaler Vorbereitung

5 bis 10 Min. vor Wettkampfbeginn abschließen und Körper mit entsprechender Bekleidung warmhalten



1. Allgemeines



Eine Auf- und Abwärmphase sollten Bestandteil jedes Trainings- und Wettkampfprozesses sein

Sportler sollten wissen, dass ein gezieltes Auf- und Abwärmen die Leistungsfähigkeit verbessert und die Verletzungsgefahr reduziert

Nervensystem

Beschleunigter Ablauf nervaler Erregungsprozesse

Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit

Herz-Kreislauf-System

Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung

Bessere Durchblutung der sportartspezifischen Muskulatur

Stoffwechsel

Steigerung der Körpertemperatur

Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge

Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder

Reduzierung der inneren Reibung

Reduzierung der Verletzungsgefahr

Gelenke

Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere

Dickenzunahme des Gelenkkorpels durch Flüssigkeiteinlagerungen

Sinnesorgane

Erhöhung der Aufnahmefähigkeit der verschiedenen Analysatoren

Psychischer Bereich

Abbau von nervösen Spannungszuständen

Steigerung der Motivation

2. Wirkungen des Aufwärmens

Volley von T-Linie (Auge-Hand-Koordination)

Cross VH + RH auf Kleinfeld
(Rhythmus, Timing)

Spiel: Slice + Stopp auf Kleinfeld
(Ballgefühl, Beinarbeit)

4. Einspielen

Faszien-Tools wurden
eigens für die aktive
Regeneration entwickelt,
um Muskelverspannungen
und Faszienverklebungen
zu lösen, die Durchblutung
anzuregen und die
muskuläre Leistung zu
steigern. Je entspannter ein
Muskel ist, desto leistungsfähiger ist er auch.

Zügige Rollouts von Ober-
schenkel, Waden, Achilles-
sehnen, Schultern, Arme,
Hände, Hüften, Leisten,
Rumpf, Bauch, Rücken
(2-3x pro Übung,
max. 15 sek)

Hilfsmittel:
Faszienrollen/-bälle,
Gymnastikmatte, Wand



3. Muskel- aktivierung/ -mobilisation durch Selbstmassage



Aufwärm- programm vor dem Tennis



1. Allgemeines Aufwärmen



2. Dynamische Stretch- Gymnastik

Zuerst sollte immer der Kreislauf und
die Herzfrequenz angekurbelt sowie
die Kerntemperatur des Körpers auf
38° Celsius erhöht werden.

A. Lauf-ABC

Lockeres Laufen um den Tennisplatz
vw/rw/sw, Anfersen und Skippings,
Seitgalopp, Hopsersprünge, Kreuzschritte

B. Seilspringen - bei Platzmangel

20 Sekunden springen, zehn Sekunden
durchschnaufen. Die Sprungarten werden
variiert: beidfüßig, auf dem linken Bein,
auf dem rechten Bein, im Wechsel,
Hampelmann, Knie anziehen usw.

C. Koordinationsleiter

Ein beliebtes Hilfsmittel unter
Tennis Spielern.
Egal, ob vorwärts, mit einem, zwei
oder mehreren Fußkontakten, im Side
Stopp oder mit Sprüngen – sie lässt
sich vielfältig einsetzen.

Experten schlagen „dynamisches Dehnen“
vor. Denn statisches Dehnen macht die
Muskulatur langsam.

Ausgewählte Muskel- und Sehnenbereiche
von Hüften, Leisten, Rumpf, Bauch, Rücken,
Oberschenkel, Waden, Achillessehnen,
Schultern, Armen und Händen mobilisieren
durch Wippen, Federn, Schwingen, Kreisen,
Drehen, Dehnen usw. (5x pro Übung)

Hilfsmittel:
Gymnastikmatte, Wand, Tenniszaun

Viele Dehnübungen können mit kleinen Anpassungen sowohl statisch (isometrisch) wie auch kontrolliert dynamisch ausgeführt werden, zum Beispiel indem nicht in der Dehnposition verharret, sondern die Stellung mit kleinen Bewegungen wie Wippen und Federn verändert wird.

Grundsatz: | **Dynamische Dehnung** vor einer sportlichen Betätigung (Aufwärmphase) |
| **Statische Dehnung** nach einer sportlichen Betätigung (Abwärmphase) |

Dehnungsmethoden



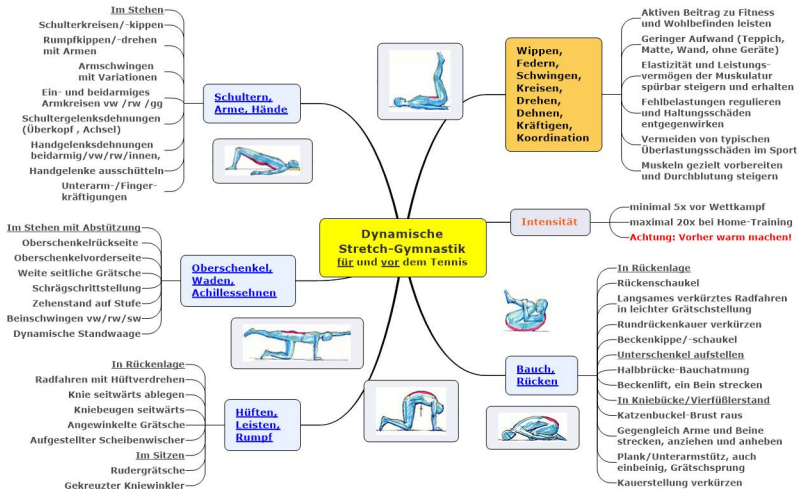
Dynamisches Dehnen (Wippend-federnd)

Dynamische Dehnung vor dem Sport soll die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorbereiten. Zunächst wird eine Dehnposition nahe der Schmerzgrenze eingenommen und dann leicht wippend und federnd in den Schmerz hineingedeht.
Umfang: 10 bis 15 forciert pumpende Bewegungen.
Auch mehrere Durchgänge möglich.



Statisches Dehnen (Spannung halten)

Statische Dehnung nach dem Sport entspannt. Eine niedrige Muskelspannung (Tonus) senkt die sportliche Leistungsfähigkeit, fördert aber die Regeneration. Eine Dehnposition nahe an der individuellen Schmerzgrenze wird eingenommen, um diese dann bei submaximaler Intensität ohne Bewegung ausschließlich zu halten.
Dauer pro Übung: 20 bis 30 Sekunden.
Umfang: nach Bedarf auch mehrmals





Unterarme-Schulter-Brust

Unterarme-Schulter-Brust.mp4



Handgelenke dehnen

Handgelenke dehnen.mp4



Schulter dehnen

Schulter dehnen.mp4

Armkreisen

Armkreisen.mp4

Rumpf-Schulter-Arme

Rumpf-Schulter-Arme.mp4



Dynamische Stretch-Gymnastik



Bauch-Rücken

Bauch-Rücken.mp4

Oberer-unterer Rücken

Oberer-unterer Rücken.mp4

Hüfte-Leiste

Hüfte-Leiste.mp4

Beine-Füße

Beine-Füße.mp4

Schulterkreisen

Schulterkreisen.mp4



Der Begriff **fascie** ist abgeleitet von dem lateinischen Wort »fascia«, was übersetzt Band, Bündel, Binde oder Bandage bedeutet.

Die **Anatomie** der Faszien ist ähnlich dem von anderem Bindegewebe. Faszien bestehen im Grunde aus Zellen und dem was sie umgibt, der **extrazellulären Matrix**, im physiologischen Zustand bindet die extrazelluläre Matrix viel Flüssigkeit, was für ihre hauptsächliche Funktion im Muskel, die Beweglichkeit, sehr wichtig ist. Dadurch bleibt das Muskelgewebe geschmeidig und die einzelnen Muskelfasern können gut aneinander vorbei gleiten.

Faszien einfach erklärt



Funktion der Faszien

Faszien enthalten eine extrem hohe Anzahl an **Rezeptoren**, die unterschiedliche Informationen aufnehmen und an das zentrale Nervensystem weiterleiten. Vor dieser Erkenntnis wurde die Haut als größtes Sinnesorgan des Menschen bezeichnet. Jetzt schreiben Experten dies dem Netzwerk der Faszien zu.



Faszien als Sinnesorgan

Den Faszien wird eine **emotionale Erinnerungsfunktion** nachgesagt. Das bedeutet, sie können Erlebtes speichern – und dazu zählt auch **Schmerz**. Als Folge kann sich die Faszie verkürzen und verkleben.

Muskeltraining mit Faszienrollen und -bällen zur Selbstmassage und schnelleren Regeneration

Aktivierung

(**vor** dem Sport)

- zügig hin + her rollen
- bis ca. 30 sek pro Übung

Regeneration

(**nach** dem Sport)

- langsam hin + her rollen
- bis ca. 120 sek pro Übung



Die besten Tools zum Training für eine oberflächliche oder tiefgreifende Faszien-Massage, um Verspannungen und schmerzhafte Hotspots zu lösen

Du kannst deine Muskeln, insbesondere den Rücken, das Gesäß und die Beine, großflächig behandeln.

1. Faszien-Rolle

Standard, 14,5 x 30 cm

Für die Therapie **kleinerer** Muskelgruppen, darunter die Füße, die Waden und die Arme

Mini, 5 x 15 cm



2. Faszien-Ball

Klein, 8 cm

Mittel, 12 cm

Mit den Bällen kann man die Muskeln **punktuell** behandeln. Insbesondere Triggerpunkte, die für lokale und ausstrahlende Schmerzen verantwortlich sind.

3. Faszien-Duoball

Klein, 8 cm

Er wurde extra für die **Selbstmassage** der **Wirbelsäule** entwickelt, um die Dornfortsätze auszusparen. Mit einem Durchmesser von acht Zentimetern ist er zudem klein und handlich, sodass er sich selbst für die Behandlung des Nackens und der Achillessehne eignet.



Faszien-Tools wurden eigens für die **aktive Regeneration** entwickelt, um Muskelverspannungen und Faszienverklebungen zu lösen, die Durchblutung anzuregen und die muskuläre Leistung zu steigern. Je entspannter ein Muskel ist, desto leistungsfähiger ist er auch.

Der **Zeitaufwand**, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, ist relativ gering. Und das Beste ist: Du brauchst noch nicht einmal einen Trainingspartner, um die Intensität der Faszienmassage zu verändern. Dies geschieht mit deinem eigenen Körpergewicht, indem du die Selbstbehandlung entweder auf dem **Boden** oder an der **Wand** durchführst.

Training & Massage

Die überarbeiteten Info-Texte sowie Abbildungen stammen von <https://blackroll.com/de>
Auf dieser Seite finden Sie auch viele Übungen mit Videos zu unterschiedlichsten Sportarten.



Kniebeugen, extrem mit Rolle

Kniebeugen, extrem mit Rolle.mp4

Rollenquermassage an Wand

Rollenquermassage an Wand.mp4

Arm-Hand mit Rolle massieren

Arm-Hand mit Rolle massieren.mp4

Arm-Hand mit Ball massieren

Arm-Hand mit Ball massieren.mp4

Rücken-Nacken mit Doppelball massieren

Rücken-Nacken mit Doppelball massieren.mp4

Nacken-oberer Rücken mit Ball massieren

Nacken-oberer Rücken mit Ball massieren.mp4

Hüfte-Leiste-Bauch massieren

Hüfte-Leiste-Bauch massieren.mp4

Selbstmassage mit Faszientools



Fussreflexzonen massieren

Fussreflexzonen massieren.mp4

Achillessehnen massieren

Achillessehnen massieren.mp4

Bakerzyste massieren

Bakerzyste massieren.mp4

Beinerückseite mit Rolle massieren

Beinerückseite mit Rolle massieren.mp4

Beinerückseite mit Ball massieren

Beinerückseite mit Ball massieren.mp4

Beinvorderseite mit Rolle massieren

Beinvorderseite mit Rolle massieren.mp4

Gesäß mit Ball massieren

Gesäß mit Ball massieren.mp4



- Sinken Leistung und Reaktionsvermögen
- Sinkt die Konzentration
- Werden wir schläfriger
- Steigen Körpertemperatur und Pulsschlag
- Kopfschmerzen und Schwindelgefühl
- Schleimhäute trocknen aus: Erkältungsgefahr

Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt ...



Warum

Wasserverlust (in % des Körpergewichts & Symptome)



Richtig Trinken

- Leichter Durst 1%
- Verminderung der Ausdauerleistung 2%
- Neigung zu Muskelkrämpfen
- Trockene Haut / Schleimhäute
- Verminderter Speichel- und Harnfluss
- Verminderung der Kraftleistung 4%
- Hautrötung
- Erhöhter Puls
- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen 8%
- Vermindertes Blutvolumen
- Verwirrtheit
- Geschwollene Zunge
- Runzelige, empfindungslose Haut 12%
- Krämpfe
- Tod 16%

1,5 - 2 Liter Grundbedarf an Flüssigkeit/Tag

1 Liter zusätzlich Bei körperlicher Anstrengung (mit Schwitzen); Fieber + Durchfall

2 - 3 Liter zusätzlich Bei körperlicher Anstrengung und Hitze

Wieviel

Versorgt Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff

Reguliert Körpertemperatur durch Schwitzen

Ist notwendig für die Verdauung
Kann nicht gespeichert werden (0,2 l-Portionen sinnvoll)

Wasser

Trinkwasser (aufgesprudelt oder pur)

Natriumreiches Mineralwasser

Früchte- oder Kräutertee (ungesüßt oder leicht gesüßt)

Frucht- oder Gemüsesaftschorle (2/3 Wasser + 1/3 Fruchtsaft)

Alkoholfreies Weißbier

Nach dem Sport

Soforthilfe bei Muskelkrämpfen

Isotonische Getränke (selbstgemacht)

1 Liter Wasser

460 mg Natrium (= 1,2 g Salz)

86 g Zucker / 45 g Traubenzucker

Cola, Limo, Spezi

Getränke mit zuviel Zucker

Zu viele Kalorien, wenig Nährstoffe

Setzt Energie kurzzeitig frei, Blutzuckerspiegel fällt aber dann enorm ab

Coffeinhaltige Getränke

Regen den Kreislauf an

Verstärken Schwitzen

Wirken entwässernd

Alkoholhaltige Getränke (Bier, Wein ...)

Zu viele Kalorien

Wirken entwässernd

Entzieht Mineralien

Leistung sinkt

Reaktionsgeschwindigkeit sinkt

Milch

Zu viele Kalorien

Was

Was nicht ... vor allem bei Hitze



10 Regeln für eine gesunde Ernährung



Regel 10: Bewegung ist unverzichtbar

Hier geht es zwar um gesunde Ernährung, aber die ist immer verbunden mit ausreichender Bewegung, um einen gesunden Lebensalltag zu erzielen.

Daher öfter mal die Treppe nehmen oder das Fahrrad statt des Autos.

Regel 9: Flüssigkeit

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser und braucht es zum Leben. Daher wird empfohlen, mindestens 1,5 Liter Wasser täglich zu trinken, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Zur Abwechslung kann es auch mal ein ungesüßter Tee oder eine Saftschorle sein, aber im Verhältnis 3 : 1 (Wasser zu Saft).

Regel 8: Nicht auf die Schnelle

Zum einen solltest du darauf achten, die Lebensmittel schonend, bei niedrigen Temperaturen zu garen.

Zum anderen solltest du dir Zeit nehmen zum Essen. „Fastfood“, das mag zwar manchmal praktisch sein, aber ist so gar nicht förderlich für dein Sättigungsgefühl. Und genießen geht sicher auch anders.

Regel 7: Genussmittel nur in Maßen

Die bekannten Genussmittel sind Alkohol und Süßigkeiten. Diese solltest du tatsächlich nicht oft in der Woche zu dir nehmen. Ebenso zuckerhaltige Getränke.

Zu viel Salz ist ebenfalls nicht gesund für den Körper und sollte daher nur in Maßen eingesetzt werden.

Regel 6: Wenig Fett

Die negative Bedeutung von Fett vor allem von tierischen Fetten ist den meisten heute bekannt. Es begünstigt die Entstehung von Übergewicht und kann Fettstoffwechselstörungen fördern.

Allerdings sind pflanzliche Fette wie Öle und Nüsse auch wichtige Energielieferanten und der Organismus braucht gesundes Fett, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können. Daher solltest du geringe Mengen Fett auf dem Speiseplan haben.

Regel 1: Abwechslungsreich essen

Unser Körper benötigt mehr als einseitige Ernährungsformen wie nur Eiweiß-Diäten ohne Kohlenhydrate. Zum schnellen Abnehmen scheinen vermeintliche Wunderdiäten für manche Menschen hilfreich, jedoch fehlen dabei viele Nährstoffe. Und der Jojo-Effekt lässt später auch grüßen!

Genieße daher täglich eine abwechslungsreiche Auswahl an nährstoffreichen Lebensmitteln. Aber dafür in Maßen!

Regel 2: Viel Obst und Gemüse

Frische Zutaten sind entscheidend. Nimm täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu dir. Zum Beispiel einen Apfel oder eine Banane.

Am besten gibt es zu jeder Mahlzeit eine Portion. Nur abends möglichst kein Obst. In der Nacht wandelt sich Fruchtzucker in Alkohol um.

Regel 3: Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe und dürfen daher in einer gesunden, ausgewogenen Ernährung mit Kohlenhydraten nicht fehlen.

Am besten verwendest du die Vollkornvarianten und wenig weißes Weizenmehl. Ein geregelter Stuhlgang wird dich dafür entlohnen.

Regel 4: Milch und Milchprodukte

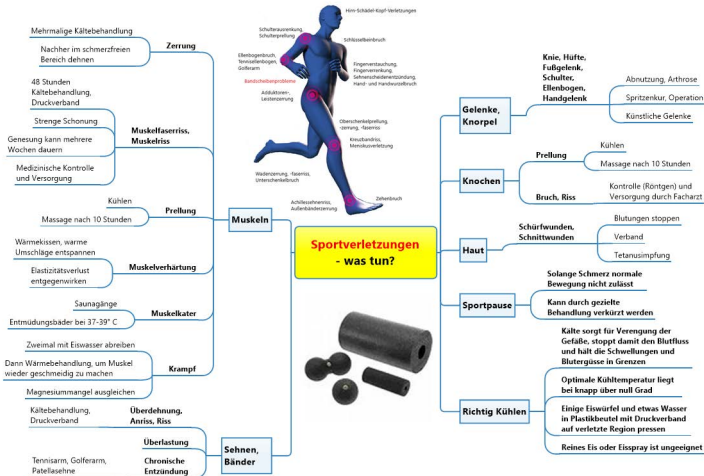
Milchprodukte stehen in letzter Zeit zwar auch schon mal in der Kritik, aber sie gehören dennoch zu einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährungsweise dazu.

Milch, Joghurt und Käse liefern wertvolles Calcium, das Zähne und Knochen stärkt, aber auch für Muskeln und Nerven erforderlich ist.

Regel 5: Fisch, Fleisch und Eier

Fisch ist ein wichtiger Lieferant von Jod und Selen und sollte bis zu zweimal wöchentlich verzehrt werden.

Fleisch und Eier liefern gute Mineralstoffe, sollten aber nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen. Und wenn, dann nur aus artgerechter Haltung. Ansonsten ist mit zusätzlichen Medikamenten wie Penicillin zu rechnen.



Gesundheitliche Ressourcen pflegen

Vorsorge- und Früherkennungsmedizin

Zahnhygiene

Sexualität

Strahlenschutz

Erholbarer Schlaf und Träume sind ein "Jungbrunnen"



Sinnvoller Umgang mit Genussmittelkonsum

Ernährung bedeutet genussvolles Essen

"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Teresa von Avila)

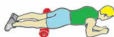
Leben im Einklang mit den natürlichen Körperrhythmen



Die Macht des Lichtes!



Gesundheitswirksame Bewegung



Sport macht fitter ist aber nicht unbedingt gesünder!

Leben ist von Rhythmen geprägt!
über die Zeit wiederkehrender Zustand!
Rhythmen prägen viele Körperfunktionen!
Menschliches Leben steht in Wechselwirkung mit Umwelt! Rhythmen!
Basic Rest-Activity Cycle (BRAC): innerhalb von 90 Min. schaltet BRAC 70 Min. auf aktiv (konzentriertes Arbeiten) danach 20 Min. auf passiv (resetting, Erholung)

In der modernen Zivilisation besteht das Risiko der inadäquaten Lichtexposition!
Licht steuert wichtige Körperfunktionen und ist Taktgeber für das zirkadiane System, die innere Uhr!
In künstlichem Licht zu wenig Helligkeit und zu geringer Blauanteil!
Dynamische Beleuchtungssysteme imitieren Tageslichtverlauf: morgens mehr Blauanteil, abends mehr Rotanteil!
Möglichst viel unter freiem Himmel aufhalten!

Körperliche Aktivitäten durch leichtes Ausdauertraining wie zügig Spazieren gehen, Wandern, Nordic Walking, E-Fahrrad fahren, entspanntes Schwimmen, Golf spielen, Tanzen
Funktionelles Fitnesstraining wie Gymnastik und Selbstmassage durch Faszien-Tools
Gartenarbeiten, Rasen mähen
Steigerung des unbewussten Anteils körperlicher Aktivitäten im Tagesablauf durch mehr Stehen und Laufen, Treppe statt Aufzug, Einkaufen zu Fuß usw.
2,5 Std. mehr Gehen und Stehen am Tag steigert den Energieverbrauch um 2000 kcal/Woche
Aktivitäten mindestens 3 x 30 Minuten, besser 5 x 45 Minuten in der Woche

Steigerung / Erhalt der Leistungsfähigkeit
Abwehr von Krebszellen
Verringerung von Alterungsprozessen
Sportunfälle
Sportschäden
Todesfälle
erhöhter oxidativer Stress



Jeder sollte in seinem individuellen alterabhängigen Schlafmuster schlafen!
Frühtyp: optimales Schlafmuster 22.00 bis 6.00 Uhr, Schlafmitte 2.00 Uhr
Spättyp: optimales Schlafmuster 2.00 bis 10.00 Uhr, Schlafmitte 6.00 Uhr
[Das Gehirn schläft nie!]
Erfahrungen des Tages werden durch normalen Schlafrhythmus eingeordnet!
Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses werden ins Langzeitgedächtnis übertragen!
Unterbewusstsein beschäftigt sich bei Träumen mit wichtigen Lebensthemen!
Problemlösungen: "Einmal über Problem oder Entscheidung schlafen!"
genetisches Programm gegen Ängste?
Schlafmangel macht dumm, dick und krank!
Rauchen ist das von allen Genussmitteln am Abstand schädlichste!
Alkohol: die Dosis macht das Gift. In Maßen lebensverlängernd ab 40
Kaffee ist in Maßen ein unbedenkliches Genussmittel!
No drugs!

Sollte schmackhaft und sättigend sein!
30 % weniger Essen als man kann > 30 % länger leben!
Unverträglichkeit (z.B. Gluten), Nahrungsmittelallergie beachten!
bedarfsgerecht, umwelt- und sozialverträglich
In zivilisierten Wohlstandsgesellschaften gibt es kein ungesundes Essen und Trinken sondern nur ungesundes Ess- und Trinkverhalten!