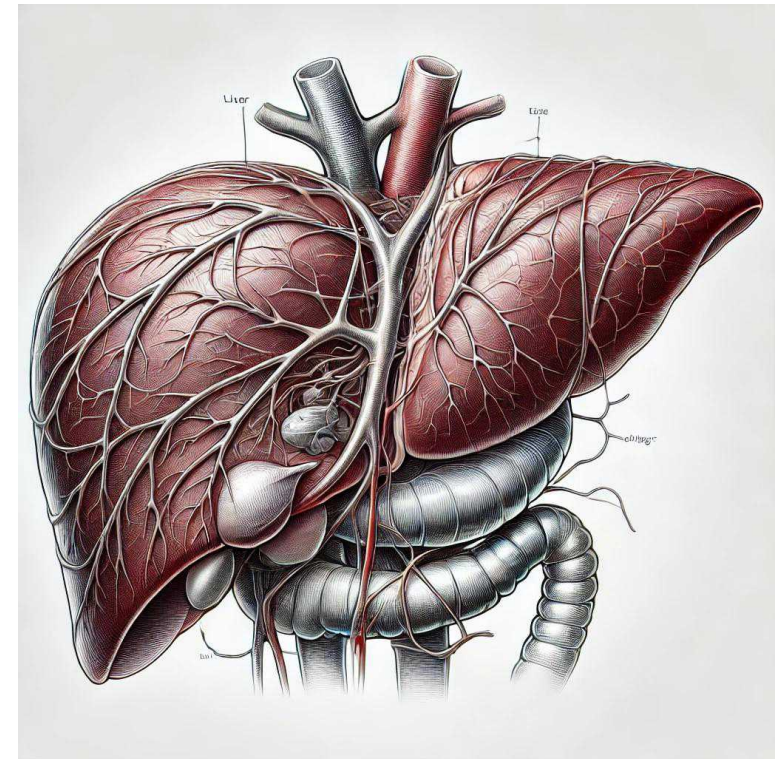


Die Leber

**Jongleur der
körpereigenen
Entgiftung**



Die Leber

Jongleur der körpereigenen Entgiftung



Diese Fortbildung wurde mit freundlicher Unterstützung der meta Fackler Arzneimittel GmbH erstellt.

Die Patientenbeispiele sowie die Therapie- und Dosierungsvorschläge beruhen ausschließlich auf den praktischen Erfahrungen der naturheilkundlichen Praxis des Referenten.

Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Zahlen, Daten, Fakten

- In Deutschland leiden rund 5.000.000 Menschen an einer Lebererkrankung
- Bundesweit sind rund 1.000.000 Menschen von einer Leberzirrhose betroffen.
- Bei der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung handelt es sich um eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber, mit einem Fettanteil von 5-10 Prozent des Lebergewichts.

In Europa beträgt die Häufigkeit der NAFLD in der Bevölkerung rund 20-30 Prozent.

Diese hohen Zahlen sind dabei auf eine generelle Überernährung und steigende Fälle von Übergewicht zurückzuführen. Bei etwa 5-20 Prozent der Personen mit einer NAFLD entzündet sich die Fettleber und es kommt zu einer Fettleberhepatitis; es droht im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose.

Quelle: <https://www.norgine.de/informationen-zur-leberzirrhose-als-haeufigste-ursache-der-he/>



Zahlen, Daten, Fakten

- Seit 2013 hat sich die durch Lebererkrankungen hervorgerufene Krankheitslast in Europa nicht verbessert, wie der anlässlich des Kongresses veröffentlichte Bericht des HEPAHEALTH-Projekts der EASL belegt (1). Im Gegenteil: In den meisten Ländern steigt oder stagniert die Prävalenz von Lebererkrankungen, vor allem aber nimmt die Mortalität des hepatozellulären Karzinoms (HCC) zu.
- Demnach liegt die HCC-Prävalenz in Deutschland, Österreich und der Schweiz pro 100.000 Einwohner im Bereich von 6,0–11,99; in Italien sogar bei mehr als 12 und die Zirrhose-Prävalenz in diesen Ländern im Bereich von 800–1.099

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/198203/Hepatology-Erkrankungsinzidenz-nimmt-zu>



Zahlen, Daten, Fakten

- Arzneimittel verursachen weit häufiger einen Leberschaden als bislang angenommen. Eine aktuelle Studie kommt auf eine jährliche Inzidenz von 19,1 pro 100.000 Einwohner. Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) warnt deshalb vor Leberschäden durch Medikamente und mahnt an, sie nicht zu übersehen.

Quelle: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-28-2013/inzidenz-arzneimittelinduzierter-leberschaeden-hoehere-als-angenommen>



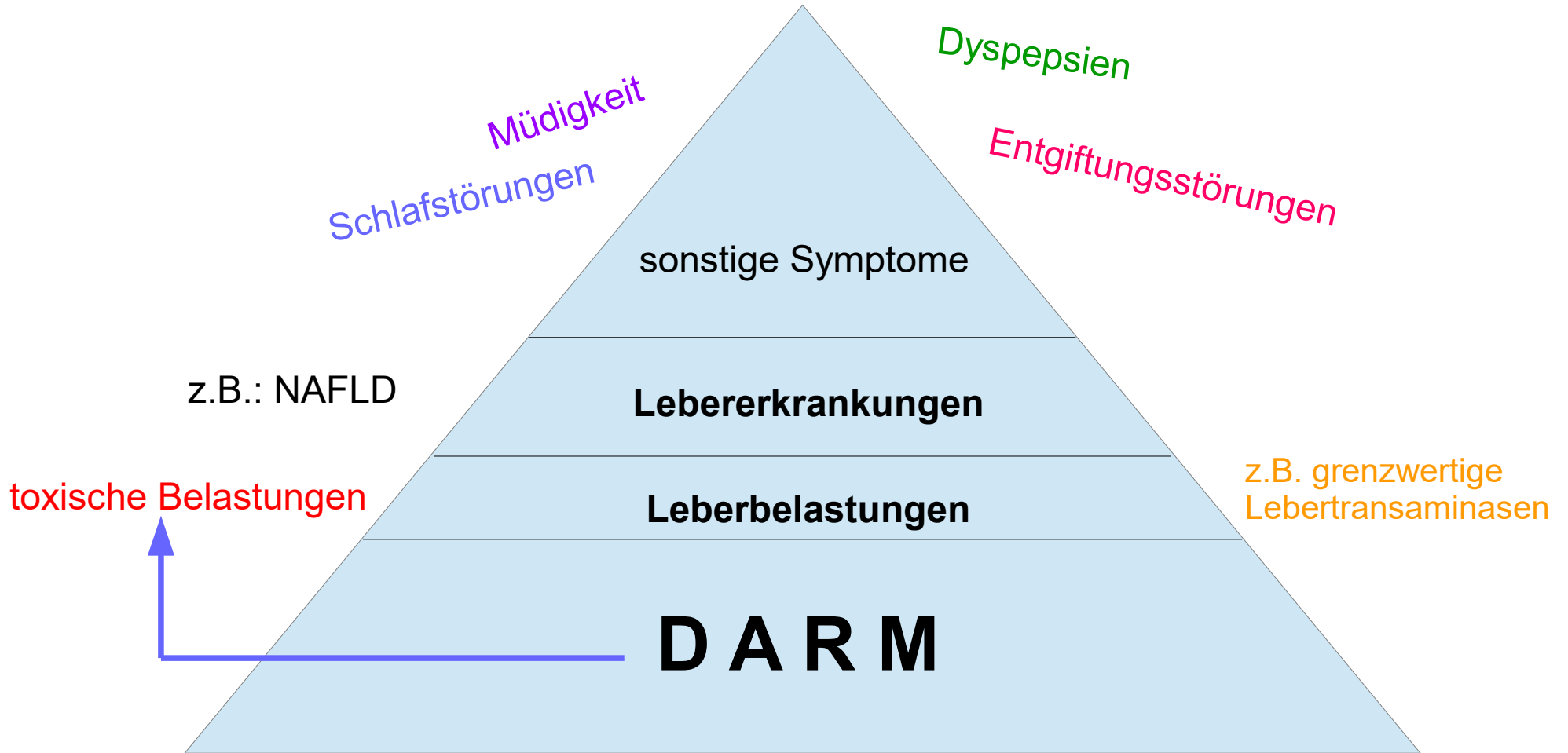
Zahlen, Daten, Fakten

- Bei fast allen naturheilkundlichen Pharmafirmen zählen die Lebermittel zu den Verkaufsschlagern
- Viele Patienten berichten, dass es ihnen gut geht, so lange sie ein Lebermittel einnehmen und dass es ihnen wieder schlechter geht, wenn sie es absetzen

WARUM IST DAS SO?



Kausalgerüst



Die Leber und der Darm



Labor - Nr.:

Entnahme: .03.2021
 Eingang : .03.2021 08:30 Ausgang: .03.2021
 Untersuchungsmaterial: Stuhl

Mail-Status: 3

Seite: 1 von 2

Untersuchungsbefund	KbE/g	Normbereich	Hinweis
■ STUHLFLORA			
Aerobe Flora			
→ --- E. coli	< 10 ⁴	(10 ⁶ - 10 ⁷)	stark vermindert
→ (+) E. coli-Variante haem.	1 · 10 ⁶	(<10 ⁶)	Grenzbereich
Enterobacteriaceae	< 10 ⁴	(<10 ⁶)	Normbereich
→ --- Enterococcus sp.	< 10 ⁴	(10 ⁶ - 10 ⁷)	stark vermindert
Andere Aerobe	< 10 ⁴	(<10 ⁵)	Normbereich
Anaerobe Flora			
Bacteroides sp.	4 · 10 ⁹	(10 ⁸ - 10 ¹⁰)	Normbereich
Clostridium sp.	< 10 ⁶	(<10 ⁶)	Normbereich
Bifidobacterium sp.	4 · 10 ⁸	(10 ⁸ - 10 ¹⁰)	Normbereich
→ -- Lactobacillus sp.	8 · 10³	(10 ⁵ - 10 ⁷)	mäßig vermindert
Andere Anaerobe	< 10 ⁶	(<10 ⁹)	Normbereich
Pilze			
Candida sp.	< 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
Geotrichum sp.	< 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
Schimmelpilze	1 · 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
Stuhl-pH			
→ +++ 8,0		(6 - 7)	stark alkalisch
Intestinale Ökobilanz			
+++ 13 Punkte		(0 Punkte)	stark erhöht



Die Leber und der Darm



Patient: D J * .05.2012

D 54 B1

Enterosan® • Labor LS • Mangelsfeld 4, 5, 6 • 97708 Bad Bocklet

Naturheilpraxis
Herrn Heilpraktiker
Michael Schlimpen
Daunerstr. 3
53539 Kelberg

Labor LS SE & Co. KG

Mangelsfeld 4, 5, 6
97708 Bad Bocklet-Großenbrach
Amtsgericht Schweinfurt - HRA 9940
Fon 0 9708/91 00-3 00
Fax 0 9708/91 00-50
E-Mail info@enterosan.de
Internet www.enterosan.de

Ergänzende Angaben:
Pers. haftende Gesellschafterin:
Labor LS SE Verwaltungsgesellschaft
Mangelsfeld 4, 5, 6
97708 Bad Bocklet-Großenbrach
Amtsgericht Schweinfurt - HRB 7665
Kostenfreie Hotline: 0800/9770898

Labor - Nr.: / 22 E

Entnahme : .10.2022
Eingang : .10.2022 08:30 Ausgang: .10.2022
Untersuchungsmaterial: Stuhl

Mail-Status: 3

Seite: 2 von 2

Untersuchungsbefund	Normbereich	Hinweis
---------------------	-------------	---------

■ VERDAUUNGSPARAMETER

Pankreas-Elastase 1... >500 µg/g (> 200 µg/g) Wert im Normbereich.

■ SCHLEIMHAUTMARKER

Alpha 1-Antitrypsin.... > 1,13 mg/g (< 0,27 mg/g)

Calprotectin..... 1475,4µg/g (< 50 µg/g)

Hinweis auf erhöhte Darmschleimhautpermeabilität. IgG-/IgE-Bestimmung im Blut empfohlen. Wert vermehrt. Hinweis auf Entzündung im Darm mit granulozytärer Beteiligung.

■ LOKALER IMMUNSTATUS

Sekretorisches IgA..... > 7,50 mg/g (0,71-2,19 mg/g)

β-Defensin-2..... 116,87ng/g (8 - 60 ng/g)

Hoher Wert. Hinweis auf besondere Beanspruchung des Darmimmunsystems (Infekt?, Entzündung?). Wert erhöht. Verdacht auf Entzündung der Darmschleimhaut.



Die Leber und der Darm



Labor - Nr.:

Entnahme: .08.2022
 Eingang : .09.2022 08:30 Ausgang: .09.2022
 Untersuchungsmaterial: Stuhl

Mail-Status: 3

Seite: 1 von 3

Untersuchungsbefund	KbE/g	Normbereich	Hinweis
■ STUHLFLORA			
Aerobe Flora			
(+) E. coli	1 · 10 ⁸	(10 ⁶ - 10 ⁷)	Grenzbereich
(+) E. coli-Variante Lakt-neg.	1 · 10 ⁶	(<10 ⁶)	Grenzbereich
+++ Klebsiella sp.	1 · 10⁸	(<10 ⁶)	stark vermehrt
✓ Enterococcus sp.	5 · 10 ⁷	(10 ⁶ - 10 ⁷)	Normbereich
✓ Andere Aerobe	< 10 ⁴	(<10 ⁵)	Normbereich
Anaerobe Flora			
✓ Bacteroides sp.	5 · 10 ⁹	(10 ⁸ - 10 ¹⁰)	Normbereich
++ Clostridium sp.	1 · 10⁷	(<10 ⁶)	mäßig vermehrt
- Bifidobacterium sp.	2 · 10⁷	(10 ⁸ - 10 ¹⁰)	gering vermindert
- Lactobacillus sp.	1 · 10⁴	(10 ⁵ - 10 ⁷)	gering vermindert
✓ Andere Anaerobe	< 10 ⁶	(<10 ⁹)	Normbereich
Pilze			
✓ Candida sp.	2 · 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
✓ Geotrichum sp.	< 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
✓ Andere Pilze	< 10 ²	(<10 ³)	Normbereich
Stuhl-pH			
+++ 8,0		(6 - 7)	stark alkalisch
Intestinale Ökobilanz			
+++ 12 Punkte		(0 Punkte)	stark erhöht



Die Leber und der Darm

**Labor - Nr.:**

Entnahme : .08.2022

Eingang : .09.2022 08:30 Ausgang: .09.2022

Mail-Status: 3

Seite: 3 von 3

Untersuchungsbefund

Untersuchung auf bakterielle Histaminbildner

Positiv. Folgende, in der Stuhlflora nachgewiesene Keime wurden als Histaminbildner identifiziert:

E. coli-Variante Laktose-negativ

Klebsiella sp.



Die Leber und der Darm

- Der Darm ist einer der häufigsten Ursachen für chronische Leberbelastungen
- Folgende Faktoren führen zu endogenen, toxischen Belastungen der Leber:
 - Dysbiosen (zu wenig Schutzfaktoren für die Schleimhäute, falscher pH-Wert etc.)
 - Gärungsprozesse durch Candida-Infekte
 - Fäulnisprozesse durch z.B. Clostridien
 - Entzündungen mit Anfluten von Ammoniak
 - Fehilverdauung durch Pankreas-Schwäche
 - Endogene Histaminbildung erhöht
 - erhöhte Schleimhautpermeabilität
 - Sensibilisierungen auf Nahrungsmittel



Die Leber und der Darm

- Die kausale Therapie liegt in der Darmsanierung (nach Stuhlbefund)
- In der Hierarchie sind stets zuerst Entzündungen und Infekte zu behandeln
 - Hier stehen uns Präparate mit Myrrhe, Weihrauch, Curcuma, MSM etc. zur Verfügung
- Mittelfristig geht es darum, eine stabile Flora aufzubauen,
 - die vor pathogenen Keimen schützt
 - die die Schleimhaut optimal mit Nährstoffen und Energie versorgt
 - die die Schleimhaut mit Schutzstoffen einkleidet
 - die den pH Wert niedrig hält
- Da die EPI (exokrine Pankreasinsuffizienz) häufiger vorkommt als allgemein hin bekannt, nimmt die Gabe von Bitterstoffe eine enorm wichtige Rolle ein.



Die Leber und der Darm

- Die EPI
- In schweren Fällen (Pankreas-Elastase 1 $<200\mu\text{g/g}$) sind Verdauungsenzyme zu verordnen, idealerweise Rizoenzyme
- In der „Schulmedizin“ spricht man sogar erst bei Werten von $<100\mu\text{g/g}$ von einer schweren Insuffizienz
In der Naturheilkunde bietet es sich an, bereits bei Werten $<400\mu\text{g/g}$, spätestens bei Werten von $<300\mu\text{g/g}$ mit einer verdauungsfördernden Therapie zu beginnen
- Die begleitende Gabe von Bitterstoffen ist immer angeraten
 - Bitterstoffe aktivieren
 - den Fluss der Verdauungssäfte
 - den Parasympathikus



Die Leber und der Darm

- Die EPI

- In metaharonga findet sich ein Konglomerat an homöopathischen Mitteln, die sich – wie immer – synergistisch ergänzen.

Harongarinde ist in Ø enthalten und wird traditionell bei Verdauungsschwäche eingesetzt.

Ebenfalls in Ø enthalten ist **Syzygium Jambolanum**, was in Studien eine regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel zeigt, ebenso wie eine Verbesserung des Lipidprofils.

Zur Unterstützung der Verdauungsfunktion sind weiterhin **Taraxacum** und **Eichhornia** enthalten.

Ergänzt wird der Komplex um **Nux Vomica**, was die gestresste Komponente von Verdauungsstörungen (inkl. Koliken, Reizungen etc.) abgreift und **Asa foetida**, die ebenfalls die nervösen Verdauungsstörungen umfasst.

Abgerundet wird alles durch **Okoubaka**, was sich bei unspezifischen Unverträglichkeiten, die mit Verdauungsstörungen, Wechselstühlen etc. einhergehen.



Die Leber und der Darm

- Die EPI
- metaharonga

Photos v.o.n.u.: Purdue University, R. Fackler, G. Katzer, S. Schwiezer (2x), K. Nawrot, S. Schwiezer		Haronga Ø Drachenblutbaum	Verdauungsschwäche bei Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse
		Eichhornia D2 Wasserhyazinthe	Verdauungsschwäche
		Asa foetida D3 Stinkasant	nervöse Störungen der Verdauungswege
		Taraxacum D1 Löwenzahn	Entzündungen und Erkrankungen des Leber-Galle-Systems
		Nux vomica D4 Brechnuss	Entzündungen und Krampfstände des Magen-Darm-Kanals; Leber- und Gallestörungen
		Okoubaka D2 Urwaldbaum (Rinde)	Lebensmittel-unverträglichkeiten
		Syzigium jambolanum Ø Jambulbaum	Zusatzmittel bei Zuckerkrankheit



Die Leber und der Darm

- Die EPI / allgemeine Verdauungsschwäche
- metaheptachol N
- Mit **Carduus marianus** in Ø ist der Bezug zur Leber klar gegeben. Mariendistel hat sowohl eine fördernde, wie auch protektive Wirkung auf die Leber. **Berberis** und **Quassia** in niedriger D2 Potenzierung sind beides klassische Lebermittel. Während Quassia eins der bittersten Mittel, die die Natur bereithält und den Wermut um bis zum 5-fachen übertrifft, wirkt die Berberis gleichermaßen auf die Leber, wie auf die Nieren und ist ein wertvolles Mittel in der Entgiftungstherapie. Mit **Chelidonium** ist ein weiteres, klassisches Cholagogum enthalten. **Flor de Piedra** ergänzt den Komplex als breitbandiges homöopathisches Mittel, das in diesem Komplex seinen Fokus auf chronische Lebererkrankungen, Druckgefühl im rechten Unterbauch und auch etwas das Bild des Roemheld mit abgreift. Als alchemistische Metallverbindung ist **Stannum metallicum**, also Zinn enthalten (Hier hilft das homöopathische Mittelbild weniger weiter, sondern eben eher alchemistische Denkansätze → Jupiter → Bezug Leber)



Die Leber und der Darm

- Die EPI / allgemeine Verdauungsschwäche
- metaheptachol N

|Photos v.o.n.u.: K. Nawrot, R. Fackler, S. Schwiezer (2x), wikipedia.de, O. Rippe|

	Carduus marianus Ø Mariendistel	Leber-Galle- Erkrankungen
	Flor de piedra D6 Steinblüte	chronische Leberstörung
	Berberis vulgaris D2 Sauerdorn, Berberitze	Erkrankungen der Leber und Gallenblase
	Chelidonium D6 Schöllkraut	Entzündungen, Stein- bildungen und chronische Störungen des Leber-Galle- Systems
	Picrasma excelsa/ Quassia amara D2 Quassiaholz	Lebererkrankungen, Verdauungsschwäche
	Stannum metallicum D8 Zinn	Leberschwäche, Kolischmerzen



Die Leber und der Darm

- Die EPI / allgemeine Verdauungsschwäche
- metamerianum B12
 - Ein weiteres, umfassendes Lebermittel, das im Gegensatz zu metaheptachol N die Verdauungsleistung mehr mit an Bord nimmt (Absinthium, Quassia). Daneben aber auch Spannungszustände (Flor de piedra, Magnesium sulfuricum) und die Verwertung von Vitamin B12 positiv beeinflussen kann.



Die Leber und der Darm

- Die EPI – Allgemeine Verdauungsschwäche
- metamarianum B12 N

	Carduus marianus Ø Mariendistel	Leber-Galle-Erkrankungen
	Flor de piedra D6 Steinblüte	chronische Leberstörung
	Berberis D2 Berberitze	Erkrankungen der Leber und Gallenblase
	Chelidonium D6 Schöllkraut	Entzündungen, Steinbildungen und chronische Störungen des Leber-Galle-Systems
	Picrasma excelsa/ Quassia amara D2 Bitterholz/Quassiaholz	Lebererkrankungen und Verdauungsstörungen
	Stannum metallicum D8 Zinn	Leberschwäche; Kolikschmerzen; Erschöpfungs- und Verstim- mungszustände
	Absinthium D1 Wermut	Magenschleimhautentzündung
	Agrimonia eupatoria D2 Odermennig, Leberklette	Bronchitis
	Cyanocobalaminum D3 Vitamin B12	nicht monographiert
	Magnesium sulfaticum D2 Bittersalz	Magen-Darm-Erkrankung; Leber- und Gallenstörung

Photos von.u.a.: K. Nawrot, R. Fackler, S. Schwizer (2x), wikipedia.de, O. Rippe, R. Fackler, K. Beermann, K. Nawrot (2x)



Die Leber und der Darm

- Entzündungen & Eiweißverwertungsstörungen

- Das Problem bei Entzündungen ist das „Abschilfern“ der Darmschleimhaut, die sich von innen regeneriert. Dadurch steht sehr viel „tierisches“ Eiweiß zur Verfügung, so dass Eiweißverwerter, wie Proteus und Klebsiellen an einem reichlich gedeckten Tisch sitzen
- Hierbei entstehen nun teils große Mengen Ammoniak.
- Ammoniak entsteht physiologisch im Darm in kleinen Mengen, verändert sich jedoch das pH-Milieu, funktionieren die darmeigenen Entgiftungsmechanismen nicht mehr richtig.
- Bei großem Anfluten (EPI & Entzündungen) werden die körpereigenen Mechanismen sowieso überfordert.



Die Leber und der Darm

• Entzündungen & Eiweißverwertungsstörungen

- Ammoniak ist hoch toxisch für den Organismus, so dass es in der Leber in Harnstoff umgewandelt wird, der erst in deutlich höheren Dosierungen toxisch wirkt.
- Hier setzen die Gelum-Tropfen an, die das im Darm entstehende Ammoniak direkt physikalisch abbinden und über die Fäzes ausscheiden
- Somit wird die Leber in diesem aufwendigen Arbeitsbereich deutlich entlastet und hat mehr Kapazitäten für andere Bereiche frei.
 - Bei gleicher Durchblutung steht nun mehr Sauerstoff zur Verfügung, wovon auch die nachgeschalteten Gewebe profitieren.



Der Magen

- metanuxvomica
- Natürlich kann die Fehlverdauung bereits im Magen beginnen. Je höher der Stresslevel, umso mehr streikt der Magen.
Mit Niedrigpotenzen (D1) von **Absinthium** und **Basilicum** finden wir 2 klassische Stomachika, die den Magen erwärmen und sanft anregen.
Mit **Argentum nitricum**, **Belladonna** und **Nux vomica** wird die Entzündung der Schleimhäute behandelt und die Übererregung des zugehörigen Nervensystems.
Mandragora hat ein eigenes Mittelbild, scheint in diesem Komplex aber mehr als Vermittler unter den Wirkstoffen zu dienen.



Der Magen

- metanuxvomica

| Photos v.o.n.u.: S. Schwiezer, K. Beermann, S. Schwiezer, R. Fackler, O. Rippe, S. Schwiezer |



Absinthium D1
Wermut/
Magenkraut

Magenschleimhaut-
entzündung



Nux vomica D4
Brechnuss

Entzündungen und Krampf-
zustände des Magen-Darm-
Kanals



Basilicum D1
Basilikum

nicht monographiert



Belladonna D4
Tollkirsche

hochfieberhafte Entzündungen
des Magen-Darm-Kanals



**Argentum
nitricum D5**
Silbernitrat

psychosomatische
Erkrankungen der
Verdauungswege



Mandragora D6
Alraune

Verdauungsschwäche bei
Leber-Galle-Störungen



Die Leber und Schlafstörungen

- Leberbelastungen gehen oft einher mit nächtlichen Durchschlafstörungen
- Neben der kurativen Therapie ist es hilfreich, eine gute Essenshygiene einzuhalten:
 - abends wenig Kohlenhydrate
 - möglichst keine „schweren“ Mahlzeiten
 - Essen in Ruhe
 - möglichst frühes Essen
- Da die Leber zugrundeliegend eh überlastet ist, kommen späte, schwere Mahlzeiten erschwerend hinzu, da die Leber dann neben der nächtlichen Regeneration das späte Essen noch mitverarbeiten muss.
- Neben den Gelum-Tropfen zur Entlastung der Leber, helfen auch Atemtechniken, den Sauerstoff-Status des Körpers zu verbessern, was tagsüber mehr Energie nachts mehr Entspannung bedeutet



Die Leber und Schlafstörungen

- metakavernit

- Ist eine Überlegung wert, da es ebenfalls Argentinum nitricum und Mandragora enthält. Piper methysticum hat die ängstliche Erwartungshaltung und die Erschöpfungszustände im Mittelbild. Gerade Müdigkeit und Erschöpfung ist ein klassisches Leber-Signal in der Naturheilkunde.

Mochus umfasst u.a. nervöse Herzbeschwerden und könnte u.U. auch beim Roemheld flankierend noch hilfreich sein.



Die Leber und Schlafstörungen

- metakavernit

IPHOTOS v.o.n.u.: O. Rippe, S. Schwiezer, meta Fackler, O. Rippe I

	Argentum nitricum D5 Silbernitrat	psychosomatische Erkrankungen der Verdauungswege; Migräne
	Mandragora D6 Alraune	Kopfschmerz; Herz-Kreislauf-Beschwerden
	Piper methysticum D6 Kava-Kava*	Erregungs- und Erschöpfungszustände
	Sumbulus moschatus D4 Moschuswurzel	nervöse Herzbeschwerden



Die Leber und Magnesium

- metamagnesulf

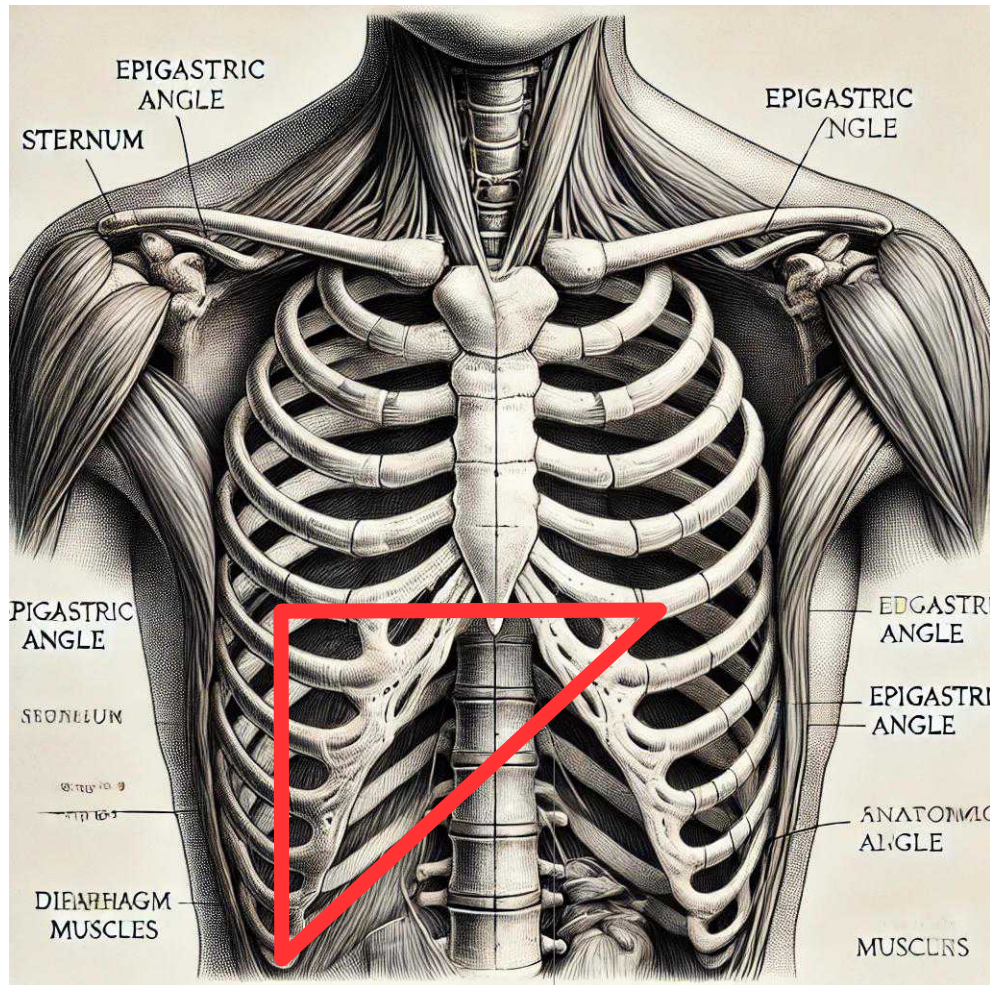
- Wie sicherlich bekannt, dient das Mittel nicht der Substitution, sondern als Impulsgeber auf Zellebene.

Die Leber verbraucht bei Ihrer Arbeit, gerade Entgiftung, Alkoholabbau etc. Magnesium, so dass bei chronischen Lebererkrankungen Magnesium immer im Therapiekonzept eingeplant werden sollte (entweder als Substitution / Infusion, als homöopathischer Impulsgeber oder als Segmenttherapie).



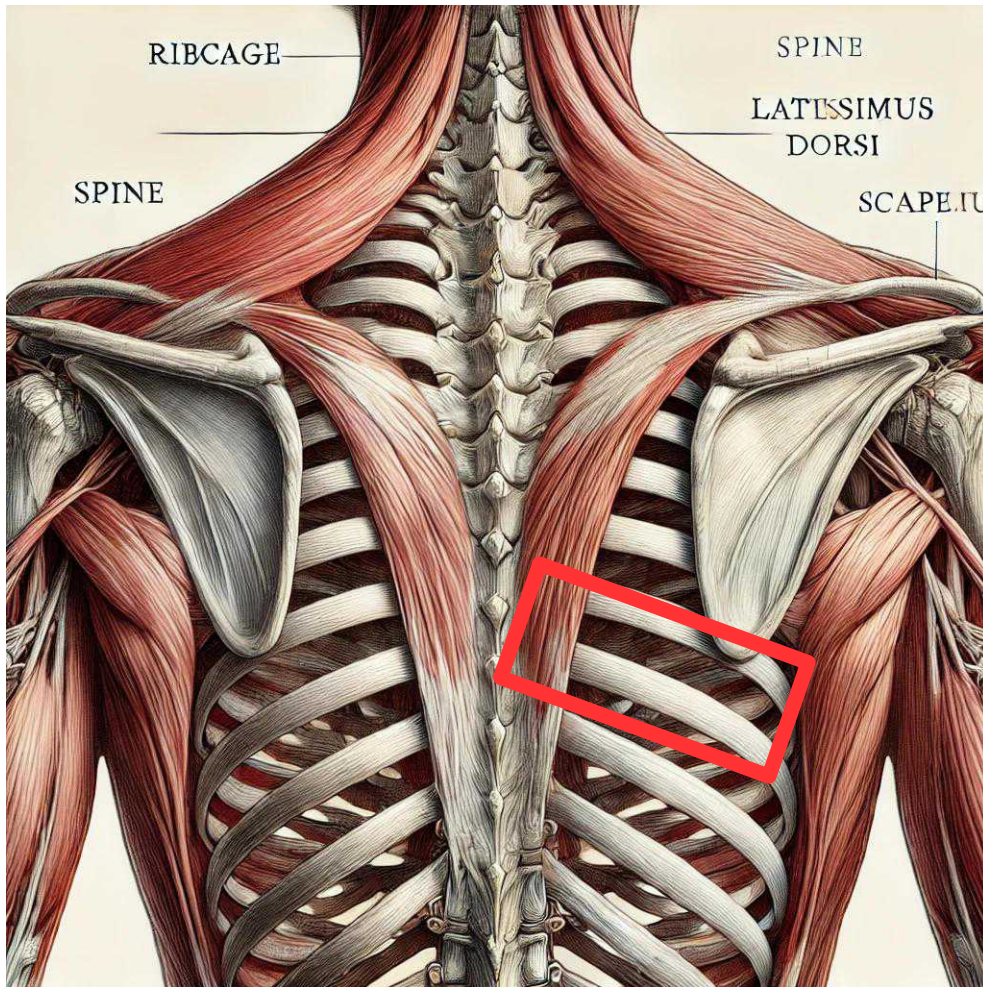
Die Leber und Injektionen

- metabiosulf & metahepat



Die Leber und Injektionen

- metabiosulf & metahepat



Die Leber im Fokus der Naturheilkunde

- Zusammenfassend lässt sich Folgendes festhalten:
 - Die Leber findet sich im Alltag sowohl schulmedizinisch (Blutwerte, Sono) als auch naturheilkundlich (Anamnese, Irisdiagnose, EAV etc.) sehr häufig auffällig und belastet
 - Der Darm ist einer der Hauptursachen für endogene Leberbelastungen und wird oft übersehen.
 - Mit Stuhldiagnostik steht uns ein einfaches, nicht-invasives und relativ kostengünstiges Diagnostikum zur Verfügung, um die Rolle des Darmes in Bezug auf die Leberbelastung abschätzen zu können.
(Kostenlose Infomappen bei ENTEROSAN unter info@enterosan.de oder 0800-9770898)
 - Gute Labore geben gerade Neulingen auf diesem Gebiet reichlich Hilfestellungen bei der Befundinterpretation und beim Erstellen von Therapiekonzepten.



Die Leber im Fokus der Naturheilkunde

- Zusammenfassend lässt sich Folgendes festhalten:

- Wir haben reichlich Möglichkeiten
 - den Darm
 - die Leber
 - die Begleitsymptomatik

umfassend sowohl kurativ zu therapieren und symptomatisch zu begleiten

- Immer wieder hat sich die Kombination aus Phytotherapie und Homöopathie als sehr wirkungsvoll gezeigt



Die Leber im Fokus der Naturheilkunde

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Viel Freude und Erfolg
mit dem heute erworbenen
oder aufgefrischten Wissen!

Quellenangaben Bildmaterial:
metaFackler oder KI-generiert

