

KAFFEE:

Volksgetränk Nummer Eins

Vom geschmähten Genussmittel zum gesunden Wachmacher?

Während der Konsum von Kaffee lange Zeit mit diversen möglichen gesundheitlichen Nachteilen in Verbindung gebracht wurde, so werden diesem in den letzten Jahren aufgrund wissenschaftlicher Studien zahlreiche positive Effekte zugeschrieben. Das geht inzwischen sogar soweit, dass Kaffee als „Functional Food“, also als Lebensmittel mit gesundheitlichem Zusatznutzen, in der wissenschaftlichen Diskussion steht. Was ist der aktuelle wissenschaftliche Kenntnisstand zum Genussmittel Kaffee? Wie gesund ist Kaffee wirklich?



Erstmals entdeckt wurde Kaffee gemäß einer arabischen Legende im 15. Jahrhundert von einem Derwisch in der Provinz Kaffa im heutigen Äthiopien. Dieser bemerkte eine auffallende Munterkeit an seinen Ziegen, nachdem diese die Früchte eines kaum beachteten Baumes fraßen. Er bereitete aus den Kaffeebohnen ein Getränk – und verfiel fortan samt seinen Ordensbrüdern der aromatischen Flüssigkeit. Der weltweite Siegeszug des Kaffees begann. Heutzutage ist Kaffee nach Wasser das am häufigsten konsumierte Getränk der Welt. So trinkt der durchschnittliche Bundesbürger im Laufe eines Jahres 150 Liter Kaffee, 140 Liter Mineralwasser, 120 Liter Erfrischungsgetränke und 100 Liter Bier. Mehr als 90% der Erwachsenen hierzulande sind Kaffeetrinker und genießen täglich durchschnittlich 3 bis 4 Tassen. Für die Hälfte der Deutschen ist Kaffee auch der ideale Muntermacher; nur rund ein Fünftel schreiben Tee diese Eigenschaft zu.

Bis vor wenigen Jahren wurde Kaffeetrinken immer wieder mit diversen gesundheitlichen Bedenken in Zusammenhang gebracht: Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber, erhöht Cholesterinwerte, Blutdruck und das Risiko für Osteoporose sowie bestimmte Krebsarten. Mittlerweile erscheinen jährlich mehr als 1.500 wissenschaftliche Studien, die sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Kaffeekonsums beschäftigen. Kaffee zählt somit zu den am besten erforschten Lebensmitteln der Welt. Einige Einschätzungen bezüglich der gesundheitlichen Folgen des Kaffeekonsums müssen aufgrund aktueller Forschungsergebnisse revidiert werden.

Kaffee und seine Inhaltsstoffe

Die Kaffeebohne enthält als Naturprodukt eine Vielfalt von Verbindungen, deren Menge abhängig von Bohnensorte (v. a. Arabica- und Robusta-Bohne) und Herkunftsgebiet schwanken kann. Hauptbestandteile sind Kohlenhydrate, Fett,

„Generell kann man sagen: Kaffee ist eher gesund als schädlich. D. h. man sollte ihn genießen und hat eher einen gesundheitlichen Vorteil als etwas Negatives zu erwarten.“

*Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann
Institut für Prävention und Ernährung, Ismaning*



So wünschen sich die meisten Menschen ihren optimalen Start in den Tag: Mit einer Tasse aromatischen Kaffees.

Wasser, Mineralstoffe, Protein, Alkaloide (v. a. Coffein), Säuren und durch Röstung entstandene Aromastoffe. Diverse Kaffeeverbindungen haben auch eine potenziell antioxidative Wirkung, wie z. B. Melanoidine, Phenole, Kaffee- und Chlorogensäure. Eine Studie der Universität Oslo weist darauf hin, dass der durchschnittliche Kaffeekonsum im nennenswerten Maße zur Gesamtzufuhr an Antioxidanzien beiträgt. Oxidativer Stress spielt bei diversen chronischen Krankheiten (z. B. Diabetes) eine ursächliche Rolle, weshalb die alimentäre Zufuhr von Antioxidanzien – auch über Kaffee – präventiv wirken kann.

Hauptwirkstoff im Kaffee ist das in mehr als 100 Pflanzen und diversen Getränken vorkommende Coffein (siehe Tabelle 1). Coffein wirkt auf das zentrale Nervensystem, regt die Herzaktivität an, erhöht Blutdruck und Körpertemperatur, erweitert Bronchien und Blutgefäße und regt Verdauung, Harnausscheidung sowie Fettabbau an. Stimmung, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und geistiges Leistungsvermögen werden eben-

falls beeinflusst. Die anregende Wirkung wird durch Coffein nach 30 bis 45 Minuten entfaltet und hält zwischen 2 bis 5 Stunden lang an. In normalen Mengen (< 1 g/d) ist Coffein für den gesunden Menschen unbedenklich. Bei zunehmender Dosierung können sich zum Teil massive physiologische Wirkungen einstellen (siehe Tabelle 2).

Fertig gebrühter Kaffee enthält verschiedene wasserlösliche Ballaststoffe, vor allem Polysaccharide (5-7,5 g pro Liter). Bei üblichem Kaffeekonsum kann die damit aufgenommene Ballaststoffmenge bis zu 10% und mehr der täglichen Zufuhrmenge ausmachen, d. h. es handelt sich um physiologisch relevante Mengen. Im Kaffee gibt es mehr als 950 Aromastoffe, von welchen rund 100 noch nicht aufgeklärt sind. Ein Liter aufgebrühter Kaffee liefert lediglich 21,5 kcal an Energie.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Verschiedene Studien zum Einfluss von Kaffeetrinken auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen liefern ein



Tabelle 1: Coffeingehalt verschiedener Getränke

Getränk	Einheit	mg pro Einheit	mg pro Liter
Kaffee	1 Tasse (150 ml)	65-110	430-730
Espresso	1 Tasse (50 ml)	50-60	1000-1200
Schwarzer Tee	1 Tasse (150 ml)	25-90	165-600
Kakao	1 Tasse (150 ml)	5-20	30-130
Coca-Cola	1 Glas (200 ml)	30-40	150-200
Energy Drinks	1 Dose (250 ml)	80	320

mit mehr als 130.000 Teilnehmern ausgewertet hat. Die Framingham Heart Study hat gezeigt, dass bei Kaffeetrinkern nach 10 Jahren ein Schutzeffekt bezüglich der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Krankheiten auftritt.

Dieser wird auf den Coffeingehalt des Kaffees zurückgeführt, zumal das Trinken von entcaffeinierter Kaffee nicht diese Wirkung aufwies. Acht Prozent der deutschen Kaffeetrinker konsumieren übrigens entcaffeinierter Kaffee. Die Nurses-Health-Studie mit mehr als 83.000 teilnehmenden Personen zeigte, dass nach 24 Jahren kein Hinweis auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko infolge hohen Kaffeekonsums festzustellen war. Stattdessen war bei Frauen mit mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag eine Reduktion des Schlaganfallrisikos von 20% zu messen.

Bei Frauen kann der günstige Effekt von Kaffee zum Teil auf dessen Gehalt an Phytoöstrogenen zurückgeführt werden, welche nach der Menopause Östrogen ersetzen können und möglicherweise dadurch günstig auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Kaffee entfaltet auch entzündungshemmende Wirkungen. So

unklares Bild. Diverse Untersuchungen weisen darauf hin, dass Kaffeekonsum zu erhöhtem LDL-Cholesterin, erhöhtem Blutdruck, Insulinresistenz und Anstieg von Plasma-Homocystein führt. Epidemiologischen Studien zufolge ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden bei gesteigertem Kaffeekonsum jedoch nicht erhöht, manchmal sogar erniedrigt. Gemäß aktueller

„Der Kaffee gleitet hinab in den Magen, und dann gerät alles in Bewegung; die Ideen rücken an wie die Bataillone der Grande Armee auf dem Schlachtfeld; der Kampf beginnt. [...] Die Artillerie der Logik braust heran mit ihrem Tross und ihren Kartuschen.“

Honoré de Balzac (1799-1850) französischer Schriftsteller und exzessiver Kaffeetrinker

Daten gibt es keine Beeinflussung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei regelmäßigem Konsum von vier Tassen Kaffee täglich im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern. Dies bestätigt auch Rob van Dam vom Department of Nutrition der Harvard School of Public Health, der die Daten der Nurses Health Study und Health Professionals Follow-Up Study

Tabelle 2: Coffeinzufuhr und körperliche Konsequenzen

Coffeindosis	Kaffeetassen (à 170 ml)	Konsequenzen
100-200 mg	1 bis 2	erhöhte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit, angeregte Durchblutung, Verschwinden von Müdigkeit
1 g	5 bis 10	Herzrhythmus- und Schlafstörungen, Ängstlichkeit, Magen-Darm-Beschwerden, veränderte Stimmung
1,5 g	über 12	Unruhe, Zittern, Schlaflosigkeit, roter Kopf, Harndrang
2-5 g	16-40	Stimulation des Rückenmarks (Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck)
10 g	100	tödliche Dosis



Neukönigsförder Mineraltabletten® NE

Kalium • Calcium • Phosphor • Eisen
Magnesium • Zink • Mangan • Kupfer

In Ihrer Apotheke!

- ausgewogen kombiniert
- mineralspezifische Freisetzung

www.desma-pharma.com

find man bei Kaffeetrinkern verminderte Werte von Entzündungsmarkern wie C-reaktives Protein und E-Selektin.

Diabetes mellitus Typ 2

Einen wichtigen Aspekt bezüglich des Zusammenhangs zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Kaffeetrinken liefert der Umstand, dass das Typ-2-Diabetes-Risiko durch Kaffeekonsum wahrscheinlich vermindert werden kann. Da Diabetes ein wichtiger Risikofaktor hinsichtlich des Entstehens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, lässt sich allein damit ein positiver Einfluss des Kaffees auf das Herz-Kreislauf-System erklären. Von Typ-2-Diabetes oder einer gestörten Glucosetoleranz sind in Deutschland mittlerweile 40% der Menschen zwischen 55 und 74 Jahren betroffen. In der niederländischen Hoorn-Studie mit mehr als 17.000 teilnehmenden Personen stellte man fest, dass bei hohem Kaffeekonsum ein deutlich geringeres Diabetesrisiko besteht. Dieses Ergebnis wurde durch andere Studien mit großen Teilnehmerzahlen bestätigt. Demnach reduziert sich mit steigendem Kaffeekonsum das Risiko für eine Glucosetoleranzstörung und die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Wer vier oder mehr Tassen Kaffee pro Tag trinkt, kann sein Risiko für Typ-2-Diabetes um bis zu 30 Prozent senken. Chlorogensäure und weitere Kaffeebestandteile scheinen direkt auf die Glucoseaufnahme und die Hormonsekretion zu wirken. Aus Chlorogensäure entstehen beim Röstprozess sogenannte Quinide, welche unmittelbar die Insulinsensitivität verbessern dürften. Der Großteil der vorliegenden Untersuchungen an Mensch und Tier deutet darauf hin, dass die günstigen Wirkungen von Kaffee bezüglich Diabetes außerhalb von Coffein zu suchen sind. Fazit: Hinsichtlich Gluco-

setoleranzstörungen und Diabetes besteht gemäß aktueller Studien keine Notwendigkeit, dass der Gesunde und Diabetiker seine tägliche Kaffeemenge reduziert oder gar darauf verzichtet.

Morbus Parkinson und Alzheimer-Demenz

Auch bei Morbus Parkinson gibt es Hinweise auf einen präventiven Effekt des Kaffeetrinkens. In einer britischen und US-amerikanischen Fall-Kontroll-Studie wurden ein verzögertes Ausbrechen der Krankheit und eine längere Überlebensdauer infolge steigender Coffeinzufuhr ermittelt. Demnach lässt sich das Risiko für Parkinson durch Kaffeetrinken halbieren. Forscher machen das Coffein für diesen Effekt verantwortlich. Gemäß einer Studie aus Portugal mit 54 Alzheimer-Patienten kann das Risiko, im Laufe von 20 Jahren an Alzheimer-Demenz zu erkranken, durch Kaffeetrinken signifikant verringert werden. Eine finnische Studie aus dem Jahre 2009 liefert diesbezüglich bestätigende Ergebnisse. In der Langzeitstudie „CAIDE“ (Finnish Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia) mit ursprünglich mehr als 2.000 Teilnehmern wurde 1972, 1977, 1982 und 1987 u. a. der tägliche Kaffeekonsum ermittelt. Dieser wurde in die Kategorien niedrig (0-2 Tassen), mäßig (3-5 Tassen) und hoch (mehr als 5 Tassen) eingeteilt. Im Jahre 1998 konnten 1.409 Teilnehmer nachuntersucht werden. Von 61 Personen mit Demenz hatten 48 Alzheimer-Demenz. Die ausgewerteten Daten ergaben, dass Kaffeetrinker deutlich seltener an Demenz erkrankten als diejenigen, die in mittleren Jahren gar nicht oder nur wenig Kaffee konsumiert hatten. Die stärkste Risikoreduktion war bei der Gruppe mit mäßigem Kaffeekonsum zu finden.

Risiko-Cholesterin (LDL-Chol.) ... - was senkt?
 Knoblauch-Trockenpulver – NEIN
 Lachsöl, Omega 3, Gingko – NEIN
 (Vorsicht – Lachsöl enthält sehr viel Cholesterin)
 Ätherisches Knoblauchöl – JA
Nur Strongus hat ätherisches Knoblauchöl
 Traditionell angewendet zur Vorbeugung der allgem. Arterienverkalkung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
 Strongus ist magensaftresistent
 1 Kapsel vor dem Schlaf –
 90 Kapseln – 90 Tage – 17,75 €
 franconpharm AM EU LTD –
 Coburg, Birmingham

Machen Sie mit uns Botswana zu Ihrem Erlebnis



Unser Reisetipp:
Botswana & Namibia
tierisch schön
 14-tägige Entdeckerreise inkl. Flug, Übernachtungen in Mittelklassehotels- und lodges, Verpflegung, Flug über das Okavango-Delta und Wikinger-Reiseleitung
 ab € 3.698

Infos und Kataloge:
 mail@wikinger.de
 0 23 31 - 90 46

WIKINGER REISEN
 Urlaub, der bewegt.
 www.wikinger.de

Asthma

In Schottland werden bereits seit 1859 Asthmapatienten offiziell mit Coffein behandelt. Studien haben gezeigt, dass der tägliche Konsum von mehr als drei Tassen Kaffee das Risiko von Asthmaanfällen um bis zu 30% reduzieren kann. Dies wird auf die Wirkung des Coffeins zurückgeführt, das die feinen Bronchialäste in der Lunge erweitert und somit das Atmen erleichtert.

Kalziumhaushalt und Knochengesundheit

Die Studienlage zum Einfluss von Coffein auf die Knochengesundheit ist widersprüchlich. Wenige Studien zeigen einen leicht negativen Effekt, die Mehrheit keinen. Es gibt Hinweise, dass Frauen mit unzureichender Kalziumversorgung durch Kaffeekonsum geringe Mengen an Kalzium (4-6 mg/d) verlieren, was sich jedoch durch Zugabe von Milch verhindern lässt. Entscheidend bei der Osteoporoseprävention ist neben einer ausreichenden Kalziumzufuhr besonders das Gleichgewicht zwischen säure- und basenbildenden Bestandteilen in unserer Nahrung. Kaffee wirkt entgegen der weitverbreiteten Meinung nicht säurebildend, sondern leicht basenbildend.

Kaffeetrinken und Wasserhaushalt

Aktueller wissenschaftlicher Kenntnisstand bezüglich den Vor- und Nachteilen des Kaffeetrinkens
(modifiziert nach Prof. Dr. Jürgen Vormann)

Vorteile bei mäßigem Kaffeekonsum (2-4 Tassen täglich):

- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Senkung des Risikos, an Typ-2-Diabetes, Alzheimer, Parkinson und chronischem Leberleiden zu erkranken
- Förderung des Einschlafens (bei weniger coffeinempfindlichen Menschen)
- Linderung von Kopfschmerzen
- Erleichterung des Atmens bei Asthma

Nachteile bei übermäßigem Kaffeekonsum (> 6 Tassen täglich):

- Unruhezustände, Nervosität, Herzklopfen, Angstzustände
- Entzugserscheinungen (Kopfschmerzen, Müdigkeit, etc.) bei Verzicht auf Kaffee
- In wenigen Fällen: Halluzinationen bei gleichzeitiger starker Stressbelastung
- Ungünstige Effekte möglich bei Bluthochdruck, Schwangeren und Magenempfindlichen, deshalb Kaffeekonsum einschränken



Lange Zeit ging man davon aus, dass Kaffee aufgrund der harntreibenden Wirkung nicht in die Flüssigkeitsbilanz einberechnet werden darf. Nach dem Genuss einer Tasse Kaffee wurde deshalb ein Glas Wasser empfohlen, um den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Es gibt jedoch bis heute keinen wissenschaftlichen Beweis, dass eine tägliche Coffeinaufnahme von bis zu 450 mg mit einer chronischen Dehydrierung in Verbindung steht. Einmaliger Kaffeegenuss hat eine eindeutige diuretische Wirkung, die jedoch bei chronischem

Kaffeekonsum verschwindet. Kompensationsmechanismen wirken langfristig der harntreibenden Wirkung entgegen. Folglich sind die vom regelmäßigen Kaffeetrinker üblichen Zufuhrmengen als Beitrag zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs anzusehen: „Wer regelmäßig Kaffee trinkt, kann ihn ganz normal in seine Flüssigkeitsbilanz einbeziehen.“ (Prof. Dr. Jürgen Vormann)

Fazit

Die Studienergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass einige auch in Fach-

Coupon zur Direktbestellung



Tel.: 0 82 47/30 02-212
Fax.: 0 82 47/30 02-199
www.kneippverlag.de/shop
E-mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel / Paket-Nr.	Preis/€
Versandkosten: 4,70 €, Buchsendungen bis 1000 g 2,90 €, ab Bestellwert € 75,- frei Haus (gültig nur für Inlandsendungen)			

Diesen Coupon bitte einsenden an:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail Datum, Unterschrift KJ 12/2011

Kneipp-Verlag GmbH
Produkte und Bücher für
gesundheitsbewusstes Leben
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen

Tipp aus dem Kneipp-Verlag

So sollt Ihr leben!

Faksimileausgabe

Winke und Ratschläge für Gesunde und Kranke zu einer einfachen, vernünftigen Lebensweise und einer naturgemäßen Heilmethode von Sebastian Kneipp, Pfarrer in Wörishofen (Bayern) Vierte Auflage

Best.-Nr. A1796

14,90 €



kreisen weit verbreiteten Bedenken bezüglich des Kaffeekonsums offensichtlich übertrieben waren. Nun scheint das Pendel jedoch in die andere Richtung auszuschlagen: Kaffee wird als wahres Gesundheitelixier und Prophylaktikum für diverse chronische Krankheiten dargestellt. Die Liste der wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die dem Kaffeekonsum positive Eigenschaften zuschreiben, wird immer länger. Hier kann man sich als Ernährungswissenschaftler nicht mehr des Eindrucks der Übertreibung erwehren, zumal die gezogenen Schlussfolgerungen auf einem unsicheren Fundament basieren: Studienergebnisse zu den langfristigen Auswirkungen regelmäßigen Kaffeekonsums am Menschen müssen stets vor dem Hintergrund beurteilt werden, dass diese aus prospektiven (vorausschauenden) Beobachtungsstudien stammen, bei welchen immer auch andere Lifestyle-Faktoren eine Rolle spielen. D. h. derartige Studien können auf ursächliche Zusammenhänge hinweisen, diese aber nicht beweisen.

Die heute vorliegenden Studiendaten liefern keine solide Grundlage dafür, Kaffee als präventiv wirksames Getränk im Rahmen einer gesund erhaltenden Ernährungsweise zu empfehlen. Wissenschaftlich vertretbar wäre noch am ehesten, dieses – bei entsprechender Dosierung – als „weitgehend unschädliches Genussmittel“ zu bezeichnen. Aufgrund der stimulierenden Wirkung auf Herz-Kreislauf- und Nervensystem sollte Kaffee mäßig konsumiert werden (< 4 Tassen pro Tag). Kaffee ist ein Genussmittel und sollte nicht zum Gewohnungsmittel werden, sodass man morgens aufgrund von Entzugserscheinungen (Kopfschmerzen, Lethargie) nur noch mithilfe der entsprechenden Coffein-Dosis in die Gänge kommt. Insofern ist es zu empfehlen, sich als Kaffeetrinker immer wieder selbst zu prüfen, wie weit man auf die „Droge Kaffee“ verzichten kann, ohne in eine psychische und physische Krise zu geraten.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist der Kaffeekonsum abzulehnen oder kann bestenfalls in sehr gemäßigter Form (1-2 Tassen täglich) akzeptiert werden. Mögliche potenzielle Gesundheitsschäden durch exzessives Kaffeetrinken (> 6 Tassen pro Tag), auf welche aktuelle wissenschaftliche Studien derzeit nicht hinweisen, müssen im Kontext mit allen anderen weit verbreiteten Ernährungsfehlern in der Allgemeinbevölkerung gesehen und beurteilt werden. Die Kardinalfehler der westlichen Ernährung sind vor allem zuviel Fleisch, zuviel Zucker, zuviel Salz, zuviel Alkohol, zuviel Weißmehlprodukte sowie zu wenig Gemüse, Obst und Kartoffeln. Kaffee ist in diesem Zusammenhang erst in zweiter oder dritter Reihe zu nennen und hat als wohl dosiertes Mittel zum Genuss durchaus seine kulturelle und soziale Berechtigung und möglicherweise auch präventivmedizinische Bedeutung.

Dr. oec. troph. Edmund Semler,
Ernährungswissenschaftler
www.academia-diaetica.de



Naturkraft für schönes, kräftiges Haar



Prof. Bankhofer entdeckte bei einem Tiroler Almbauern ein Hausmittel, um den Haarwuchs zu fördern und die Haare zu kräftigen.

Bankhofer ließ sich die Wirkung erklären: Die natürlichen 100 % biologischen Bestandteile des Tirol Alpenwurzel-Extrakts aktivieren die Haarwurzeln. Sie regen die Durchblutung an, verbessern die Nährstoffzufuhr für die empfindlichen Haarwurzeln. Das Bindegewebe wird gekräftigt, der Hautstoffwechsel gefördert.

Das hat eine vermehrte Keratin-Produktion zur Folge, die das Haar von der Wurzel her stabilisiert, kräftiger und fester macht.



VORHER

Die Nährstoffversorgung ist deutlich zu gering



NACHHER

Idealer Haarwuchs durch optimale Energiezufuhr

Inzwischen ist der **Tiroler Alpenwurzel-Extrakt** nicht nur wissenschaftlich untersucht, sondern **wird von 1.000 zufriedener Menschen regelmäßig angewendet.**

Bezugsquelle:

KDK-Gesundheit GmbH, Kölner Straße 13,
53902 Bad Münstereifel
Bestellung per E-Mail:
info@kdk-gesundheit.com

Bestell-Hotline:

02253-54 68 67 von 8-18 Uhr

Einsenden an:
KDK-Gesundheit GmbH, Kölner Str.13,
53902 Bad Münstereifel
Fax: (0 22 53) 54 47 679

KUPON

Preise zuzüglich Versandkosten (€ 5,60).
Die Lieferung erfolgt auf Rechnung.

Sie erhalten eine Monatskur Tiroler Alpenwurzel-Extrakt für schöne Haare zum Preis von € 59,50 und 2 Monatskuren zu € 109,- (statt € 119,-). Dazu erhalten Sie den Ratgeber (im Wert von € 14,95) „In nur 12 Wochen zu neuem Haarwuchs“ gratis. **Sie sparen somit € 24,95.**

___ **1 Monatskur zu € 59,⁹⁰**

___ **2 Monatskur zu € 109,- statt 119,-
und das Buch gratis dazu.**



Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Datum/Unterschrift _____