



Wellnest

Pflanzenkraft & Lebensqualität

ENTSÄUERUNG UND MINERALISIERUNG

Ziel:

Das Säure-Basen-Gleichgewicht mit basischen Mineralien und Basenbädern stabilisieren.

Wellnest 5 Schritte Programm

Schritt

1

2

Darm
Vitalkur

3

Leber-Kraft
Vitalkur

5

Ausleitung von
Schadstoffen

4

Nieren-Kraft
Vitalkur

Impressum

Herausgeber:



Wellnest International LTD
19 The Close • East Grinstead
West Sussex • England RH19 1DQ

© Wellnest International LTD 2015



ENTSÄUERUNG UND MINERALISIERUNG

Das Säure-Basen-Gleichgewicht mit basischen
Mineralien und Basenbädern stabilisieren

Die Stabilisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts

Unser Körper ist ein Wunder der Natur! Jeden Moment laufen in ihm unzählige chemische Reaktionen ab, die uns zu denken und fühlen befähigen. Atmen, essen, trinken und Bewegung halten diese Reaktionen aufrecht und sind wiederum von ihnen abhängig. Damit all diese Vorgänge zu unserer Zufriedenheit verlaufen und uns ein Gefühl von Gesundheit durchströmt, ist es notwendig, ein natürliches Milieu im Körper herzustellen und zu erhalten.

» A. Mechanismen des Säure-Basen-Haushaltes

Der Körper ist ständig bestrebt und gefordert, Zustände der Übersäuerung auszugleichen. Um die körpereigenen Strategien besser zu verstehen und optimal zu unterstützen, folgt eine Erläuterung der zentralen Begriffe.

Definitionen:

- a.) **pH-Wert:** Der Messwert, mit dem sich mittels Lackmuspapier bestimmen lässt, ob eine Lösung sauer, neutral oder basisch ist. Die Messskala umfasst eine Spanne von pH 0 bis 14. Sie teilt sich in 3 Abschnitte:
- sauer: pH 0 bis 6,9
 - neutral: pH 7
 - basisch: pH 7,1 bis 14

Je höher der pH-Wert, desto weniger Protonen und desto basischer das Milieu. Umgekehrt: Je niedriger der pH-Wert, desto mehr Protonen sind vorhanden, desto saurer das Milieu. Der pH-Wert ist das Maß, um die Konzentration von Wasserstoff-Ionen (Protonen) zu bestimmen.

- b.) **Säuren:** Chemische Verbindungen wie Kohlensäure, Harnsäure, Salzsäure, Schwefelsäure oder Milchsäure. Sie entstehen im Körper bei einer Vielzahl von chemischen Reaktionen sowie Stoffwechselprozessen und werden unter Zuhilfenahme von Basen neutralisiert oder, im Falle von Kohlendioxid, über die Lungen abgeatmet. Säuren reagieren mit Basen unter Bildung von Wasser und Salzen. Im engeren Sinne sind Säuren alle Verbindungen, die dazu fähig sind, Protonen an einen Reaktionspartner zu übertragen. In wässriger Lösung ist der Reaktionspartner im Wesentlichen Wasser. Es bilden sich Protonen, der pH-Wert der Lösung sinkt.

- c.) **Basen:** Mineralische Verbindungen wie Magnesium, Natrium, Kalzium, Kalium oder Zink. Eine chemische Verbindung dieser Mineralien ist bspw. Natriumhydrogencarbonat (umgangssprachlich Natron oder Natriumbicarbonat) – die einzige Base, die der Körper selbst herstellen kann. Basen fallen im Gegensatz zu Säuren nicht im Stoffwechsel an. Sie müssen durch die Ernährung aufgenommen werden, um die im Körper anfallenden Säuren zu neutralisieren. Basen sind im engeren Sinne alle Verbindungen, die in wässriger Lösung in der Lage sind, Hydroxidionen zu bilden, und damit den pH-Wert einer Lösung zu erhöhen.
- d.) **Milieu:** Die Umgebung in und außerhalb der Zelle, in der ständig viele chemische Reaktionen ablaufen. Der pH-Wert ist die Einheit zur Bewertung des Milieuzustandes. Er definiert, ob das Milieu sauer, neutral oder basisch ist. Alle Gewebe, Organe und Flüssigkeiten im Körper haben einen idealen pH-Wert, unter dem die jeweiligen Aufgaben und Reaktionen optimal ablaufen. Blut hat einen pH-Wert von 7,33 bis 7,43. Sinkt der pH-Wert auf 7,2, bedeutet das schwere gesundheitliche Folgen, ein weiteres Absinken wäre lebensbedrohlich.
- e.) **Schlacken:** Chemisch saure Salze, die der Körper unter Zuhilfenahme von Mineralien (Mengen- und Spurenelemente) aus organischen und anorganischen Säuren bildet. Dies ist notwendig, um von sauren Salzen nicht „verätzt“ oder „vergiftet“ zu werden. Schlacken werden im Körper nur gebildet, wenn nicht genug Basen über die Ernährung zur Verfügung gestellt werden.

Ein Absinken des pH-Wertes in der Zelle in den sauren Bereich, also unter pH-Wert 6,9, hat zur Folge, dass die chemischen Reaktionen, welche die Ernährung, die Verdauung oder den Abbau von Schadstoffen regulieren, aus dem Gleichgewicht geraten. Mit der Zeit stellen sich Störungen ein, die sich anfangs nur in einem leichten Unwohlsein ausdrücken, aber bei anhaltender Dauer zwangsläufig zu einer Erkrankung heranwachsen.

1. Von Basen und Säuren

Der Körper ist nur begrenzt in der Lage, Basen selbst herzustellen. Sie müssen mit der Ernährung aufgenommen werden, um die im Körper anfallenden Säuren zu neutralisieren. Säuren fallen aber nicht nur im Stoffwechsel an, sondern zunehmend auch durch unausgeglichene Lebensgewohnheiten wie wenig Bewegung oder schlechte Ernährung sowie der Verschmutzung unserer Nahrung, der Luft und des Wassers mit Schadstoffen.

Unser Organismus hat effektive Mechanismen entwickelt, um einem Säureüberschuss adäquat zu begegnen. Interessanter Weise besitzt der Körper keine Strategie, einen Basenüberschuss auszugleichen (abgesehen von der Hyperventilation bei einer zu geringen Kohlendioxid-Sättigung des Blutes). Daraus folgt:

- Übersäuerung kann das Leben zum Stillstand bringen,
- ein basischer Körper ist durch Vitalität und Elastizität gekennzeichnet.

Um anfallende Säuren und Basen auszugleichen, verwendet der Körper Puffersysteme. Vor allem der Bikarbonatpuffer spielt eine große Rolle. Anfallende Säuren können zu einem gewissen Grad über die Produktion von Natriumbikarbonat in den Belegzellen des Magens neutralisiert und über Nieren und Leber ausgeschieden werden. Jedoch ist die Natriumbikarbonat-Produktion in den Belegzellen des Magens mit einer gleichzeitigen Produktion von Salzsäure verbunden. Chemisch betrachtet spalten die Belegzellen Kochsalz (NaCl) in zwei Teile auf:

- der eine Teil, hergestellt aus dem Natriumanteil, wird zu Natriumbikarbonat verarbeitet und ans Blut abgegeben. Es wird den Säften der Bauchspeicheldrüse und der Gallenflüssigkeit beigemengt, welche für die Verdauung im Dünndarm verantwortlich sind;
- der andere Teil, hergestellt aus dem Chloranteil, wird zu Salzsäure verarbeitet und in den Magen abgegeben, um die Oberfläche der Speisen zu vergrößern, die Eiweißverdauung einzuleiten und Keime abzutöten, die mit der Nahrung aufgenommen wurden.

Der saure Speisebrei aus dem Magen (pH-Wert 2) rutscht nun weiter in den Dünndarm. Hier herrscht ein pH-Wert von 7. Die Sekrete der Bauchspeicheldrüse und der Galle neutralisieren mit dem enthaltenen Natriumbikarbonat den sauren Speisebrei. Die Aufspaltung aus dem Magen wird somit rückgängig gemacht, es entsteht wieder Kochsalz. Wenn nun mit der Nahrung vor allem saure Bestandteile zugeführt werden, reicht das Natriumbikarbonat aus den Belegzellen des Magens zur Neutralisation nicht aus. Folglich verändert sich der pH-Wert im Dünndarm und eine lokale Übersäuerung entsteht.

Versucht der Körper jetzt die überschüssigen Säuren mit zusätzlichem Natriumbikarbonat zu neutralisieren, fällt bei seiner Produktion wieder Salzsäure im Magen an. Aber – der Magen ist leer, Sodbrennen stellt sich ein. Traditionell wird bei Sodbrennen Bullrichsalz empfohlen, also reines Natriumbikarbonat.

2. Übersäuerung außerhalb der Zelle

Wenn der Körper mit einer zu großen Säuremenge über längere Zeit konfrontiert wird und über die Ernährung nicht ausreichend Basen aufnimmt, können diese nicht neutralisiert werden – der Körper greift auf seine Basendepots zurück: Knochen, Zähne, Haare und Nägel stellen die größten Reserven. Jedoch setzt ein Mineralstoffraub ein. Die sauren Stoffwechselprodukte werden in Schlacken umgewandelt, um eine Verätzung des Gewebes zu verhindern. Diese sauren Salze können den Körper allerdings nur verlassen, wenn wiederum Basen zugeführt werden. Unterbleibt das, werden die Schlacken ins Bindegewebe, in die Kopfhaut und in die Gelenke verschoben. Die kolloidalen Strukturen des Bindegewebes nehmen die überschüssigen Säuren auf und stabilisieren so maßgeblich den pH-Wert des Blutes. Man nennt dies extrazelluläre Azidose (Übersäuerung außerhalb der Zelle).

3. Übersäuerung innerhalb der Zelle

Der Mechanismus zur pH-Stabilisierung des Blutes funktioniert über Diffusion: Steigt der Säurewert im Blut, diffundieren überzählige Säuren ins Gewebe. Dort werden sie als Salze abgelegt. Besonders deutlich zeigt sich dies bei Frauen in der Entstehung von Cellulite, bei Männern durch Haarausfall und Fußgeruch. Auch verschiebt sich die Stimmungslage: der Volksmund prägte den passenden Ausdruck „sauer sein“.

Die Schlackenmenge wirkt sich direkt auf unsere körperliche Elastizität und Beweglichkeit aus. Mit zunehmendem Alter wird das immer spürbarer. Steigt der pH-Wert des Blutes durch eine Ernährungsumstellung und die Zufuhr eines Basenkonzentrates in einen höheren basischen Bereich, kann der Verschlackungsprozess rückgängig gemacht werden. Die saueren Salze wandeln sich wieder in Säuren um, die ins Blut abgegeben und dort von zugeführten Basen in eine Form überführt werden, die das Ausscheiden über die Nieren ermöglicht. Durch die Aufnahme von reichlich Wasser können sie dann den Körper mit dem Urin verlassen. Findet die Säureausleitung nicht statt, hilft sich der Körper mit einem Kunstgriff. Er entzieht seinen Zellen eine zusätzliche Base, nämlich Kalium, und nutzt diese als Säurepuffer. Dadurch entsteht allerdings eine Azidose in den Zellen selbst, die intrazelluläre Azidose.

4. Schleichende Übersäuerung

Das größte Problem ist nicht die Übersäuerung außerhalb der Zellen, da der Körper die überschüssigen Säuren im Bindegewebe ablegen und dadurch abpuffern kann. Es ist vielmehr die schleichende Übersäuerung in den Zellen, die sich als großes Gesundheitsrisiko mit der Zeit manifestiert. Sie baut sich oftmals über Jahrzehnte auf und führt zu einer breiten Gewebeübersäuerung – und im schlimmsten Fall zur Beeinträchtigung der Pufferkapazität im Blut. Eine Übersäuerung des Zellgewebes hat zur Folge, dass die Reinigungs- und Entgiftungsprozesse im Körper massiv gestört sind. Der Körper verliert zunehmend seine Fähigkeit zur Regulation, eine effektive Entschlackung findet nicht mehr statt! Die Folge: Eine Neutralisierung und Ausleitung von giftigen Stoffwechselprodukten oder Umweltschadstoffen nimmt rapide ab; etliche Symptome und Beschwerdebilder entstehen und verstärken sich gegenseitig. In einem sauren Zustand verliert der Körper die Möglichkeit, sich effektiv zu entgiften.

5. Übersäuerungsfaktoren

- a.) **Falsche Ernährung:** Leider sind unsere Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten völlig aus dem Ruder gelaufen. Wir essen und trinken überwiegend Säurebildner wie Fleisch, Wurst, Käse, Weißmehlprodukte, industriell hergestellte Teig- und Nudelwaren, Industriezucker, Süßigkeiten, Limonaden und industriell verarbeitete Fruchtsäfte.
- b.) **Stress:** Ein gestresster Mensch neigt grundsätzlich stark zum Übersäuern. Dabei ist es egal, ob man sich den Stress selbst auferlegt oder dieser durch äußeren Druck entsteht.
- c.) **Depression:** Depressive Menschen sind meist chronisch übersäuert. Oft ist sogar die Ursache der Depression in chronischer Übersäuerung zu suchen. Eine konsequente Entsäuerung mit einem kolloidalen Basenkonzentrat wirkt dieser meist schnell und nachhaltig entgegen.
- d.) **Suchtmittel:** Rauchen verengt nicht nur die Gefäße, sondern übersäuert den Körper massiv. Raucher sind gut beraten, ihre Sucht entweder sofort einzustellen oder ihren Körper mit großen Mengen an Basen zu versorgen. Übermäßiger Alkoholkonsum führt ebenfalls zu einer starken Übersäuerung. Hat man nach einer durchzechten Nacht einen Kater, so ist dies auf die starke Übersäuerung des Körpers zurückzuführen. Alkohol entzieht dem Körper Wasser, Natrium und weitere Elektrolyte in großen Mengen.
- e.) **Überanstrengung:** Körperliche Höchstleistungen führen zu einer Übersäuerung des Gewebes. Im Spitzensport werden zur Leistungsdiagnose deshalb regelmäßig die Laktatwerte überprüft.

6. Beschwerdebilder

In erster Instanz stellen sich oft folgende Beschwerdebilder ein:

- Sodbrennen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Muskelverspannungen
- Aufblähen des Bauches und Blähungen
- Verstopfung und/oder Durchfälle
- Kopfschmerzen
- Unangenehmer Körpergeruch
- Verschlechterung des Hautbildes (Pickel, Cellulite, Haarausfall etc.)

Die auf eine Jahre anhaltende Übersäuerung folgenden Krankheitsbilder sind vielfältig und meist systemischer Natur. Hierzu zählen:

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und Arthrosen aller Art: Rheuma der Gelenke, Weichteilrheuma, Gelenkmissbildung, primär chronische Polyarthritis, Neuralgie, Neuritis, Gicht, Knochentumor, Morbus Paget, entzündliches Rheuma (Arthritis), Bandscheibenvorfall, schwere Bandscheibendegeneration, Ischias, Arthrose als Degeneration der Gelenkknorpel
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Lebererkrankungen
- Diabetes mellitus
- Niereninsuffizienz
- Asthma bronchiale
- Migräne
- Haarausfall
- Hauterkrankungen (auch Neurodermitis)
- Nerven- und Gemütskrankheiten
- Schwangerschaftserkrankungen
- Zahnerkrankungen
- Osteoporose
- Mykosen, Allergien, Zysten, Warzen, Tumore
- Krebserkrankungen (von Krebs befallenes Gewebe ist meist mit großem Abstand das sauerste Gewebe)

» B. Effektive Strategien der Entsäuerung

Für eine effektive Entsäuerung sind 2 Schritte gleichzeitig anzuwenden: die innerliche und die äußerliche Entsäuerung.

Die Übersäuerung sollte auf jeden Fall gewissenhaft über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Die Faustregel besagt: „Zehn Jahre sauer – ein Jahr entsäuern!“

1. Die innerliche Entsäuerung

In Deutschland leiden rund 90 Prozent der Bevölkerung an einer Übersäuerung. Ein Zustand, der in erster Linie auf unsere Ernährung zurückzuführen ist: Im Durchschnitt isst jeder Bundesbürger täglich 160 Gramm Fleisch, 100 Gramm Zucker und 60 Gramm Käse. Diesen großen Mengen an Säurebildnern stehen etwa 540 Gramm Obst und Gemüse gegenüber. Um einen ausgeglichen Wert im Sinne des Säure-Basen-Gleichgewichts zu erreichen, sollte der Fleischanteil auf ein bis zwei Mahlzeiten in der Woche reduziert werden. Überhaupt: Fleisch ist als Genussmittel einzustufen, welches eher als Beilage zu einer Mahlzeit fungieren sollte.

Bei einer über viele Jahre angewachsenen Übersäuerung ist die Zufuhr eines Basenmittels dringend angeraten. Zur Wahl stehen Basen-Pulver (Basica, Alkala), Flüssigbasen (Rayobase) und kolloide Basenkonzentrate (Osiba). Letztere haben sich in der Praxis am besten bewährt. Durch die Mikrostruktur ihrer Mineralien sind sie in der Lage, auch die Zelle selbst zu entsäuern. Sie helfen zudem wirksam gegen Sodbrennen, welches nach einer nur fünftägigen Einnahme meist verschwindet. Sehr häufig können dann nebenwirkungsreiche Magensäureblocker (Omeprazol, Pantoprazol) – in Absprache mit dem behandelnden Arzt – abgesetzt werden.

Einnahmeempfehlung für Osiba-Basenkonzentrat: dreimal täglich 3 Pumpstöße in 200 ml stilles Wasser, eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen. Bei Sodbrennen helfen drei Pumpstöße extra. Dazu viel Wasser oder Kräutertee trinken, zwei bis drei Liter täglich. Als Ergänzung zu Osiba empfiehlt sich die Einnahme eines Mineralpräparates, welches die wichtigsten basischen Spurenelemente wie Eisen, Selen, Bor, Mangan, Chrom und Molybdän zuführt. Um die Aufnahme zu verbessern, ist die Einnahme von Vitamin C angeraten. Der 7x7 Kräutertee von Peter Jentschura leistet ebenfalls einen guten Beitrag zur Entsäuerung. Er kann täglich auch über einen langen Zeitraum genossen werden.

Fragen Sie mal Ihren Arzt, warum er Ihnen keine Basenmittel bei Sodbrennen empfiehlt – obwohl Sodbrennen ein Hilferuf des Körpers nach basischen Mineralverbindungen ist –, sondern Ihnen im Gegenteil einen Säureblocker verschreibt, der ebenfalls und „ganz nebenbei“ die Natriumbikarbonat-, also Basenproduktion des Körpers unterbindet.

2. Selbstnachweis einer Übersäuerung

Eine Übersäuerung lässt sich leicht selbst nachweisen, und zwar durch die Messung des Urin-pH-Wertes. Dazu benötigt man lediglich Teststreifen aus Lackmus- oder Indikatorpapier, die in der Apotheke erhältlich sind. Einfach den Streifen in den Urin halten – der Farbumschlag gibt den pH-Wert an. Eine einmalige Messung reicht allerdings nicht aus.

Sander, ein Pionier in der Untersuchung der Säure-Basen-Wirkmechanismen, beschrieb bereits 1953 in dem Buch „Der Säure-Basen-Haushalt im menschlichen Organismus“ einen Urintest, dessen Methode heute noch angewandt wird. Dabei hält man den Teststreifen jeweils vor einer Mahlzeit um 6 Uhr, 9 Uhr, 12 Uhr, 15 Uhr und 18 Uhr in den Urin. Bei einem gesunden Menschen zeigt der pH-Wert der Urinproben folgenden Verlauf:

Säure-Basen-Titration nach Dr. Sander:

Uhrzeit	6.00 Uhr	9.00 Uhr	12.00 Uhr	15.00 Uhr	18.00 Uhr
Sollwert	5,5 – 6,5	7,0 – 7,2	6,7 – 6,9	7,2 – 7,8	6,7 – 6,9
	sauer	leicht basisch	leicht sauer	stark basisch	leicht sauer

Am besten den Test 10 Tage hintereinander durchführen, die Werte notieren sowie zusätzlich den Durchschnittswert berechnen, der zwischen 6,8 und 7,0 liegen sollte.

Im Morgenurin werden die sauren Stoffwechselschlacken der Nacht ausgeschieden, daher der niedrige pH-Wert des Urins am Morgen. Im gesunden Organismus gibt es nach jeder Mahlzeit zur Einleitung der Verdauung eine Basenflut im Körper. Dies ist bereits um 10 Uhr zu beobachten.

3. Die äußerliche Entsäuerung

Basenbäder wirken entspannend und befreien den Körper von außen über das Bindegewebe von Schlacken und anderen belastenden Stoffen. Da die Haut das größte Ausscheidungsorgan ist, können über sie Säuren und Schlacken aus dem Körper ausgeleitet werden. Wer durch ein Basenbad möglichst viele

Schlacken ausscheiden möchte, sollte darauf achten, dass die Wassertemperatur über 37 Grad liegt. Menschen, die an Bluthochdruck, Kreislaufstörungen oder Herzbeschwerden leiden, konsultieren vorher ihren Arzt oder Naturheilpraktiker und sprechen das weitere Vorgehen ab. Durch Zugabe einer Mischung aus Natriumcarbonat und Natriumbicarbonat von etwa 2-3 EL erhöht sich der pH-Wert des Badewassers auf ca. pH 8,5. Es entsteht ein osmotischer Sog, der bewirkt, dass die Säuren aus dem Körper ausgeschieden werden. Mit zunehmender Badedauer sinkt der pH-Wert von 8,5 auf den physiologischen pH-Wert von 7,4.

Die Entsäuerung wird am besten mit zwei bis drei Basenbädern pro Woche unterstützt. Alternativ können Fußbäder drei- bis fünfmal wöchentlich durchgeführt werden. Natriumbicarbonat eignet sich auch hervorragend als Deodorant: einfach etwas Pulver auf die Hand, ein paar Spritzer Wasser dazu und unter den Armen verreiben.

4. Heilreaktionen bei der Einnahme von kolloiden Basenkonzentraten

Zu Beginn einer Entsäuerung kann durchfallartiger Stuhl auftreten. Durch die hohe Basenzufuhr werden die basophilen Organe Leber, Gallenblase, Pankreas und die Brunnerschen Drüsen des Dünndarms biochemisch belebt – eine Darmsäuberung tritt ein. Bei fortgeschrittener Azidose kann es zu heftigen, reinigenden Stühlen kommen. Diese säurescharfen Stühle reizen mitunter die Darmschleimhäute und lösen kurzzeitig hämorrhoidale Beschwerden aus. In solchen Fällen haben sich wässrige Einläufe mit zugesetztem Osiba bewährt (30 ml Basenkonzentrat auf 0,5 bis 0,75 l lauwarmes Wasser). Auch ein „Ziehen“ kann sich im Körper bemerkbar machen.

Eine weitere Heilreaktion ist Sodbrennen, das eventuell nach den ersten Einnahmen auftritt. Es ist als überschießende Säureentleerung über die Belegzellen zu verstehen. Da der Körper die Möglichkeit erhält, sich seiner Säuren zu entledigen, kann dies zunächst überschießend geschehen. Hier empfiehlt es sich, einige Minuten später die Einnahme von Osiba zu wiederholen. Damit wird dieses Säuresyndrom meist schnell zum Verschwinden gebracht. Ferner können auch Gliederschmerzen auftreten. Bei derartigen Reaktionen sollte die Dosierung reduziert und nur langsam wieder gesteigert werden. Auch kann der Urin in den ersten Tagen bis Wochen durch die erhöhten Säureausscheidungen aus dem intrazellulären Bereich stark riechen.



Wellnest 5 Schritte Programm (2): Darm Vitalkur

Schritt für Schritt entgiften und regenerieren:
Wenn das Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisiert wurde, erfolgt im nächsten Schritt die Darmsanierung und der Aufbau eines ausgeglichenen Darm-Milieus. Dafür werden Dünn- und Dickdarm entschlackt und von He-fepilzen und Parasiten befreit..

Die systematische Regeneration des natürlichen Körper-Gleichgewichts führt vom Ausgleich des Säure-Basen-Haus-halts (1) über die Entlastung und Vitalisierung von Darm (2), Leber und Gallenblase (3) sowie Nieren und Blase (4) bis zur Entgiftung des Organismus durch die Ausleitung von Umweltgiften und Schwermetallen (5).

Bestellung, Beratung & Information: Montag bis Freitag 9.00–16.30 Uhr

Service-Nummer (kostenfrei): 0800 401 35 60
www.wellnest-shop.com



Wellnest

Pflanzenkraft & Lebensqualität

Wellnest International LTD
19 The Close • East Grinstead
West Sussex • England RH19 1DQ