PHOENIX DER LEBENSKRAFT

Tragant

hergestellt aus der gemahlenen Wurzel

750 mg

PFLANZLICHES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Information für den Anwender oder Einzelhändler

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Heben Sie die Packungsbeilage auf, vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Hinweise
2. Was sind Tragant-Tabletten?
3. Aus welchen Gründen können Tragant-Tabletten eingenommen werden?
4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Tragant-Tabletten beachten?
5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
6. Wie sind Tragant-Tabletten aufzubewahren?
7. Kontakt

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

3 Tabletten pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Trägt dazu bei, das langfristige körperliche Wohlbefinden zu erhöhen und aufrecht zu erhalten.

Warnhinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind ganz allgemein kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Vor Wärme geschützt, trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Die hier empfohlene tägliche Verzehrmenge soll in der Regel nicht überschritten werden.

Inhaltsstoffe mit Mengenangaben

(Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 3 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis
Tragant - gemahlene Wurzel (Astragalus membranaceus)	etwa 1350 mg

Außer den oben angeführten Inhaltsstoffen, als Bestandteilen mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung, sind zudem nur 2 handelsübliche und völlig unbedenkliche Zellulose-Hilfsstoffe für die Formstabilität der Tabletten darin enthalten. Diese sind ebenso rein pflanzlichen Ursprungs (Kurzbezeichnungen: MCC / HPMC).

Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten in diesem Packungsbeilagetext verwiesen.

Dieses Produkt ist daher insbesondere zu 100% vegan.

Keinerlei weitere Inhaltsstoffe außer diesen oben genannten.

✓Vegan ✓laktosefrei ✓glutenfrei
✓ohne Farbstoff- oder Zuckerzusatz

Ingredients in English

(average values valid for the recommended daily intake, i.e. 3 tablets):

Ingredient	per daily intake
Tragacanth – ground root (Astragalus membranaceus)	approx. 1350 mg

This nutrient is the only physiologically active ingredient. In addition, these tablets contain two harmless, commonly used, purely herbal cellulose derivatives (MCC and HPMC) to ensure the tablets' stability. The only other ingredient is a tiny amount (a few tenths of a percent of the total weight) of magnesium stearate, which is also widely used in pharmaceuticals and food supplements.

Hence this product is 100% vegan, in particular.

No further ingredients besides the ones named above.

✓Vegan ✓lactose-free ✓gluten-free
✓no sugars or colourings added.

Hergestellt in Österreich:

Wir halten uns bei sämtlichen Herstellungsverfahren aller unserer Nahrungsergänzungs-Produkte strikt an die, als weltweiter Qualitätsmanagement-Standard geltende Gute Herstellungspraxis (GMP für „Good Manufacturing Practice") für den Bereich Lebensmittel. Wir stellen hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel her, insbesondere ist die Qualität

der Inhaltsstoffe und nicht die bloße Quantität der abgesetzten Mengen für die Ausgestaltung unserer Herstellungsverfahren entscheidend.

2. Was sind Tragant-Tabletten?

Was ist Tragant – in kurzen Worten:

Tragant (Astragalus membranaceus, oder gleichbedeutend für dieselbe Pflanze auch als Astragalus mongolicus bekannt) ist ursprünglich vor allem in Ostasien beheimatet; wie der zweite genannte botanische Name eben sagt, insbesondere in der Mongolei und auch im Nordosten Chinas. In den europäischen und amerikanischen Regionen ist wildwachsender Tragant sehr selten; in den USA wird Tragant aber großflächig angebaut (Stichwort: Gummi-Herstellung als so genannter Tragacanth), und auch in vielen andere Weltregionen wird eine gewisse Kultivierung von Tragant betrieben.

Die Tragant-Pflanze ist mehrjährig, aber relativ kurzlebig mit einem faserigen Wurzelstock. Die Blattstruktur von Tragant ähnelt Bohnenpflanzen und erreicht etwa 120 Zentimeter Höhe.

Die Wurzel wird einerseits für traditionell medizinische Zwecke verwendet, insbesondere in China, und ist andererseits eben ein erprobtes Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen gängigen Zubereitungen. Eine gut wirksame Verabreichungsform ist als Tabletten wie hier.

Einige Detailinformationen aus traditioneller Sicht:

Tragant wird erstmals in einem 2000 Jahre alten chinesischen Text, dem so genannten Shen Nong Cao Jing, erwähnt. Die Pflanze zählt auch heute noch zu den 50 fundamentalen Heil-Kräutern der Traditionellen Chinesischen Medizin, demnach gilt sie dort insbesondere als tonisierendes Kraut. Unter anderem bei Erkrankungen, die mit Schwäche oder Schwitzen verbunden sind, bei abzehrenden Krankheiten, Taubheitsgefühl an den Extremitäten und ähnlichem soll Tragant nach dieser Auffassung des TCM die Lebensenergie (so genanntes Qi) stabilisieren und erhalten. Weitere TCM-spezifische Verwendungsmöglichkeiten werden hier nicht mehr aufgezählt, da an dieser Stelle nur ein ganz kurzer erster Einblick gegeben werden soll.

Seit etwa den 1970er-Jahren hat die Pflanze in verschiedenen weltweiten Heiltraditionen bzw. medizinischen Schulen zunehmend als immunstärkendes Mittel Anwendung gefunden..

Produkt ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält keine der folgenden Substanzen: künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Konservierungsmittel, Gelatine, Zuckerzusätze, Laktose, Gluten.

Bei der Tablettenherstellung wird Mikrokristalline-Cellulose (MCC) und Hydroxypropylmethyl-Cellulose (HPMC) verwendet; bei diesen Hilfsstoffen handelt es sich um unbedenkliche Zellulosederivate pflanzlichen Ursprunges.
Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten verwiesen.

3. Aus welchen Gründen können Tragant-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Tragant - wie auch andere rein pflanzliche NEM - aus fachwissenschaftlich bekannten Kombinationen von anerkannten Nährstoffen, bzw. sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, besteht.

Es würde zu weit führen, die mit diesem Nahrungsergänzungsmittel nachweislich erzielten ernährungsspezifischen bzw. physiologischen Wirkungen hier im Detail anzugeben. Jeder bzw. jede interessierte Anwender/in – allerdings nur mit ausreichenden Englischkenntnissen - könnte sich aber selbst ein Bild machen, von einschlägig fachwissenschaftlich anerkannten, physiologisch positiven Eigenschaften der vielfältigen Inhaltsstoffe von Tragant.

Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel (direkt in PDF-Druckformat) von 2018 gibt einen guten Eindruck:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6023478/pdf/medicines-05-00046.pdf

Dieser umfangreiche Fachartikel hat etwa 16 Seiten, wovon aber nur 10 Seiten eigentlicher inhaltlicher Text sind, die übrigen 5-6 Seiten geben eine detaillierte Auflistung von anderen Forschungsergebnissen, die mit diesen Eigenschaften von Tragant bzw. von dessen Inhaltsstoffen in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff: „Medicines 2018, 5, 46“, oder auch direkt mit dem folgenden Langtitel: „Evaluation of the Pharmaceutical Properties and Value of Astragali Radix“.)

Physiologisch relevante Hauptinhaltsstoffe von Tragant (d.h. der hier verwendeten Wurzel) sind demnach spezifisch in Tragant vorkommende Substanzen: vor allem die so genannten Astragaloside (Nr. 1 bis 7) bzw. Isoastragaloside (Nr. 1, 2 und 4), Astraisoflavon, weiterhin Formononetin und 3-Hydroxy-Formononetin, Astramembranagenin, sowie die so genannten Dihydroxy-7,4-Dimethylisoflavone und 4-Hydroxy-3-Methoxyisoflavon (7sug). Letztere zwar durchaus wirksame Substanz, die aber hinter den Astragalosiden eher im Hintergrund bleibt, wird dennoch oftmals für eine Standardisierung von Tragant-Präparaten als konzentrierten Wurzelextrakten verwendet. – Unsere Tragant-Tabletten werden hingegen im Gegensatz zu vielen anderen Herstellern direkt aus der gemahlenen Wurzel der Pflanze ganz natürlich hergestellt, ohne zuvor eine höhere Wirkstoff-Konzentration durch verfahrenstechnische Gewinnung eines konzentrierten Extraktes aus dem Wurzelpulver herbeizuführen. –

Weitere natürliche organische Bestandteile sind Isoliquiritigenin, Beta-Sitosterol, Betain, GABA, Linolsäure, Linolensäure, Soya-Saponin I, Kumatakenin, Cholin, Glucuronsäure, und Folsäure

(„Vitamin B9“). Schließlich enthält Tragant noch gewisse Mikronährstoffmengen der Spurenelemente Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium und Zink. –

Ergänzend kann noch auf einen zweiten, pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel von 2017 hingewiesen werden, mit Direktlink in PDF-Druckformat – ebenso nur in Englisch verfügbar:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758356/pdf/ad-8-6-868.pdf

Dieser ebenso umfangreiche Fachartikel hat etwa 19 Seiten, wovon nur etwa 10 Seiten eigentlicher inhaltlicher Text sind, die übrigen 8-9 Seiten geben eine detaillierte Auflistung anderer Forschungsergebnisse, die mit diesen Eigenschaften von Tragant bzw. von dessen Inhaltsstoffen in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

Darin sind einige sehr wertvolle Informationen u.a. im Zusammenhang der Verwendung von Tragant als Nahrungsergänzungsmittel enthalten, sowohl im Zusammenhang von dessen abwehrstärkenden bzw. immunmodulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften, als auch in Hinblick auf eine vorbeugende Anwendung gegen diverse Alterungsprozesse im Körper. Diese zuletzt genannte Anwendung von Tragant ist der Schwerpunkt dieser Studie.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff:
„Aging and Disease, Volume 8, Number 6, 868-886; December 2017 “, oder auch direkt mit dem Langtitel: „Anti-Aging Implications of Astragalus Membranaceus (Huangqi): A Well-Known Chinese Tonic“.).

4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Tragant-Tabletten beachten?

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 3 Tabletten, was mit der enthaltenen Tragant-Menge einer Tageseinnahme von etwa 1350 mg Tragant in gepresster, aus der Wurzel gemahlener Pulverform entspricht, orientiert sich an den lebensmittelbehördlichen Vorgaben in Österreich bzw. Deutschland, und ist im Vergleich zu anderen Herstellern vorsichtig niedrig angesetzt.

Nehmen Sie diese 3 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. eine Tablette morgens, eine mittags und eine abends) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Eine Einnahme zu den, oder kurz nach den Mahlzeiten ist grundsätzlich nicht zu empfehlen, d.h. die Einnahme vor einer Mahlzeit ist demgegenüber vorzuziehen. Diese Empfehlung ist aber nicht strikt einzuhalten.

5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Zunächst eine ausführliche Hintergrundinformation zur Frage möglicher Nebenwirkungen: Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge unseres NEM-Produkts ist in Deutschland und Österreich als zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel zu beurteilen.
Das ergibt sich aus den folgenden lebensmittelbehördlichen Hinweisen im Fall Deutschland.

Eine behördliche Beurteilung von Tragant, insbes. als Nahrungsergänzungsmittel,
ist aufgenommen in der deutschen „Stoffliste des Bundes und der Bundesländer – Kategorie Pflanzen und Pflanzenteile“ (ein Report des deutschen Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, BVL, in letztgültiger Ausgabe von 2014) – Direktlink dazu wäre:

www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/08_Stoffliste/lm_stoffliste_node.html

„Astragalus membranaceus“ ist auf Seite 28 der zitierten Ausgabe des Reports enthalten mit der Beurteilung, dass Tragant sowohl als ein traditionelles Arzneimittel, als auch in Form eines maßvoll zu dosierenden Nahrungsergänzungsmittel verwendbar ist. Zitat der zu dieser Beurteilung zugehörigen Standard-Einstufung im vollen Wortlaut (siehe Seiten 9/10):

„Für traditionelle pflanzliche Arzneistoffe ist eine pharmakologische Wirkung gemäß §§ 39a ff. Arzneimittelgesetz (AMG) durch langjährige Verwendung und Erfahrung plausibel. […] Teilweise werden die dort verwendeten Pflanzen/ Pflanzenteile seit langem auch als Lebensmittel [Anm. - in diesem Fall: ausschließlich als Nahrungsergänzungsmittel] verwendet. Auf die Empfehlung einer Beschränkung wurde im Einzelfall verzichtet, soweit diese ausschließlich aufgrund des traditionellen Wirkungsbelegs erfolgt wäre.“
„Die Aufnahme [in diese Einstufung] erfolgt für Stoffe, die bislang ausschließlich in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt wurden, ansonsten als Lebensmittel aber neuartig sind.“

Auf Seite 29 (selbe Tabellenzeile) der zitierten Ausgabe des Reports ist als Untergrenze für die besagte „pharmakologisch wirksame Dosis“ ein Wert von 9 Gramm / Tag (laut WHO) angegeben. (Anmerkung: die als gerade noch zulässige Obergrenze angegebene Dosis wäre demnach sogar bei 30 Gramm / Tag, also mehr als 3-mal so hoch als die Untergrenze.)

Diese seitens des BVL festgestellte Dosis mit pharmakologischer Wirkung wird mit unserer Empfehlung der täglichen Verzehrmenge für diese Tragant-Tabletten, von 1350 mg (= 1,35 Gramm), 7-fach also deutlich unterschritten. Daher kann diese von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge als jedenfalls zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel beurteilt gelten, laut der oben zitierten behördlichen Einstufung durch das deutsche BVL.

Diese Beurteilung steht im Gesamtrahmen dieser „Stoffliste – Pflanzen und Pflanzenteile“:

„Ziel der Stoffliste ist es, die Einstufung von Pflanzen und Pflanzenteilen hinsichtlich ihrer Verwendung als Lebensmittel oder Lebensmittelzutat transparent darzustellen und somit allen am Warenverkehr Beteiligten eine Beurteilung entsprechender Produkte zu erleichtern.“

„Eine abschließende Beurteilung von Produkten, die diese Stoffe oder Zubereitungen daraus enthalten, muss stets bezogen auf den Einzelfall unter Berücksichtigung aller beurteilungsrelevanten Kriterien erfolgen."
(Zitat von Seite 1 und 5 des oben genannten BVL-Reports). –

Kurz zusammengefasst:

Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge von 1350mg stellt gegenüber der oben zitierten BVL-Angabe für den Wert einer „pharmakologisch wirksamen Tagesdosis" von 9000mg (= 9 Gramm) eine Reduktion auf etwas mehr als ein Siebentel dar. Daher kann die tägliche Verzehrmenge von 3 Stück dieser Tragant-Tabletten als völlig unbedenklich gelten.

Detailinformationen zu möglichen Nebenwirkungen:

Im Allgemeinen gilt Tragant als sehr sicher und ist bei maßvoller Dosierung, wie das im Fall der hier aufgenommenen Verzehrempfehlung jedenfalls gegeben ist, für Erwachsene allgemein gut verträglich.

Tragant besitzt in dieser Dosierung auch bei längerer täglicher Einnahme keine bekannten Nebenwirkungen. Schwangeren und Stillenden wird die Einnahme nicht empfohlen, da die Unbedenklichkeit des Naturproduktes während der Schwangerschaft und Stillzeit noch nicht ausreichend belegt ist.

Kinder unter 12 Jahren sollten sicherheitshalber zunächst nur eine verringerte Tagesdosis von einer Tablette pro Tag einnehmen. Bei guter Verträglichkeit nach mehrtägiger Einnahme durch ein bereits älteres Kind unter 12 Jahren wäre das auf maximal zwei Tabletten pro Tag zu steigern, und bei langfristiger Einnahme wäre entsprechende ärztliche Begleitung ratsam. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist vom Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels abzuraten.

Bei einem bekannten Nierenschaden sind ganz allgemein zusätzliche Stoffe zu meiden, die über die Niere ausgeschieden werden. Da es bisher keine größeren Untersuchungen zur Sicherheit von Tragant bei Nierenerkrankungen geben dürfte, sollten Tragant-Tabletten von bekanntermaßen Nierenkranken nicht ohne therapeutischen Rat eingenommen werden.

Angeblich kann Tragant in hohen Dosen - d.h. zwar, höher als hier empfohlen - fallweise die Wirksamkeit von Cyclophosphamid abschwächen. Daher sollten Transplantatpatienten, welche eine Cyclophosphamid-Therapie erhalten, diese Tragant-Tabletten sicherheitshalber auch nicht in der, ohnehin sehr geringen von uns empfohlenen Verzehrmenge einnehmen.

Darüber hinaus ist Vorsicht bei einer gleichzeitigen Einnahme von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) geboten, da es zu - bisher zwar unbekannten - Wechselwirkungen kommen könnte. Schließen Sie ganz allgemein vor der Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels mögliche Wechselwirkungen mit von Ihnen eingenommenen Medikamenten aus, indem Sie einen Arzt oder Apotheker zurate ziehen.

Bei Lyme-Borreliose im Spätstadium gilt Tragant in hohen Dosen ebenso als kontraindiziert, da es bei dieser sehr speziellen Erkrankung die Autoimmunreaktion der Patienten unter Umständen verstärken könnte. In solchen schweren Fällen ist von der Einnahme abzuraten.

Hinweise zu Magnesiumstearat, als Tabletten-Hilfsstoff in wenigen Zehntelprozent-Anteilen:

Nach der Aufnahme wird Magnesiumstearat in Magnesium und Stearinsäure zerlegt und kann dann so über die normalen Stoffwechselwege vom Körper weiterverarbeitet werden.
Die zwei Einzelbestandteile Stearinsäure und Magnesiumsalz jeweils für sich sind natürliche, in Nahrungsmitteln vorkommende Stoffe und werden beide von uns fast täglich unbewusst konsumiert. Magnesium ist ein sehr häufiges Mineral des menschlichen Körpers und ist an über 400 Stoffwechselvorgängen beteiligt.
Zwar ist Magnesiumstearat als deren gemeinsame Verbindungssubstanz nicht in pflanzlicher oder in tierischer Nahrung enthalten; es soll aber offenbar keinen einzigen, wissenschaftlich seriösen biomedizinischen Hinweis darauf geben, dass eine Beifügung so geringer Mengen dieses Hilfsstoffs Magnesiumstearat negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Magnesiumstearat soll laut Kritikern angeblich dafür sorgen, dass Wirkstoffe schlechter vom Körper aufgenommen werden, was besonders in seiner Verwendung im Zusammenhang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kontraproduktiv wäre. – Fakt ist: Es konnte biomedizinisch tatsächlich lediglich nachgewiesen werden, dass das Magnesiumsalz mit der Stearinsäure die Wirkstoffaufnahmegeschwindigkeit verlangsamen kann, d.h. die zeitliche Aufnahmedauer etwas erhöhen kann. Laut allen seriösen Studien bleibt aber die gesamte erzielte Wirkstoffaufnahmemenge im Körper auch mit Beifügung solch geringer Mengen von Magnesiumstearat wie in unseren Nahrungsergänzungsmittel-Tabletten völlig unverändert.

Hier als ein exemplarischer Hinweis zum Nachlesen bei Interesse an den Fakten im Detail, ein kurzer Überblicksartikel über Magnesiumstearat aus dem deutschen Wochenmagazin „Focus" von April 2019. Im obigen Absatz wurden daraus einzelne Auszüge übernommen:

https://praxistipps.focus.de/magnesiumstearat-so-gesund-ist-der-stoff-wirklich_109652

6. Wie sind Tragant-Tabletten aufzubewahren?

Trocken und vor Wärme geschützt gelagert, haben Tragant-Tabletten eine lange Haltbarkeitsfrist laut Aufdruck des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf der Packung. (Hinweis: Da es sich um ein Mindesthaltbarkeits- und nicht um ein Verfallsdatum handelt, ist dieses Nahrungsergänzungsmittel bei sachgemäßer Lagerung auch nach dem angegebenen Datum noch eine gewisse Zeit hindurch verzehrbar - dann aber ausschließlich in der eigenen Verantwortung des Verbrauchers.)

Hierbei ist das Verständnis von „vor Wärme geschützt", dass die Tragant-Tabletten am besten in der verschlossenen Packung bei normaler Zimmertemperatur, und ohne längere direkte Sonneneinstrahlung auf der Packung oder auf den Tabletten aufbewahrt werden. Bei entsprechend sachgemäßer Lagerung ist keine, gegenüber dem MHD verkürzte Verwendbarkeitsfrist ab dem Öffnen der Packung zu beachten.

Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

7. Kontakt

Phoenix der Lebenskraft e.U.
www.phoenix-der-lebenskraft.at

Mobil: +43 650 7068639
E-Mail: shop@phoenix-der-lebenskraft.at