



Liebe Leserin, lieber Leser,

wünschst Du Dir auch manchmal ein Zaubermittel, das Dir Deine Lebenskraft, Fitness und Wohlbefinden mit einem Schlag zurückgibt. Kurzerhand und mühelos?

Denn Du fühlst Dich ausgelaugt, Deine Gesundheit schwächelt vielleicht schon seit Längerem und Dein ganzer Energiehaushalt scheint sich ständig auf dem niedrigsten Pegel zu befinden?

Nun, die schlechte Nachricht ist: Solch ein schlagartig wirkendes Zaubermittel gibt es leider nicht. Die gute Nachricht aber ist, dass es ein natürliches Mittel gibt, das Deine Lebensgeister wieder wecken und Deine Lebensqualität wiederherstellen kann!

Auch ich hatte bis vor einigen Jahren genau die oben beschriebenen Symptome, bis ich auf mein persönliches „Lebenselixier“ gestoßen bin. Und meine außergewöhnliche Geschichte möchte ich Dir gerne erzählen.

Ich bin Cornelia, kurz Corrie, gebürtige Holländerin und Mutter zweier schon fest im Leben stehender Kinder. Nach meiner Heirat wurde ich als damals gerade 22-jährige „Zuagroaste“ (Zugereiste) in meiner neuen Heimat überaus herzlich aufgenommen und war bis zur Übersiedlung vor acht Jahren nach Amstetten gut drei Jahrzehnte im Ötscherland zu Hause.

Wer's nicht genau weiß: Das ist der Landstrich am Fuße des knapp zweitausend Meter hohen Ötschers im südwestlichsten Zipfel Niederösterreichs.

Wir waren Selbstständige, mein Mann und ich. Das hält einen gewaltig auf Trab, wir standen fortwährend unter Strom. Wirklich total ausspannen ging ohnehin nicht, weil wir auch im Urlaub im hintersten Hirnkammerchen doch unentwegt daran dachten, ob während unserer Abwesenheit eh alles gut läuft.

Und das hinterließ über die Jahre zweifellos Spuren. Wie ein Schwarm trippelnder roter Ameisen biss sich der ständige Druck anfangs leise im Kopf und später unbemerkt auch im Körper fest. Mein früheres Leben hatte ich ganz anders in Erinnerung.

Diese ständige Belastung forderte ihren Tribut. Anfangs schlich sich die Schlappeheit fast unbemerkt in den Alltag ein. Im Knie zwickte es beim Bücken und beim Aufstehen knackte es dann verdächtig im Kreuz. Zusätzlich begleitet von einem hinterhältigen, schmerzhaften Stich.

Bergauf begann ich schon beim ersten steileren Stück gehörig zu schnaufen. Und die Waden brannten jedes Mal viel früher als erwartet. Für mich als bergbegeisterte Wanderin war das ein heftiger Einschnitt in die Lebensqualität.

In immer kürzeren Abständen stellten sich die Schübe aufkommender Erschöpfung ein. Der Schwung war draußen und der Alltag laugte mich total aus. Der Kopf baumelte dann kraftlos auf den hängenden Schultern wie eine Schnittblume in der Vase ohne Wasser.

Das musste ich ändern.

Bloß wie?

Ich hatte nicht vor, abgezehrt der Rente entgegen zu dümmern. Nicht in der Früh‘ aus der Kiste in die Patschen fallen und erschöpft und schlapp zur Kaffeemaschine trotten. Ich wollte ganz einfach meine ursprüngliche Tatkraft zurück.

Und ich wollte es langfristig anlegen. Kurzfristige Erfolge entfachen nur ein Strohfeuer und wenn’s dann nicht im selben Tempo weitergeht, wirft mich das total aus der Bahn. Dann starre ich tagelang wie gelähmt an die Decke ...

Doch das völlige Umkrempeln liebgewordener Gewohnheiten dauert eben. Aber ich gehöre zu jenen, die den Glauben an den Erfolg nicht so schnell aufgeben.

Die Frage war: Gibt es ein „universelles Mittel“ für Fitness in jedem Alter?

Monate vergingen, der Alltag hatte mich wieder eisern im Griff und eine positive Änderung war nicht in Sicht.

Dann geschah im Herbst 2012 etwas, was nahezu allem in unserem Leben eine völlig neue Richtung gab.

Es war an einem Freitagabend Mitte September, mein Mann war eben ziemlich ermattet von einer Geschäftsreise zurückgekehrt:

„Hast du schon einmal von einem Baum namens Moringa gehört?“

„Morin . . .wie? Ein Baum? Nie gehört! Was soll mit dem, bitteschön, sein?“

Das waren die ersten gewechselten Worte, kaum dass die Tür ins Schloss gefallen war.

„Bei einem Kollegen sind dadurch angeblich die Lebensgeister wieder mit gewaltigem neuem Schwung erwacht. Moringa hat bei ihm Müdigkeit und Trübsal geradezu verscheucht, wie nach einem Bad im Jungbrunnen.“

DAS wollte ich nur allzu gerne glauben.

Ich begann sofort, sämtliche Informationen, derer ich habhaft werden konnte, zu sammeln. Was kann dieser Moringabaum, worin liegen seine Kräfte?

Mittlerweile beschreiben viele wissenschaftliche Fachberichte die äußerst erstaunlichen Eigenschaften dieses Baumes, von denen jeder Pharmakonzern nur träumen kann.

Diese Bäume werden auf Plantagen in den dafür geeigneten klimatischen Regionen gepflanzt. Verarbeitet werden überwiegend die Blätter und die Samen. Dieser Baum wird zu Recht als das gesündeste Gewächs unserer Erde bezeichnet. Er wird auch „Baum des Lebens“ oder „Miracle Tree“ genannt.

Wenn die Ergebnisse der vielen Forschungen zu diesem Thema stimmen – und warum sollten sie das nicht –, ergab sich als logische Frage: Was bringt es MIR?

Also wurde sofort der Selbstversuch gestartet: Ich bestellte das aus den getrockneten Blättern gemahlene Pulver sowie einen Beutel geschnittener Blätter. Ab dann gab's jeden Tag zum Frühstück Moringa. Anfänglich einen Teelöffel Pulver im Saft oder Joghurt, später und bis jetzt – weil es praktischer zum Einnehmen war – in Form von Kapseln.

Die geschnittenen Blätter wurden vorerst als Tee getrunken oder auf den Salat gestreut. Auch Pizzen und sonstige Gerichte erhielten den erhofften „ultimativen Energie-Kick“.

Die ganze Familie samt Hunde und Katze, sogar das Pferd der Tochter sowie ausgesuchte Freunde mussten nun für einen dreiwöchigen Probelauf herhalten.

„Ja toll – und was passiert jetzt?!“

Die Erwartung war hoch, voller Ungeduld warteten wir darauf, was nun wohl passieren würde: Wann kommt der magische Moment, der uns alle elektrisiert?

Er kam. Jedoch völlig sanft und leise. Kein Paukenschlag, kein Getöse.

Das unglaubliche Ergebnis in den darauffolgenden Wochen war – **und ist es bis heute** –, dass uns die meisten der unerquicklichen Plagen, auch die seelischen, die einem hinterrücks beharrlich zusetzen, seitdem völlig verschonen.

Darüber hinaus werden wir nicht mehr vom Schnupfen im Herbst oder der alljährlichen



Fotolia #71594977

lästigen Erkältung im Frühjahr heimgesucht. Mit Unterstützung einer durchdachten Umstellung der Ernährung und einer sorgsameren Auswahl der Lebensmittel gewannen mein Mann und ich ein völlig neues Lebensgefühl.

Inzwischen sind sechs Jahre ins Land gezogen und wir sind seither topfit und vibrieren vor Lebendigkeit. Kurzum, wir fühlen uns auf gut österreichisch „pumperlgsund“, sprühen vor purer Lebensfreude und fühlen uns großartig.

Aber nicht nur uns geht es prächtig. Auch die vierpfötigen Hausgenossen sind putzmunter. Bei denen scheinen die speziellen Tierpellets ebenso gut anzuschlagen. Und wohlgemerkt:

Moringa ist ein Nahrungsmittel und kein Medikament!

Sogar der Geldbeutel machte einen Freudensprung. Auf die bunten und teuren „Vitamin-Smarties“ lässt sich nämlich getrost verzichten, weil nur einige Gramm Moringa täglich dasselbe auf viel natürlichere und weit wirksamere Weise erreichen können.

Ich bin jetzt stärker, bei Weitem ruhiger und in einer entspannten, fabelhaften Gefühlslage. Weil dieses Gefühl schon seit Jahren aus meinem Leben verschwunden war, glaubte ich es schon völlig verloren.

Im ganz normalen Alltag, sei es beim Wandern oder bei sonstigen Aktivitäten, halte ich heute locker mit um zwanzig Jahre Jüngeren mit. Manchmal möchte ich, wenn's nur nicht so blöd aussehen würde, Purzelbäume schlagen.

Solltest Du es auch nur mit Müh und Not schaffen, mehr Bewegung und gesündere Ernährung in Dein Leben zu bringen, dann heißt das keineswegs, dass Du nichts tun kannst. Versuche es mit diesem wunderbaren Mittel, das Deine Lebensgeister wieder wecken kann!

Für viele von Stress geplagten Kraftlosen wäre es so einfach, im Handumdrehen wieder auf Touren zu kommen und das Ruder von neuem in die Hand zu nehmen.

Lass Dich vom Moringabaum infizieren!



Dieser Virus, der da umgeht, ist keine unangenehme Krankheit, sondern eine Faszination. Einmal davon gekostet, können die vom Moringa-Fieber Befallenen gar nicht genug davon bekommen.

Dieses Gewächs ist unglaublich nahrhaft und ein Gnadengeschenk der Natur. Es gilt mittlerweile als das wertvollste Lebensmittel, das je entdeckt wurde. Es könnte für viele, nicht nur im Fall einer Krise, zum besten Freund werden.

Lange wusste man in unserer westlichen Welt nichts von dieser außergewöhnlichen Pflanze, obwohl die Menschen schon seit Urzeiten seine Kraft kennen.

Dieser „Baum des Lebens“ besitzt ungeahnte Kräfte. Die aus seinen Blättern gewonnenen natürlichen und vielseitigen Vitalstoffkonzentrate versorgen den ganzen menschlichen Organismus.

Würde es für Pflanzen einen Nobelpreis geben, dieser Baum wäre der sichere Anwärter dafür.

Ursprünglich am Fuße des Himalaya beheimatet und dort bei den Menschen seit Jahrtausenden als hochwertiges Lebens- bzw. Arzneimittel bekannt, wurde der Baum Moringa Oleifera später auch in anderen Weltgegenden angepflanzt und fand dadurch eine weite Verbreitung.

2 Argumente, warum Moringa auch Dein Leben verbessern kann

- ❖ **Vitalstoffe in beispiellosem Ausmaß schaffen Fitness durch pure Natur. Die hohe Bioverfügbarkeit dank ausgewogener Dichte vieler Vitamine spendet Gesundheit, Lebensfreude, Energie und Kraft.**
- ❖ **Auch wenn Du es nicht unmittelbar innerhalb von ein paar Stunden bemerkst – die außergewöhnlichen sekundären Pflanzenstoffe förderten bei mir eine hervorragende Verdauung.**

Viele, viele weitere unübertreffliche Eigenschaften, deren Liste endlos zu sein scheint, können oft verschüttete Lebensgeister wieder beflügeln.

Probier's einfach aus!

Hier siehst Du meinen „Moringabaum“. Der begleitet mich seit über fünf Jahren in meinem Büro und wird dort verwöhnt. An Größe wird er kaum viel mehr zulegen, unser Klima ist nicht so richtig seins.

10 Samen wurden im Dezember 2012 in leicht lauwarmem Wasser 24 Stunden eingeweicht und die gekeimten dann in sandige Erde eingepflanzt. Die ersten sechs Lebenswochen wurden



sie auf einer Wärmematte am sonnigen Fenster gehütet. Man muss die winzigen Bäumchen behandeln wie ein neugeborenes Baby.

Letztendlich überlebt haben nur drei. Dieser hat sich am besten zu einem strammen Gehölz entwickelt. Wichtig ist ein tiefes Gefäß, sie haben's gerne trocken. Bloß keine nassen Füße, da sind sie beleidigt bis zum Totalstreik.

Dafür erfreut mich das Bäumchen jetzt umso mehr. Alle paar Tage bediene ich mich mit einer kleinen Handvoll Blätter. Gerade

so viel, dass es als besonders delikate Würze für Smoothis, Salat oder Gemüse reicht. Das verträgt er leicht und nach einigen Tagen sind die Blätter schon wieder nachgewachsen.

Wer's gern einfacher haben möchte, dem empfehle ich einfach Kapseln mit Pulver aus den gemahlenden Blättern. Leicht zu schlucken und überall mitzunehmen.

Der nachfolgende Text beruht auf dem Buch von Barbara Simonsohn, „Moringa – der essbare Wunderbaum“
<http://www.barbara-simonsohn.de/b%C3%BCcher/>

Moringa wird als nährstoffreichste Pflanze der Welt bezeichnet.

Warum brauchen wir heute solche „Vitalstoffbomben“? Es heißt doch, eine ausgewogene Ernährung reicht aus, um gesund zu bleiben.

Professor Dr. Klaus Becker von der Universität Hohenheim bezeichnet Moringa als „die wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte“.

Weil Moringa außerordentlich hilfreich bei fast allen ernährungsbedingten Krankheiten wirkt, gilt der Baum als ein Phänomen unter den Pflanzen.

In unterentwickelten Regionen wie in Afrika wird Moringa als „**Baum des ewigen Lebens**“



bezeichnet oder als „Lebensretter“. Dank Moringa bringen afrikanische Mütter gesunde und normalgewichtige Kinder zur Welt. Ihre Muttermilch ernährt das Kind optimal, und sie selbst haben die Kraft, die sie in ihrer Rolle als Mutter brauchen.

Moringa reinigt Trinkwasser, düngt Pflanzen und gilt als die effektivste Energiepflanze der Welt.

Moringa enthält viel mehr Vitamin A wie Karotten. Vitamin A ist wichtig für die Augen, fungiert als Antioxidans gegen freie Radikale, es fördert die Bildung von Antikörpern, schützt das Herz und ist von großer Bedeutung für die DNA-Synthese.

Im Gegensatz zum Vitamin A tierischen Ursprungs gibt es beim pflanzlichen Vitamin A, dem Betakarotin, keine Gefahr der Überdosierung.

Für Vegetarier und Veganer und für alle, die eine Darmschwäche haben, ist interessant, dass Moringa Vitamin B 12 enthält. Dieses Vitamin ist wichtig für die Blutbildung, die Nerven, das Gehirn und das Immunsystem. Ein Mangel an Vitamin B 12 kann zu Depressionen und Konzentrationsschwäche führen.

Moringa enthält zudem eine höhere Dichte an Vitamin E wie Weizenkeime. Vitamin E ist nicht nur das Fruchtbarkeitsvitamin, sondern auch ein starkes Antioxidans und es kräftigt

außerdem das Immunsystem. (und die Fruchtbarkeit der Männer in der EU lässt zu wünschen übrig). Siehe http://www.kinderwunschlinik.at/ursachen/unerfuellter_kinderwunsch_bei_maennern/umweltgifte/

Auch viel mehr Folsäure wie in der Rinderleber ist in Moringa enthalten. Folsäure ist wichtig für eine gesunde Psyche und unser Immunsystem. Zwei Drittel der Erwachsenen in der westlichen Welt leiden unter Folsäuremangel.

Welche wertvollen Mineralien stecken noch in Moringa?

Im Vergleich zu Bananen enthält Moringa das Mehrfache (!) an Kalium. Der Gegenspieler zu Natrium ist Kalium. Wir nehmen doppelt so viel Natrium oder Salz zu uns, wie uns guttut. Mit Kalium in Moringa kommen wir wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht. Kalium senkt zudem zu hohen Blutdruck.

Desgleichen findet sich in Moringa ein gewichtiger Anteil an Eisen. Zwei Drittel der Frauen leiden unter Eisenmangel, die sich durch lähmende Antriebsschwäche zeigt. Bei Schwangeren ist Eisen ein besonders wichtiges Element. Eisen ist wichtig für die Blutbildung.

Zeatin – ein natürliches Anti-Aging-Hormon – verlangsamt in erheblichem Maße unsere Alterungserscheinungen.

Moringa ist die derzeit einzig bekannte Pflanze, die in ausreichendem Maß dieses für Ihren Körper ungemein wichtige Hormon produziert. Der vor Kurzem entdeckte Botenstoff Zeatin ermöglicht erst, die aufgenommenen Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe genauso zu steuern, dass sie exakt dort in die Körperzellen eingeschleust werden, wo sie nötig sind.

Bedenkt man, dass das Pflanzenhormon Zeatin des Moringabaumes die Wirksamkeit von Vitalstoffen durchschnittlich versechsfacht, so erklärt sich, dass dadurch die Bedeutung von Moringa – angesichts verbreiteter Vitalstoffdefizite – auch bei uns enorm steigt.

Moringa ist als Nahrungsergänzungsmittel unschlagbar. Der „Baum des ewigen Lebens“ ist eine Vitaminstoffquelle, die ihresgleichen sucht. Die Wirkstoffe des Moringabaumes verhelfen zu mehr Energie und Daseinsfreude. Und lässt Dich dein Leben – speziell auch im Alter – mit Heiterkeit genießen!

Zum Schluss eine bedeutsame Erkenntnis

Von mir erhältst Du jetzt keinen Koffer voll Weisheiten über die „Geheimnisse des langen Lebens“. Das ist geschenkt. Um Dir jedoch einen einfachen Weg zu zeigen, verrate ich einfach meine zehn zusätzlichen wirksamsten Tipps. Du musst dafür natürlich auch wollen! Bevor Du diese Ratschläge erfährst, möchte ich noch eine sehr, sehr wertvolle Erkenntnis an den Beginn stellen:



Höre nicht auf Leute, die keine Ahnung haben, was DIR wichtig ist. Man kann natürlich mit diesen Menschen darüber diskutieren, aber ich sage Dir ...

... es ist reine Zeitverschwendung.

Und noch etwas: Kennst Du die größten Energie- und Motivationsräuber? Hier sind sie:

Negative Menschen!

Erfolgreiche und zufriedene, glückliche Menschen sagen alle dasselbe: Hat Dich ein negativer Mensch im Fokus, dann gehe weg, nein, mehr noch ...

RENNE WEG!!!

Wenn Du bis hierher gelesen hast, bist Du auf dem besten Weg, Deine bislang verschobene Absicht, mehr Lebenslust und Fitness in Dein Leben zu bringen, kurzfristig in Angriff zu nehmen. Ich freu' mich schon jetzt mit Dir!

Glaube fest daran, dass das Leben nicht gemessen wird an der Zahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns den Atem rauben. Manch einem mag das vielleicht nicht viel wert sein, anderen jedoch bedeutet dies unendlich viel.

Hier sind die Schritte, die ich gesetzt habe und die mir wieder auf die Beine geholfen haben. Auch Du wirst bestimmt schon nach wenigen Wochen ein völlig neues Lebensgefühl genießen können.

Meine 10 besten Tipps für pure Lebensfreude

- ❖ Weil unsere Kraftreserven begrenzt sind, ernähre ich mich heute gesund und bewege mich ausreichend. Dadurch halten die Batterien nun viel länger. Mein persönliches Ziel ist es, so viel Energie wie möglich zu haben.
- ❖ Das Geheimnis übersprudelnder Daseinsfreude ist tägliche Bewegung und eine Ernährung, die zu gut **50 Prozent** aus Gemüse und Obst besteht. Ich wette, das hast Du weiß Gott schon wie oft gehört, aber es ist wahr. Diese Tatsache hat mein Leben wie nichts anderes verändert.
- ❖ Dazu mein Vorschlag an Dich zum Thema Bewegung: Mache jeden Tag **zumindest 20 Minuten** irgendeine körperliche Betätigung. Ich bevorzuge das flotte Wandern mit meinem Hund. Das macht noch dazu einen Riesenspaß.
- ❖ Ich bin gelaufen, geschwommen und geradelt, sogar mit Skaten hab ich es versucht, aber keine Sportart hat mir so viel Freude bereitet wie das Traben und gelegentliche Sprints mit dem flotten Vierbeiner. Zusätzlich „stiefelte“ ich noch

gute fünf Kilo Gewicht damit weg!

- ❖ Ganz egal, **zu jeder Jahreszeit** und wie das Wetter gerade ist, bin ich mit ihm draußen unterwegs in den wunderschönen malerischen Hügeln der niederösterreichischen Voralpen. Besonders prachtvoll ist das im Herbst unter den bunten Blätterdächern der unzähligen Apfel- und Birnbäume.
- ❖ In Mußestunden kann ich mir nichts Schöneres vorstellen, als mich auf der Couch in eine weiche Decke zu kuscheln, eine Tasse „Back to Balance“-Tee zu trinken und ein **gutes Buch** zu lesen.
- ❖ Zudem vermeide ich fettreiche Nahrung, denn deren Verdauung verbraucht ein **Mehrfaches an Energie** als jene von Obst und Gemüse. Das merkst Du daran, wenn Du nach dem Essen müde wirst („Schweinsbratlkoma“).

- ❖ Ich ernähre mich heute zu gut der Hälfte von schmackhafter Grünkost. Ganz einfach deswegen, weil diese Gerichte relativ einfach zu verdauen sind und hochpotente Nährstoffe enthalten. Vorher hätte ich mir nicht vorstellen können, zu welcher Fülle an **frischer Lebenskraft** diese einfache Regel führt.



- ❖ Selbstverständlich will ich Dich nicht dazu anstiften, für immer auf ein zartes Filet mit knusprigen Krokettchen und würziger Pfeffersauce zu verzichten. Auch ein mit flaumiger Creme gefülltes Schokotörtchen musst Du nicht stehen lassen. Nur ich **genieße diese Köstlichkeiten** heute mit weit mehr Gaumenfreude und viel bedachter als früher.
- ❖ Da es absolut unerlässlich ist, sich selbst zu beherrschen, achte ich jedoch besonders darauf – und dazu rate ich Dir auch unbedingt –, **äußerst genau** auf Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufzupassen.

Mir ist klar, viele werden diese Anstöße nicht umsetzen. Ich weiß nicht, warum, aber es ist einfach eine Tatsache. Schade.

Ich kenne eine Menge Leute, die genau wissen, was ihnen fehlt ...

... ABER NIE ZUR TAT SCHREITEN!

Es fehlt ihnen offenbar der nötige Elan oder die innere Kraft, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden ersten Schritte zu setzen.

Viele Menschen laufen wie Zombies durch die Gegend und haben kaum noch die Nerven, um auch nur die simpelsten Dinge zu erledigen.

Wenn sie abends gleich hinter der Eingangstür nahe am Zusammensacken sind, stellen sie nicht selten fest, dass sie kaum noch Kraft übrig haben, um einfache Dinge zu tun. Kochen oder Wäsche bügeln, sich die kleinen Sorgen der Kinder anhören oder Freunde treffen Heute noch? Auweia! Geht gar nicht. Viel zu müde.

Ganz ehrlich: Kommt Dir das bekannt vor?

Ich weiß, wie schwer Festgefahrenes aufzulösen ist. Deswegen tu Dir Gutes und setze heute noch Deine Lebensgeister wieder unter Dampf!

Hast Du einmal den ersten schweren Schritt getan, ich versichere Dir, beim zweiten geht's leichter und binnen kurzem läuft's ganz wunderbar von selbst.



Die in diesem E-Book vorgestellten Informationen beziehen sich auf den Baum Moringa Oleifera. Sie sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Angaben aus diesem E-Book entstehen. Die Informationen sind überwiegend selbst erlebte Ereignisse und für Interessierte sowie zur Weiterbildung gedacht. **Keinesfalls dienen sie als Ersatz für ärztliche oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Therapieanweisungen.**

Copyright und allgemeine Lizenzbestimmungen für das E-Book: „10 Tipps für mehr Lebensfreude“

Das E-Book darf für den persönlichen Gebrauch benutzt, ausgedruckt und gerne an interessierte Freunde weiterempfohlen werden, auch eine Sicherungskopie kann davon angefertigt werden. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte – Texte und Images/Grafiken – liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Cornelia Richterschitz, www.5sonnen.de.

Hinweis zum Inhalt:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses E-Books nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem übernimmt sie keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität der in diesem E-Book vorgestellten Informationen.

Es werden ferner keinerlei Garantien bezüglich der zu erzielenden Stärkung gegeben. Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung der in diesem E-Book vorgestellten Informationen.

Eine Haftung für Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen. Gleiches gilt für Internetangebote, auf die eventuell per Link verwiesen wird. Alle in diesem E-Book genannten Firmennamen und Produktbezeichnungen sind gesetzlich geschützte Marken bzw. Markennamen der jeweiligen Eigentümer.