

NEU

Schoenenberger Schlankheits-Kur

plus
5-Elemente
Ernährung

Gesundes Ernährungskonzept
zum Abnehmen und Entschlacken

Mit Kurplan für eine kalorienreduzierte
und vollwertige Ernährung nach
dem TCM-Arzt Ekkehart Hamma

mit 25 neuen, leckeren
und gesunden Rezepten...



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

WOHLFÜHLEN...

UND LEICHTER DURCHS LEBEN GEHEN

Genügend Energie haben und Lebensfreude spüren.

Die Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan

begleitet Sie die nächsten zehn Tage auf Ihrem Weg, diesem Ziel näher zu kommen.

Das Ernährungskonzept zum gesunden Abnehmen und Entschlacken beruht auf drei Säulen:

- **Ernährung:** Bestehend aus dem Kurplan für eine gesunde und bekömmliche Ernährung nach den 5 Elementen.
- **Phytotherapie:** Basierend auf dem millionenfach bewährten Heilpflanzen-Cocktail werden Gewichtsabnahme und Entschlackung nachhaltig unterstützt.
- **Bewegung:** Körperliche Arbeit verbraucht nicht nur beim Bewegen Kalorien. Je nach Bewegungsausmaß erhalten und steigern wir unsere Muskelmasse. Dadurch erhöht sich unser Grundumsatz – auch im Schlaf.

Die **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährung** greift auf Prinzipien zurück, die bereits der große altgriechische Arzt Hippokrates angewandt hat. Auf ihn gehen sowohl unsere heutige Naturheilkunde, als auch die Grundgedanken ärztlichen Handelns zurück.

Vor vielen Jahren wurde die **Schoenenberger Schlankheits-Kur** entwickelt und seither von unzähligen zufriedenen Anwendern Jahr für Jahr zur Gewichtsreduktion mit mehr Wohlbefinden durchgeführt.

Im Mittelpunkt der **Schoenenberger Schlankheits-Kur** stehen die Stoffwechselfunktionen des menschlichen Organismus. Durch gezielte Einnahme der Heilpflanzensäfte Artischocke, Brennnessel und Kartoffel werden die Funktionen der Organe günstig beeinflusst. Neben der regulierenden und regenerierenden Wirkung wird der Körper gezielt von Stoffwechselschlacken und überflüssigem Wasser befreit.

Bereits vor 2400 Jahren stellte er die Ernährung in den Mittelpunkt der Gesundheitspflege.

„Eure Nahrung sei Eure Medizin und Eure Medizin sei Eure Nahrung“, so hatte er einst formuliert. Dieser Lehrsatz zeigt heute mehr denn je, welche Bedeutung der Ernährung im Rahmen von Gesundheitspflege, Gesunderhaltung und Gesundheit zufällt. Viele Gesundheitsstörungen wie z.B. Übergewicht, Dickleibigkeit und chronische Erkrankungen haben ihre Wurzel häufig auch in der Ernährung.



5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG...

WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?

Die Lehre von den 5 Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie spielt in der TCM eine grundlegende Rolle. Dabei stehen die 5 Elemente symbolhaft für ganz verschiedene Bereiche des Lebens: So bezeichnen sie beispielsweise das eigentliche Element, aber auch unsere Lebensmittel können nach den 5 Elementen eingeteilt werden. Sie können als salzig, sauer, bitter, süß oder scharf, als in die Tiefe gehend, als anhebend, nach außen führend, nach unten ableitend oder als zusammenhaltend klassifiziert werden. Die 5 Elemente stehen aber auch in engem Bezug zu den inneren Organen. Auch der Jahreskreis und viele andere Naturgesetzmäßigkeiten folgen den Regeln der 5 Elemente.

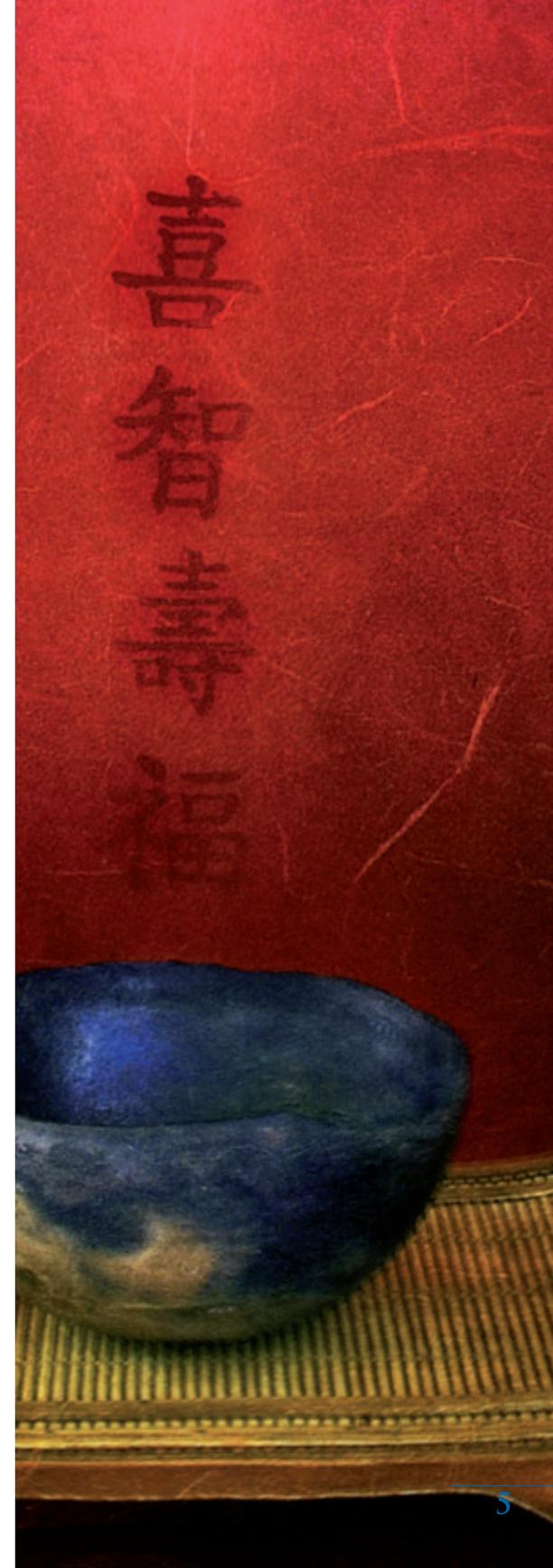
Dem Element **Wasser** entspricht nach dieser Einteilung die Jahreszeit des Rückzugs und der Tiefe, der Winter. Vergleichbar einer Pflanze, werden in dieser Jahreszeit alle Lebensenergien ins Innere, in die Tiefe, zur Wurzel geführt. Alles Leben wird durch klimatische Kälte

beeinträchtigt. Kälte ist der Gegenpol zur Lebendigkeit und damit der größte Lebensfeind. Würden wir in dieser Zeit Energien und Säfte an der Oberfläche belassen, liefen wir Gefahr, durch die Widrigkeiten des Winters nachhaltig Schaden zu nehmen. Wir kämen mit Nahrungsaufnahme und Stoffwechsel gar nicht nach, um Wind, Nässe und Kälte substanziell etwas entgegen setzen zu können. Wenn wir uns durch vorausschauende Lebensführung mit wärmenden Speisen, ausreichend Schlaf und körperlicher Bewegung schützen, können wir der alljährlichen Grippewelle gewappnet begegnen. Der salzige Geschmack ist dem Wasserelement zugeordnet. Das zugehörige Organ ist die Niere. In der TCM sind unsere angeborene Konstitution und unser Entwicklungspotenzial hier beheimatet. Das Feuer der Vitalität, wie in der TCM die Quelle aller lebendigen, warmen und dynamischen Energien genannt wird, lodert im Bereich der Nieren. Bei den Lebensmitteln hat naturgemäß mit dem Element Wasser all das zu tun, was aus dem Wasser kommt.

Neben Salz sind das Algen und viele Meeresbewohner. Aber auch Sojasauce wird in der 5-Elemente-Lehre dem salzigen Geschmack zugeordnet.

Dem Element **Holz** sind die Leber als Organ und der saure Geschmack zugehörig. Konnte im Winter die Wurzel gestärkt werden, wird im Frühling das Holz kraftvoll austreiben, sich geschmeidig im Wind biegen und nicht in den Turbulenzen der Frühlingsatmosphäre zu Bruch gehen. Mit anderen Worten: Konnten wir im Winter durch kräftigende Nahrung, genügend körperliche Bewegung und ausreichend Schlaf das Wasserelement stärken, wird uns der Wind des Frühlings nicht so schnell etwas anhaben können. Zu den typischen Winterkrankungen des Frühlings aus Sicht der TCM gehören Bindehautentzündungen, steifer Hals und Heuschnupfen.

Der saure Geschmack ist zusammenziehend und verschließend und so verwundert es nicht, dass die typischen Vertreter dieser Geschmacksrichtung Essig, Zitronenfrucht und milchsaure Produkte wie Joghurt, Quark oder Sauerkraut sind.



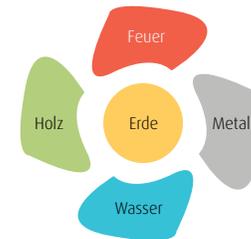
Der bittere Geschmack, mit dem **Feuer**-Element verbunden, ist ein besonders wichtiger. Da bitter nach unten ableitet und trocknend wirkt, werden Verdauungsblockaden gelöst und die „Mitte“ von Nässe befreit. Viele Salate sind reich an Bitterstoffen. Das erklärt auch die Bedeutung von Salaten in der 5-Elemente-Küche. Nicht in den Vitaminen liegt ihr Wert, denn die sind in vielen anderen Lebensmitteln ebenfalls enthalten: Die Bitterstoffe von Endivie, Chicorée & Co. sind viel entscheidender, denn sie sind in vielen anderen Lebensmitteln nicht vertreten. Aus dem Gewürzregal tragen Zitrusabrieb, Kakao, die frischen Küchenkräuter Basilikum, Rosmarin und Salbei und die orientalischen Gewürze Bockshornklee und Curcuma einen deutlich bitteren Geschmack in sich. Das dem Feuer-element zugeordnete Organ ist das Herz und die Jahreszeit des Feuers muss der Sommer sein. Die Jahreszeit des Feuers bedroht den Körper am ehesten mit Hitze und Trockenheit, aber auch Wind spielt eine Rolle. Frisches Obst, Joghurt, Quark und Frischkäse setzen der Sommerhitze Befeuchtung und Erfrischung entgegen.

Damit kommen wir zum scharfen Geschmack. Er ist der dynamischste Geschmack, er bewegt am stärksten, er ist mit der größten Unruhe verbunden und er zerstreut auch am stärksten. Wer ihn

genossen hat, in Form von Pfeffer, Chili, Curry, Frühlingszwiebeln, frischem Ingwer, Kardamom und Muskat, weiß von der Rede ist. Schnell kann einem dabei der Schweiß auf die Stirn treten. Sein Element ist das abgrenzende **Metall** und das Organ ist die Lunge. Die Jahreszeit Herbst hat mit Abgrenzung gegen Wind und Wetter zu tun und so verwundert es nicht, dass die Lunge in der TCM auch als Baldachin oder schützendes Dach gesehen wird. Ebenso wie der Frühling, ist der Herbst stark vom Wind geprägt. Durch die großen Temperaturunterschiede zwischen Boden und Atmosphäre entsteht in den Übergangsjahreszeiten Frühling und Herbst immer viel Wind. Da Wind in der TCM als Vater und Mutter von 100 Übeln angesehen wird, sollten wir mit der richtigen Ernährung dazu beitragen, dass unser „Lebenshaus“ gut gerüstet ist und der Baldachin uns vor den Herbststürmen schützt. In der klassischen Darstellung der 5 Elemente steht die **Erde** in der „Mitte“. Die vier Geschmacksrichtungen salzig, sauer, bitter und scharf bewegen unsere Energie nach oben, nach unten, nach außen und nach innen. Sie werden daher auch die dynamischen Geschmacksrichtungen genannt.

Das Element **Erde** spielt eine ganz besondere Rolle, denn es ist der ruhende Bezugspunkt in der „Mitte“ des Systems.

Die Erde steht nicht für eine Jahreszeit, sie gehört in jede Jahreszeit. Denn am Ende jeder Jahreszeit führt der Weg in die nachfolgende über die Erde in der „Mitte“.



Von der Erde kommt alles und zur Erde geht es immer wieder zurück. Das trifft für den Wechsel der Jahreszeiten zu, bei dem in den letzten 18 Tagen die Himmelsenergien zur Erde zurückkehren, um dort neue Kraft aufzunehmen, wie es schon im alten chinesischen Lehrbuch „Klassiker des Gelben Kaisers“ aus vorchristlicher Zeit heißt. Für die Stoffwechsellvorgänge im Körper hat dieses Bild aber die gleiche Gültigkeit, denn die „Mitte“ ist nicht nur dem Erdelement zugeordnet, sie ist auch die zentrale Instanz für Wandlung und Transport im Körper. Sie ist es, die den Stoffwechsel bewerkstelligt. Vereinfacht gesprochen, bezeichnet der Begriff „Mitte“ in der TCM unseren Stoffwechsel. Die Aufgabe der „Mitte“ ist es, zu wandeln und zu transportieren. Sie muss aus den aufgenommenen Speisen und Getränken das herausziehen, was wir zum Leben benötigen und es damit von all dem trennen, was wir viel-

leicht mit dem Begriff Schlackenstoffe bezeichnen können: Sie trennt das Klare vom Trüben, sie hebt das eine an und senkt das andere ab. Die Pflege der „Mitte“ ist in unser aller Interesse, schenkt sie uns doch alles, was wir zum Leben benötigen und befreit uns von dem, was Ballast für unseren Organismus ist. Viele unserer nährenden Grundnahrungsmittel finden sich im süßen Geschmack – der Geschmacksrichtung der „Mitte“ – wieder: Kartoffeln, Mais, Butter, Eier, Rindfleisch und Karotten, um nur einige zu nennen. Der süße Geschmack ist von sich aus eher träge und wäre schwer verdaulich für die meisten unter uns, gäbe es nicht die vier dynamischen Geschmacksrichtungen salzig, sauer, bitter und scharf, die dafür sorgen, dass die Verdauung Schwung und Richtung bekommt.

Zur Pflege der „Mitte“ haben wir für Sie den **5-Elemente-Ernährungsplan** konzipiert.





VERTRAUEN...

IN DIE SCHOENENBERGER FRISCHPFLANZENSÄFTE

Dabei greifen die klassischen Frischpflanzensäfte mit der Ernährung nach den 5 Elementen und der körperlichen Aktivität zur Pflege unserer „Mitte“ ineinander. Ist die „Mitte“ stark, findet wirklicher Stoffwechsel in unserem Organismus statt. Wir fühlen uns vital und ausgeglichen, können uns gut konzentrieren und unsere Verdauung arbeitet harmonisch.

Während sich die chinesische Ernährungslehre mit Lebensmitteln und Speisen aus China befasst, ist die 5-Elemente-Ernährung in jedem Land der Erde zu Hause. Denn sie vertritt die Ernährung mit saisonal typischen und vorwiegend heimischen Nahrungsmitteln. Was in der Region wächst, muss auch gut für ihre Bewohner sein. Und was die Jahreszeit gerade in Hülle und Fülle schenkt, das passt zu Wind, Wetter und Sonnenschein.

Auf diese Weise finden die Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre Anwendung auf unsere Ernährungsgewohnheiten, so dass wir mit der Ernährung nach den 5 Elementen die Menschen bei den Geschmäckern abholen können, die sie von Kindesbeinen an kennen. Das Besondere der 5-Elemente-Ernährung besteht darin, durch geschickte Kombination von Lebensmitteln, Gewürzen und Küchenkräutern, alle 5 Elemente in einer Mahlzeit vertreten zu haben, so dass eine bekömmliche Mischung aus nährenden und bewegenden Anteilen entsteht.

Während der süße Geschmack nährend aber träge ist, sind Schärfe, Salz, Saures und Bitteres voller Dynamik; sie sind der Turbo in der Verdauung. Sie sorgen durch ihre Kraft dafür, dass die warme Energie – von den Chinesen Qi (sprich Tschì) genannt – gleichmäßig im gesamten Organismus bewegt und verteilt und so der Organismus gestärkt wird. Alle Organe und Gewebe werden dadurch genährt, befeuchtet und gewärmt, die Muskeln erhalten Spannung und Kraft, Hände und Füße sind warm und der Kopf erhält die Fähigkeit zum klaren Denken.

Durch die Zubereitung nach den 5 Elementen erfährt unsere Nahrung ein Plus an Bekömmlichkeit. Besser als aus Rohkost, kann die „Mitte“ die Nähr- und Vitalstoffe aus gegarter Kost aufnehmen und nutzen. In der TCM sagen wir, dass unsere „Mitte“ das Qi – die wärmende Lebenskraft – aus unserer Nahrung besser aufnehmen kann.

Fertigprodukte, Tiefkühlkost und die Zubereitung in der Mikrowelle werden in der Ernährung nach den 5 Elementen nicht empfohlen, da sie entweder wenig von der lebenserhaltenden Energie Qi enthalten, durch extreme Kälte das Qi vermindert, oder durch Mikrowellen das Qi der Nahrung geschädigt wird.

Herrscht in uns ein harmonisches Gleichgewicht der Energien durch die 5 Elemente, sind wir gesund und fühlen uns wohl.

DAS BESONDERE „PLUS“ DIESER KUR:

Einzigartig am Schoenenberger Ernährungskonzept ist die unterstützende, regelmäßige Einnahme eines ausgewählten Cocktails aus Frischpflanzensäften. Schon in der hippokratischen Medizin war die Heilkraft der von uns eingesetzten Pflanzen bekannt. Bereits zur Zeit der alten Griechen und Römer wurden Heil-

pflanzen und daraus hergestellte Säfte zur Behandlung eingesetzt. Bei der Untersuchung des Wirkstoffgehaltes von getrockneten und frischen Heilkräutern stellte der schweizer Apotheker Walther Schoenenberger bereits 1926 fest, dass die frischen, vom Feld geernteten Heilpflanzen überlegen waren.

Seit mehr als 85 Jahren haben Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte einen festen Platz in der Naturheilkunde.

Arzneimittelrechtliche Pflichtangaben für die Schoenenberger naturreinen Heilpflanzensäfte:

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke zur Anwendung für Erwachsene.

Artischockenblütenknospen-Press-Saft
Zusammensetzung: 100 ml enthalten:
Wirkstoff: 100 ml Press-Saft aus frischen Artischockenblütenknospen (*Cynara scolymus* L.) (1:0,60-0,90) (hydrolysiert).

Darreichungsform und Art der Anwendung: Press-Saft zum Einnehmen.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet bei leichten Verdauungsbeschwerden. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte ein Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultiert werden.

Reg.-Nr.: 75093.00.00

Inhalt pro Flasche: 200 ml

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel zur Anwendung für Erwachsene.

Brennnesselkraut-Press-Saft
Zusammensetzung: 100 ml enthalten:
Wirkstoff: 100 ml Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut (*Urtica dioica* L., *Urtica urens* L.) (1:0,55-0,82).

Darreichungsform und Art der Anwendung: Press-Saft zum Einnehmen.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

– Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege,

– Besserung von leichten Gelenkschmerzen.

Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte ein Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultiert werden.

Reg.-Nr.: 78782.00.00

Inhalt pro Flasche: 200 ml

Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel

Kartoffel-Press-Saft
Zusammensetzung: 100 ml enthalten:
Wirkstoff: 100 ml Press-Saft aus frischen Kartoffeln (*Solanum tuberosum* L.) (1:0,45-0,70)

Darreichungsform und Art der Anwendung: Press-Saft zum Einnehmen.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Magenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zul.-Nr.: 6792426.00.00

Inhalt pro Flasche: 200 ml

Arzneimittel unzugänglich für Kinder aufbewahren!
Ch.-B.: siehe Einzelflaschen.

Verwendbar bis: siehe Einzelflaschen.

Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
Postfach 1120 • 71102 Magstadt
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

**„Lasst das Natürliche
so natürlich wie möglich!“**

Das forderte der schweizer Apotheker
Walther Schoenenberger (1901 – 1982),
Gründer der Firma Schoenenberger.



- **Die Schoenenberger Frischpflanzensäfte enthalten das gesamte Wirkungsspektrum in natürlichster Form: Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, ätherische Öle, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere wertvolle Pflanzenstoffe.**
- **Die Schoenenberger Frischpflanzensäfte sind ohne Zusätze wie Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffe hergestellt.**
- **Das Pflanzenrohmaterial stammt überwiegend aus eigenem Vertragsanbau oder aus kontrollierter Wildsammlung.**
- **Noch erntefrisch werden die Heilpflanzen sorgsam zerkleinert und unter hohem Druck ausgepresst.**
- **Nach schonender Kurzzeit-Erhitzung wird der Saft sofort in Flaschen gefüllt.**
- **Langjährige Erfahrung, modernste Verarbeitungstechniken und strenge Kontrollen garantieren für höchste Qualität der naturreinen Heilpflanzensäfte von Schoenenberger.**

So enthalten die Schoenenberger Heilpflanzensäfte die reine „Rezeptur der Natur“ und besitzen im Vergleich zu Arzeneitees die höheren Wirkstoffkonzentrationen.



FRISCHPFLANZENSÄFTE...

Frischpflanzensäfte beeinflussen wohltuend den Gesamtorganismus. Sie wirken positiv auf Stoffwechselfunktionen, regulierend und ausgleichend auf den Kreislauf und aktivieren die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie stimulieren ganz allgemein die Selbstheilungskräfte des Körpers. Neben diesen Allgemeinwirkungen haben sie – entsprechend ihrer jeweiligen Indikation – spezielle Einflüsse auf die Organfunktionen. Frischpflanzensäfte sind bei fachkundiger Beratung

besonders für die Selbstmedikation geeignet. Wird die Ernährung nach den 5 Elementen mit den Schoenenberger-Frischpflanzensäften zusammengeführt, entsteht ein neuer, integrierter Ansatz zur Pflege unseres Stoffwechsels. Stärken wir also unsere „Mitte“, indem wir sie von Schlacken befreien, sie mit 5-Elemente-Ernährung stärken und ihre Energie durch körperliche Aktivität im Fluss halten! Damit bereiten wir uns optimal auf die bevorstehende Jahreszeit vor.

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke:

Regt die Verdauungsfunktion an, steigert die Gallensaftproduktion und aktiviert damit den Fettstoffwechsel.

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel:

Fördert die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken und unterstützt die Entwässerung.

Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel:

Neutralisiert überschüssige Magensäure und beruhigt den Magen, entsäuert das Bindegewebe, wirkt entschlackend und basenbildend.

Schoenenberger Apfel-Ingwer-Mix:

Ein reines Bio-Produkt aus Apfel und Ingwer. Dabei erhalten die süßen Äpfel durch die Schärfe des Ingwers einen angenehm-dynamischen Gegenpol. Im Kur-Cocktail hält so eine neue Note Einzug.





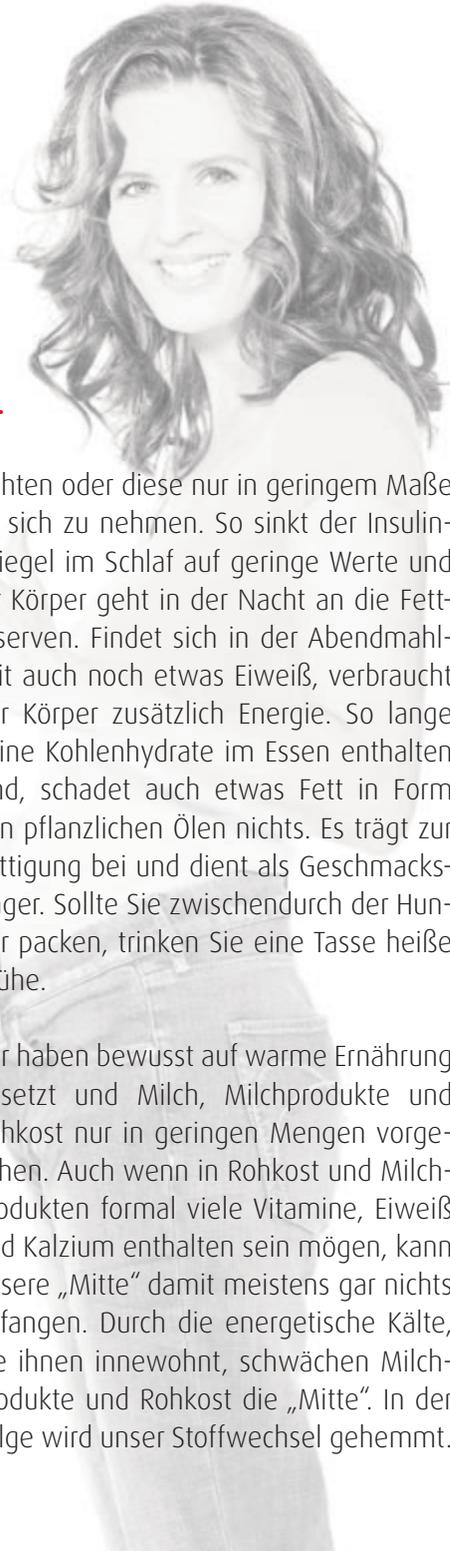
ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF..

Die Ernährungsprinzipien der **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan** sind sehr einfach: Sie benötigen nur 3 Mahlzeiten pro Tag – Frühstück, Mittag- und Abendessen. Vor allem morgens und mittags sollten Sie sich satt essen. Das erreichen Sie, indem Sie die Grundnährstoffe Kohlenhydrat (Kartoffeln, Reis, Mais, Nudeln, Hafer, Dinkel und andere Getreide), Eiweiß (Linsen, Soja, Bohnen, Milchprodukte, Hühnereier, Fisch und Fleisch) und Fett (Pflanzenöle aus Olive, Sonnenblumenkernen, Sesam und Raps) verzehren. Verzichten Sie zu stark auf Kohlenhydrate, stellen sich die Zellen des Körpers auf Notzeiten ein. Werden nach Beendigung der Kur wieder vermehrt Kohlenhydrate verzehrt, hamstern die ausgehungerten Zellen was sie kriegen können und der berühmte Jo-Jo-Effekt ist die Folge. Die abgenommenen Pfunde sind ruck, zuck wieder auf den Rippen, am Bauch oder an den Oberschenkeln zu finden.

Für das Abendessen empfehlen wir Ihnen jedoch, auf Kohlenhydrate ganz zu ver-

zichten oder diese nur in geringem Maße zu sich zu nehmen. So sinkt der Insulinspiegel im Schlaf auf geringe Werte und Ihr Körper geht in der Nacht an die Fettreserven. Findet sich in der Abendmahlzeit auch noch etwas Eiweiß, verbraucht der Körper zusätzlich Energie. So lange keine Kohlenhydrate im Essen enthalten sind, schadet auch etwas Fett in Form von pflanzlichen Ölen nichts. Es trägt zur Sättigung bei und dient als Geschmacks-träger. Sollte Sie zwischendurch der Hunger packen, trinken Sie eine Tasse heiße Brühe.

Wir haben bewusst auf warme Ernährung gesetzt und Milch, Milchprodukte und Rohkost nur in geringen Mengen vorgesehen. Auch wenn in Rohkost und Milchprodukten formal viele Vitamine, Eiweiß und Kalzium enthalten sein mögen, kann unsere „Mitte“ damit meistens gar nichts anfangen. Durch die energetische Kälte, die ihnen innewohnt, schwächen Milchprodukte und Rohkost die „Mitte“. In der Folge wird unser Stoffwechsel gehemmt.



DIE BESONDEREN VORTEILE...

Wir haben einen Ernährungsplan entwickelt, der neben echter Gaumenfreude besondere Bekömmlichkeit in den Mittelpunkt der Ernährung stellt. Daneben erhalten Sie die gewohnte Kalorienberechnung jeder einzelnen Mahlzeit. Bei der Lebensmittelwahl achten wir auf regional erzeugte und zu Jahreszeit und Klima passende Lebensmittel.

Dem Grundsatz folgend, gegart ist bekömmlicher als roh, halten wir viele gegarte Gerichte für Sie bereit. Dazu ist es gelungen, mit einer übersichtlichen Auswahl an Lebensmitteln ein einfaches und dennoch sehr variables Ernährungskonzept zu gestalten, das sich auch im Alltag leicht umsetzen lassen wird.

...DER SCHOENENBERGER SCHLANKHEITS-KUR PLUS 5-ELEMENTE-ERNÄHRUNGSPLAN

- Die dreifach Formel aus Frischpflanzensäften für Entschlackung und Entsäuerung, Ernährungskonzept nach den 5-Elementen zur Stärkung der „Mitte“ und Bewegung zur Steigerung des körperlichen Grundumsatzes
- Ideale Starthilfe für eine ernährungs- und sportmedizinisch korrekte Gewichtsreduktion durch Ernährung nach den 5-Elementen und ein einfaches und wirkungsvolles Bewegungskonzept
- Länger, als nur für die Dauer einer 10-Tages-Kur, können sich Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ändern
- Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden durch eine stabilere „Mitte“



BASICS FÜR DAS GELINGEN...

AM TAG BEVOR ES RICHTIG LOSGEHEN KANN

Der erste Tag der **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährung** steht unmittelbar bevor und wir schreiten zur Tat. Bevor es losgeht, sollten Sie wissen, dass die Gerichte zur Kur immer wieder Fisch und Fleisch enthalten, dies aber auch ganz einfach umgangen werden kann. Sollten Sie Vegetarier sein und auf Fleisch und Fisch verzichten wollen, ersetzen Sie die beiden durch marinierten Tofu oder Schafskäse. Beide lassen sich hervorragend auch warm verarbeiten und sind alternative Eiweißquellen. Bald wird Ihnen auffallen, dass alle herzhaften Gerichte Knoblauch enthalten. Wir lieben Knoblauch! Sollten Sie diese Passion nicht teilen, lassen Sie ihn einfach weg. Um zusätzlich Kalorien zu sparen, pinseln Sie die Pfanne beim Braten nur mit etwas Öl aus. Auch Marinaden und Dressings werden mit weniger Öl kalorienärmer. Als Ersatz eignet sich hervorragend Brühe. Bei der Wahl der Lebensmittel empfehlen wir Ihnen, ganz auf hochwertige Bio-Qualität zu setzen, denn nur hier ist energetisch auch enthalten, was wir ihnen in der 5-Elemente-Ernährung traditionell zuschreiben. Besonders wichtig ist Bio-Qualität bei Zitronen, Limetten, Orangen und Kartoffeln, da wir hier die Schale mit verwenden. Sowohl Menschen mit vegetarischer als auch veganer Ernährung können anstelle der Hühnerbrühe die Gemüsebrühe verwenden.

Ganz gleich, welchen Weg Sie für sich wählen, es bleibt immer ein gewisses Dilemma bei der Wahl der richtigen Ernährung: Verzicht auf tierische Produkte, führen wir unserem Organismus viele basische Lebensmittel zu. Dadurch entsäuern wir stärker.

Da wir uns bei der **Schoenenberger Schlankheits-Kur** für einen Ernährungsplan nach der 5-Elemente-Lehre entschieden haben, steht aber nicht so sehr die Entsäuerung im Vordergrund – dieser werden wir durch den Kur-Cocktail in der Tradition der **Schoenenberger Schlankheits-Kur** gerecht – sondern die Stärkung des Qi und der „Mitte“. Ist die Qi-Kraft der „Mitte“ groß, wird sie die aufgenommenen Speisen und Getränke zum Wohle aller unserer Organe und Gewebe wandeln. Ein starkes und harmonisch fließendes Qi der „Mitte“ wird aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin für einen ausgewogenen Wasser- und Säure-Basenhaushalt sorgen.

Wenn Sie die **Schoenenberger Schlankheits-Kur** zum ersten Mal anwenden, empfehlen wir Ihnen, sich einfach an den Ernährungsplan zu halten und Tag für Tag die vorgeschlagenen Gerichte zuzubereiten. Für diesen Fall haben wir für jede technische Verzahnung der Tage gesorgt. Grundsätzlich können Sie immer bestimmte Bestandteile des aktuellen Tages auch am Folgetag verwenden, so dass Sie mit

weniger Aufwand zum Genuss kommen. Wenn Sie sich ganz von uns führen lassen wollen und Sie grundsätzlich alles vertragen, hilft Ihnen der eingelegte Einkaufszettel bei der Besorgung der nötigen Zutaten. Wir haben ihn auf fünf Tage angelegt und für jeden einzelnen Tag die Zutaten aufgeführt, so dass Sie schnell Ihre Vorräte überprüfen können und beim Einkauf nichts vergessen. Vorhandene Lebensmittel und Gewürze können Sie einfach streichen. Da wir frische Lebensmittel empfehlen, haben wir die Besorgungen auf zwei Mal aufgeteilt.

Für die zweite Hälfte der **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan** sollten Sie die nötigen Besorgungen am 4. oder 5. Kurtag tätigen. Lebensmittel, die noch von der ersten Hälfte der Kur vorhanden sein müssten, sind nicht erneut aufgeführt. Da Sie bei der Auswahl der Frühstücke frei entscheiden können, stehen die Zutaten der Frühstücke nicht auf den Einkaufslisten. Wir bitten Sie, diese nach Ihrem Bedarf zu ergänzen. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit der **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan** sammeln konnten, werden Sie vermutlich eher ein bisschen mit den Gerichten jonglieren oder Gerichte aus unserem Kochbuch **FEINES AUS DER 5-ELEMENTE-KÜCHE** nehmen.

ALLE REZEPTE...

sind konsequent nach den Regeln der 5-Elemente-Lehre erstellt. Entsprechend haben wir für Sie ausschließlich gekochte und bekömmliche Gerichte ausgewählt. Oberstes

Ziel der Ernährung nach den 5 Elementen ist die Stärkung der „Mitte“. Alle Gerichte sind, in Abhängigkeit der Frühstücks-Variante, auf 900 – 1200 kcal pro Tag ausgelegt und für eine Person bemessen. Sie enthalten alle Grundbausteine des Lebens: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

ZUM EINSTIEG...

empfehlen wir Ihnen, zunächst einen großen Topf Hühner- und Gemüsebrühe zu kochen. Denn Sie werden diese für viele Gerichte und – falls Sie vom kleinen Hunger überfallen werden – auch für zwischendurch benötigen. Für die Morgenmahlzeiten besteht die Möglichkeit, bereits am Abend Vorkehrungen zu treffen, damit es früh schneller geht. Bei allen übrigen Gerichten können Sie die Mengen auch verdoppeln. Dann haben Sie nur einmal die Arbeit und zweimal nacheinander den Genuss. Nehmen Sie morgens und abends vor der Mahlzeit den Heilpflanzencocktail zu sich und versuchen Sie, über den Tag verteilt zusätzlich 2 Liter zu trinken. Vielleicht bringt Ihnen diese Form der Lebenspflege ja soviel Qualität, dass Sie auch in Zukunft Ihrem Alltag Rhythmus durch regelmäßige Mahlzeiten mit Genuss und mehr Bewegung geben möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen, Genießen, Bewegen und Wohlfühlen, gutes Gelingen beim Entschlacken und genussreiche Momente mit der **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan**.

BRÜHEN...

EIN GESCHENK FÜR DEN KÖRPER

Das Zubereiten von Brühen erfordert ein wenig Zeit. Vielleicht ist dies der größte Luxus, den Sie sich leisten. Sich Zeit nehmen für eine Arbeit, die am Ende nicht ins Auge springt, bei einem Gericht in puncto Geschmack, Aroma und Bekömmlichkeit aber einen großen Unterschied macht. Zudem steckt in Brühen ein wahrer Schatz an Kraft und Energie. Bereiten Sie sich am Vortag der Kur eine Gemüsebrühe und eine Hühnerbrühe zu und füllen Sie diese in hochwertige Weckgläser oder entsprechende Gläser ab.

Im Kühlschrank aufbewahrt sind sie einige Tage haltbar und Sie haben die Brühen zur Zubereitung der Gerichte schnell griffbereit.

Sollten während der Kur Ihre Vorräte an Brühe zur Neige gehen, kochen Sie sie nach den Rezepturen neu.



MENGE ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 4 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rohrzucker
- 1 Pfeffer
- 1 Salz
- 4 L Wasser
- 2 Tomaten
- 6 - 7 Petersilienstängel
- ½ Zitrone
- ½ Kartoffel
- 4 Pfefferkörner
- 5 Korianderkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ½ EL geriebener Ingwer

ZUBEREITUNG -GEMÜSEBRÜHE-

1. Gemüse waschen und kleinschneiden. Einen großen Topf auf höchste Stufe erhitzen und die beiden Zwiebelhälften, mit der Schnittfläche nach unten, einlegen. Hitze nach 1 Minute auf mittlere Stufe reduzieren.
2. Olivenöl, Karotten-, Petersilienwurzel- und Selleriewürfel, Lauch und Knoblauch dazugeben und 2 - 3 Minuten leicht anbraten.
3. Jeweils eine Prise Rohrzucker, Pfeffer und Salz dazu, gut umrühren und 4 L kaltes Wasser dazu gießen.
4. Tomatenscheiben und Petersilienstängel einlegen. Einmal kurz aufkochen. Hitze auf 85 - 87° Celsius reduzieren. Bei leicht dampfender Oberfläche steigen in der Topfmitte Hitzeschlieren auf. 3 Stunden bei 80° Celsius ziehen lassen.
5. 1 TL Zitronensaft, Zitronenschale, in Scheiben geschnittene Kartoffel, Pfefferkörner, Korianderkörner, Lorbeerblatt, frisch geriebener Ingwer und eine gute Prise Salz dazu und noch eine halbe Stunde ziehen lassen.
6. Brühe durch ein Passiertuch oder ein ganz feines Sieb gießen, abkühlen lassen und zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

EIN STÄRKENDES FRÜHSTÜCK... UND DER TAG KANN BEGINNEN

5 VERSCHIEDENE FRÜHSTÜCKSVORSCHLÄGE...

Am Morgen nehmen die aktiven Kräfte des Yangs stetig zu. Während die Nachtstunden vom beruhigenden, ruhenden, kühlen Yin geprägt waren, erwacht jetzt auch in uns wieder der Tag. So wie der Morgen trotz aufgehender Sonne noch feucht und kühl ist, sind auch wir morgens nicht gleich in Topform. Vielen Menschen erscheint ihr Gesicht beim ersten

Blick in den Spiegel noch gedunsen und die Zunge wirkt stärker belegt als sonst. Wenn es uns gelingt, mit einem warmen, kräftigenden und dynamisierenden Frühstück die aktiven Kräfte des aufsteigenden Yang zu stärken, werden wir uns bald frisch und leistungsbereit fühlen. Denn unsere „Mitte“ kann dann genügend Kraft für klare Gedanken zur Verfügung stellen.



- 1 PFANNKUCHEN MIT APFEL-INGWER-KOMPOTT
- 2 OMELETTE MIT SCHINKEN
- 3 HAFERFLOCKEN-APFELMÜSLI
- 4 HERZHAFTER FRÜHSTÜCKSTOAST
- 5 BIRNENPOLENTA

SIE STÄRKEN DIE „MITTE“: MITTAGSGERICHTE IN DER 5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Nicht nur die Sonne hat am Mittag ihren Höchststand. Auch unsere Yang-Kräfte sind jetzt maximal entfaltet. In diesem Umstand ist die große Bedeutung der Mittagsmahlzeit zu suchen. Jetzt können und sollten wir aus dem Vollen schöpfen und uns kräftigend und bewegend ernähren, denn unsere

„Mitte“ bringt jetzt ihre Wandlungs- und Transportkräfte voll zur Entfaltung. Gönnen Sie sich besonders diese Mahlzeit und nehmen Sie sich jetzt eine kleine Auszeit aus dem Arbeitsalltag zu Hause oder im Geschäft, um zu genießen, zu kauen und abzuschalten.



- 1 DINKELSPAGHETTI MIT TOMATEN-GEMÜSESUGO
- 2 GEMÜSEPIZZA
- 3 KARTOFFELTASCHEN AUF SALAT DER SAISON
- 4 RISOTTO MIT SHIITAKEPILZEN

**Ausführliche Rezepte für
10 Tage finden Sie im Kurplan
der 5-Elemente-Ernährung!**

ABWECHSLUNG ZUM ENDE DES TAGES: ABENDESSEN IN DER 5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Der Tag neigt sich seinem Ende entgegen und wir kommen langsam zur Ruhe. Die Yang-Kräfte erschöpfen sich und irgendwann verspüren wir Müdigkeit. Jetzt senkt sich das erschöpfte Yang ins ruhende Yin ab, um im Schlaf frische Kräfte zu sammeln. Für unsere Ernährung hat dieser Um-

stand überaus große Bedeutung. Denn mit dem schwindenden Yang des Tages lassen auch die wandelnden und transportierenden Yang-Kräfte der „Mitte“ nach. Suppe, Kompott und gedünstetes Gemüse unterstützen die „Mitte“ sanft am Abend und helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.



- 1 FORELLENFILET AUF GURKEN-ZUCCHINIGEMÜSE
- 2 BOHNEN-GEMÜSE-SALAT
- 3 EIWEISS-OMELETTE MIT GEMÜSE
- 4 ROTE RÜBENSCHAUMSUPPE

Guten Appetit!

WOHLFÜHLEN AUF DAUER ...

Jetzt wissen Sie alles zur neuen **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährung**. Das Wichtigste ist, dass Sie sich überlegen, was Sie für sich erreichen möchten. Gehören Wohlbe-finden, Genuss, Gesundheit und Lebens-freude dazu, kann die **Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan** ein stetiger Begleiter durch die Jahreszeiten sein. Zu vier Zeiten im Jahr können Sie punktuell etwas ganz Besonderes, Herausragendes, für sich tun: Mit den Heilpflanzensäften können Sie sich entschlacken, für Basenausgleich sorgen und die „Mitte“ damit von Belastungen befreien.

Die Ernährung nach den 5 Elementen stärkt die „Mitte“. Schließlich möchten wir Sie ermuntern, sich regelmäßig zu

bewegen. Als Basis für Ihr tägliches Bewegungspensum sollte die Benützung von Treppen statt Aufzug und Rolltreppe oder auch die Benützung des Fahrrades statt des Autos dienen. Wenn Sie mehr tun wollen, können Sie sofort anfangen mit Laufen, Nordic Walking oder Schwimmen. Sich in einem Fitness-Studio, einer Körperschule oder einem Sportverein anzumelden, braucht öfter etwas Vorlauf. Nicht immer beginnt gerade ein Kurs zum Wechsel der Jahreszeit.

Nehmen Sie den Schwung aus der **„Schoenenberger Schlankheits-Kur plus 5-Elemente-Ernährungsplan“** mit in die neue Jahreszeit: Schauen Sie nach guter Ernährung, schenken Sie der Ernährung die Aufmerksamkeit, die sie verdient. Bewegen Sie sich regelmäßig. Und gönnen Sie sich zum nächsten Jahreszeitenwechsel die nächste Kur.

Wer mehr zur **5-Elemente-Küche** wissen will und sich über das ganze Jahr gesund ernähren möchte, dem sei das Kochbuch „Feines aus der 5-Elemente-Küche“ aus dem Tinto-Verlag empfohlen, das 2010 mit dem Gourmand Cookbook Award als bestes deutschsprachiges Kochbuch in der Rubrik Gesundheit & Ernährung ausgezeichnet wurde.

10 goldene Regeln zur Erhaltung des Wunschgewichtes

1. Überwiegend gegarte Speisen, vor allem im kalten Halbjahr. Sie sind deutlich bekömmlicher. So kann Ihr Organismus die Nähr- und Vitalstoffe auch nutzen.
2. Essen Sie regional und saisonal geprägt. Dadurch erhält Ihr Körper am besten, was er gerade zur Gesunderhaltung benötigt.
3. Sie benötigen nur 3 Mahlzeiten. So erleben Sie wieder das Gefühl, richtig Hunger zu haben und können die Aromen und Gerüche Ihrer Mahlzeit viel intensiver wahrnehmen und genießen. Meldet sich Hunger bei Ihnen, ist Ihr Insulinspiegel stark abgesunken. Dadurch gehen die Fettspeicher auf und Neutralfette aus dem Fettgewebe werden abgebaut.
4. Zum Abendessen sollten Sie auf leichtes, dampfgegartes Gemüse der Saison und Suppe setzen, um nicht hungrig ins Bett zu gehen. Gelegentlich etwas Fisch oder Fleisch zur Nacht, ist ebenfalls leicht bekömmlich und beeinträchtigt so den Schlaf nicht.
5. Arbeiten Sie körperlich eher schwer, vertragen und benötigen Sie mehr Fleisch, als wenn Sie eher einer körperlich ruhigen Tätigkeit nachgehen.

6. Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Essen. Es kann uns die Kraft schenken, die wir jeden Tag zum Leben brauchen und es hilft uns dadurch, unsere Konstitution zu schützen.

7. Zu viel Fleisch führt zu Übersäuerung und Hitze im Organismus, ebenso wie ...
8. ... zu viel Alkohol, Kaffee, Weißmehl und weißer Zucker.

9. Ausreichend trinken – aber was? Versuchen Sie 2 Liter pro Tag zu trinken. Dabei empfehlen wir Ihnen, sich auch hier an die Jahreszeit anzupassen und im Winter eher warme und wärmende Getränke zu sich zu nehmen und sich im Sommer mit Wasser zu erfrischen.

10. Ohne ausreichend Bewegung wird sich der gewichtsreduzierende Kureffekt nur zögerlich einstellen und auch nur schwer halten lassen. Trainierte Muskulatur wird deutlich besser durchblutet und benötigt auch im Schlaf relativ viel Energie. So nehmen Sie auch im Schlaf ab. Besonders geeignete Bewegungsformen sind Nordic Walking, Powerwalking, Joggen, Skilanglauf, Mountainbiken, Schwimmen, Treppe statt Aufzug und andere Formen des „Body workout“.



BÜCHER ZUM THEMA...

5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

FEINES AUS DER 5-ELEMENTE-KÜCHE



Auf 288 durchgängig farbigen Seiten leiten die Autoren Stefanie & Ekkehart Hamma und Koch Wolfgang Radi den Leser durch die gesunde und ausgewogene Zubereitung schmackhafter Gerichte. Tipps und Tricks, die das Kochen einfach machen, Hintergründe zu dem alten Wissen um eine gesunde Ernährung mit den 5 Elementen, für Könner und Anfänger gleichermaßen... ein Arbeitsbuch für jeden Tag.

ISBN 978-3-9810849-6-2

Hardcover, gebunden

34,95

€

www.tinto-verlag.de

EINFACH UND GESUND DURCHS JAHR



Auf 120 Seiten leiten die Autoren des international mit dem „Gourmand Cookbook-Award 2010“ ausgezeichneten Kochbuches „Feines aus der 5-Elemente-Küche“ (Stefanie & Ekkehart Hamma und Koch Wolfgang Radi) den Leser durch die schnelle, gesunde und ausgewogene Zubereitung leckerer Gerichte. Tipps und Tricks machen das Kochen einfach. So erhält dieses Buch echte Alltagstauglichkeit durchs ganze Jahr und kann für den Leser ein Einstieg in eine neue Koch- und Esskultur werden.

ISBN 978-3-9810849-6-2

Softcover

17,95

€

www.tinto-verlag.de

Impressum:

Herausgeber: Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG, Magstadt
Konzeption und Text: Stefanie & Ekkehart Hamma, Isny
Rezept-Entwicklung und -Herstellung: Wolfgang Radi, Landhotel Hohenfels, Tannheim
Foodphotographie: André Chales de Beaulieu, Hannover

Bilder: Titel, Seiten 10, 11, 12: Schoenenberger, Seite 3: Fotolia/hannamnika, Seite 120: Fotolia/FPeters

Die Angaben und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig recherchiert und vom Herausgeber geprüft worden. Dennoch können weder die Autoren noch der Herausgeber eine Garantie für die Angaben in dem Buch übernehmen, eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Rechteinhaber urheberrechtswidrig.

Verbessert die Fettverdauung!



NATURARZNEI

mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke

- hilft auch bei Völlegefühl
und Blähungen

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke

Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft

Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
71106 Magstadt • www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

Naturreine Heilpflanzensäfte!

Schoenenberger
Salus-Gruppe

- Volles Wirkspektrum
- Frisch gepresst
- Ohne Alkohol
- Ohne Konservierungsstoffe
- Natur pur!

NATURARZNEI mit der GANZEN KRAFT der frischen Pflanzen!

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Pflanzensäfte. Knapp 40 Heilpflanzensäfte hat Schoenenberger im Gesundheits-Programm. Von A wie Artischocke bis Z wie Zinnkraut, die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte sind insbesondere heute in unserer, durch Stress und unnatürliche Lebensbedingungen geprägten Zeit ein wirksames Therapeutikum, das den gesamten Wirkstoffring der Pflanze in seiner natürlichen, gelösten und für den Organismus leicht aufnehmbaren Form enthält.



Der Wirkstoffring

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“

Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte sind einzigartig, da sie aus der frischen Pflanze allein durch Auspressen hergestellt werden. Dadurch geht der in der Pflanze natürlich vorhandene Wirkstoffkomplex direkt in den Pflanzensaft über.

Dies ist die Garantie für eine

- ganzheitliche Wirkungsweise
- besonders gute Aufnahmefähigkeit
- gute Verträglichkeit und Sicherheit

Weitere Informationen über Schoenenberger und unsere Produkte finden Sie auch im Internet unter www.schoenenberger.com



W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
Hutwiesenstraße 14 • 71106 Magstadt
www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe