

11/2008 13. MAI

Deutschland € 2,20
Österreich € 2,40 · Schweiz sfr 4,30



www.fuer-sie.de

FÜR SIE

GEHIRN-JOGGING

Fitness für die grauen Zellen + **TEST:** Wie gut ist Ihr Gedächtnis?

ALLES ÜBER HAARE

Experten beantworten Ihre Fragen

MODE-SPECIAL

Designer-Looks im Wert von 10 000 Euro zu gewinnen

ENZYM-THERAPIE

Hilfe für den ganzen Körper

TABU-PAARE

„So einen kannst du doch nicht heiraten“

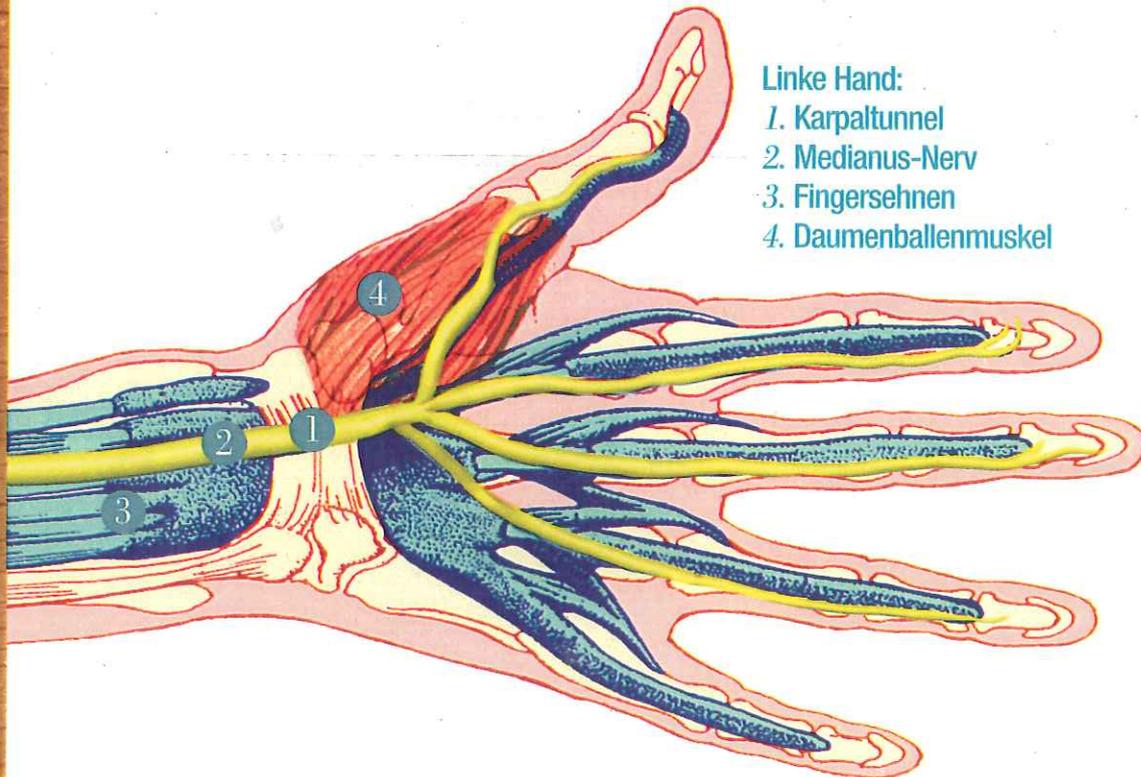
Schnell, knackig & exotisch
1 Wok, 22 Rezepte

Das Beste aus Asiens Küche

Nerven-Quetschung

Wenn die Hand EINSCHLÄFT

Die Finger brennen oder kribbeln, fühlen sich taub an: Karpaltunnelsyndrom heißt die Gefühlsstörung in den Händen, die die Feinmotorik empfindlich beeinträchtigen kann. Vor allem Frauen zwischen 40 und 60 sind davon betroffen



Linke Hand:
 1. Karpaltunnel
 2. Medianus-Nerv
 3. Fingersehnen
 4. Daumenballenmuskel

Zunächst kribbelt es nur in der Kuppe des Mittelfingers. Später schläft der ganze Finger ein, das Gleiche passiert bei Daumen und Zeigefinger. Dann wird die Hand taub und kraftlos. Schmerzen treten auf, die bis in den Unterarm reichen, und das Taubheitsgefühl kann schließlich bis in die Schulter ziehen ...

Die Symptome des Karpaltunnelsyndroms hat fast jeder schon einmal erlebt. Meist treten sie auf, wenn die Hand in einer gebeugten oder überstreckten Stellung fixiert ist – nachts im Schlaf, tagsüber beim Lesen, Telefonieren oder Autofahren. Schuld

Kaffee einschenken fällt dann schwer

ist nicht – wie oft angenommen – eine Durchblutungsstörung, sondern eine Quetschung des Medianus-Nervs, der durch den Karpaltunnel am Handgelenk verläuft (siehe Zeichnung). Durch Reiben und Ausschütteln lassen die

Empfindungen in der Regel nach. Besteht das Syndrom jedoch über lange Zeit, drohen bleibende Schäden am Nervensystem der Hand. Es kann sogar zum Schwund der Daumenballenmuskulatur kommen. Dann ist die Lebensqualität stark eingeschränkt: Selbst einfachste Handgriffe wie eine Flasche öffnen, Brot schneiden, Kaffee einschenken, eine Tele-

►

Nerven-Quetschung

fonnummer tippen, einen Faden einfädeln fallen schwer: Das Karpaltunnelsyndrom ist bei Menschen zwischen 40 und 60 Jahren weit verbreitet und das häufigste Problem, das Patienten zum Handchirurgen führt. Das Erkrankungsrisiko liegt bei 8 bis 10 Prozent; Frauen sind zwei- bis dreimal öfter betroffen als Männer. **Viele Faktoren** können das Syndrom fördern: ein von Geburt an zu enger Karpaltunnel, hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaft und Wechseljahre, Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, Nierenschäden, Entzündungen und Frakturen der Hand oder einseitig belastende Arbeit. Professor Dr. Hugo-Axel Wanivenhaus von der Uni-Klinik für Orthopädie in Wien bestätigt: „Eine Überlastung des Handgelenks ist häufig die Ursache. Dadurch wird das Sehnengleitgewebe immer dicker, das dann den Karpaltunnel verengt. Auch extreme Beugungen und Streckungen können die Erkrankung begünstigen.“ Dass das oft bei Menschen zutrifft, die viel am Computer arbeiten und beim Tippen die Hände dauernd nach außen verdrehen müssen, halten die meisten Mediziner aber für ein modernes Märchen. Eher ist es die gesamte schlechte Arbeitsplatz-Ergonomie, die das Syndrom auslöst.

Treten die typischen Symptome auf, sollte man frühzeitig einen sportmedizinisch geschulten Orthopäden aufsuchen, der bei bestätigtem Verdacht dann zum Neurologen überweist. Dieser führt neurologische Tests durch, prüft das

Hautgefühl der Hand und stellt nicht zuletzt mit Hilfe elektrischer Reize die Nervenleitgeschwindigkeit fest: Die zeigt ihm, ob Nerven geschädigt sind. Spätestens dann sollte man eine Operation erwägen. „In der großen Mehrzahl der Fälle bessern sich die Symptome dadurch erheblich. Dies gilt besonders für den Nachtschmerz“, sagt Dr. Kurt Steffens, Chefarzt der Klinik für Handchirurgie am St. Josef-Krankenhaus in Essen. „Hat jedoch der Druck auf den Medianus-Nerv sehr

lange bestanden oder war er besonders intensiv, erholt sich der Nerv oft nicht mehr richtig. Deshalb sollte die Operation nicht zu spät durchgeführt werden.“

Bei dem Eingriff spaltet ein auf Handchirurgie spezialisierter Arzt das Band, das das Dach des Karpaltunnels bildet, sodass der Medianus-Nerv wieder Platz hat. In fortgeschrittenen Fällen dehnt er oft zusätzlich die verdickte Nervenwand und entfernt veränderte Sehenscheiden der Beugesehnen. Die Operation wird meist ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt und dauert höchstens 30 Minuten. Sie erfolgt entweder in konventioneller Technik (3–4 cm lange Narbe) oder auf endoskopischem Wege (1–2 cm langer Schnitt). Die kleinere Wunde der Endoskopie verursacht deutlich seltener Narbenprobleme, der Patient kann seine Alltagsaktivitäten schneller wieder aufnehmen. Dafür muss man bei dieser Methode jedoch eine etwas höhere Komplikationsrate in Kauf neh-

Die schlechte Ergonomie am Arbeitsplatz kann die Beschwerden auslösen

Bringt das innere Gleichgewicht zurück



50 Tabletten zum Einnehmen

Neurexan®

Schlafstörungen
und nervöse
Unruhezustände

Wirkt
schnell



-Heel

Bei Tagesunruhe und Schlafstörungen

- Rein natürlich
- Vier homöopathische Wirkstoffe – präzise aufeinander abgestimmt

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei unklaren o. wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Tabletten: Enthält Laktose. Beilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

FIT & GESUND FIT & GESUND

men. Es besteht zum einen die Gefahr der Verletzung des Medianus-Nervs. Zum anderen wird in wenigen Fällen der Karpaltunnel nicht komplett freigelegt, sodass später nachoperiert werden muss. Nach beiden Operationsarten muss die Hand vier bis sechs Wochen geschont werden, der Patient darf sie in der Zeit nur für leichte Tätigkeiten (z. B. eine Tasse heben) einsetzen. Empfindlich bleibt sie allerdings bis zu sechs Monate.

Nicht immer ist eine Operation nötig: In leichten Fällen raten Mediziner zur konservativen Behandlung. „Im Frühstadium genügen vom Arzt verordnete Vitamin-B-Gaben und Handgelenkschienen, die das Abknicken der Hände im Schlaf verhindern“, sagt Dr. Steffens. Schmerz- und Rheumamittel sollten nur kurzfristig bei akuten Beschwerden eingesetzt werden. Bei starkem Anschwellen der Sehnen-scheiden im Karpaltunnel kann eine Cortison-Spritze zu einer deutlichen Besserung führen, oft hilft das aber nur vorübergehend. Die Injektion sollte immer von einem erfahrenen Arzt vorgenommen werden, denn es besteht das Risiko, dass dabei der Nerv geschädigt wird. Im Anfangsstadium haben sich auch physikalische Maßnahmen als wirksam erwiesen. Neu auf dem Markt ist

ein medizinisches Hilfsgerät aus den USA („C-Trac“), das den Karpaltunnel mechanisch von außen dehnt und erweitert.

Unabhängig von der Art der Therapie sind beim

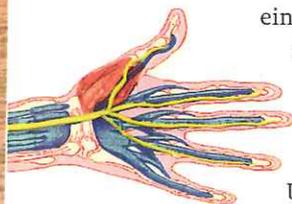
Karpaltunnelsyndrom übermäßige Anstrengungen der Hände zu vermeiden. Wer etwa viel am Computer arbeitet, sollte eine ergonomische Tastatur benutzen, für eine gute Auflage der Arme sorgen und nach höchstens zwei Stunden eine Pause einlegen. Das Schonprogramm zahlt sich aus: Wenn die Hände entlastet sind, ist eine spontane Besserung nicht selten.

UTA KÖNIG

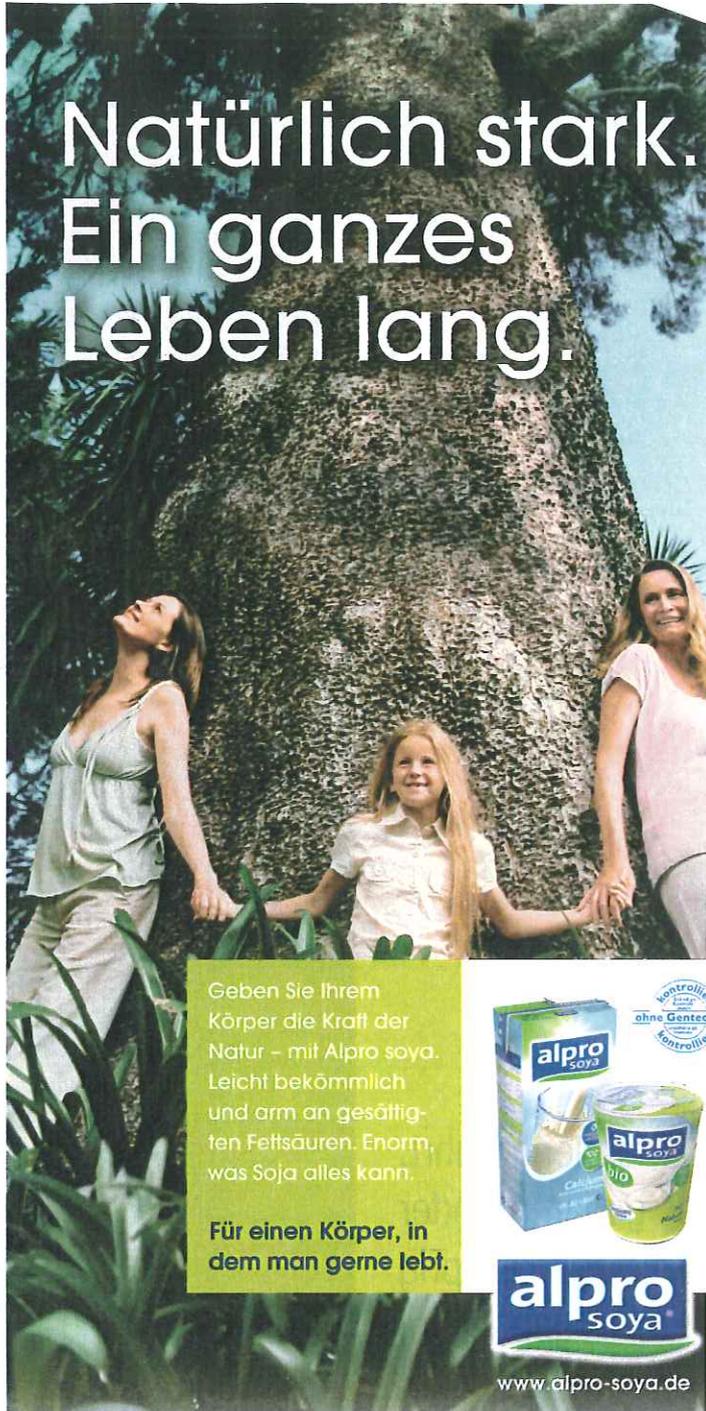
Buch-Tipp – DVD inklusive

„Präzise Hände – schmerzfrei und beweglich“ von Dr. med. Christian Larsen bietet viele gute Übungen für die Hände nach dem Konzept der sogenannten Spiraldynamik. Dank DVD leicht zu erlernen. Trias Verlag, 29,95 Euro.

ILLUSTRATION: OsterwaldersArtOffice



Natürlich stark. Ein ganzes Leben lang.



Geben Sie Ihrem Körper die Kraft der Natur – mit Alpro soya. Leicht bekömmlich und arm an gesättigten Fettsäuren. Enorm, was Soja alles kann.

Für einen Körper, in dem man gerne lebt.



www.alpro-soya.de

Jetzt 50 Cent sparen mit Alpro soya



Dieser Coupon ist gültig beim Kauf eines Alpro soya Drinks, Desserts oder Yofus und kann deutschlandweit in den aufgelisteten Märkten eingelöst werden. Es gibt nur ein Coupon pro Produkt.

Eine Barauszahlung erfolgt nicht. Einlösbar bis zum 31.01.2009. Nutzen Sie unser Angebot!



Für einen Körper, in dem man gerne lebt



*nur in teilnehmenden Märkten **nur in teilnehmenden Märkten außerhalb Bayerns

FÜR SIE entdeckt

frauMeier.com, Oberer Metzgerbach 29, 73728 Esslingen, Tel. 01 62/6 34 44 44, frauMaier@fraumaier.com, www.fraumeier.com.

Ikea, Service-Tel. 01 80/5 35 34 35, Fax 01 80/5 35 34 36, www.ikea.de.

Imparat Farbwerk Iversen & Mähl, Siemensstr. 8, 21509 Hamburg, Tel. 0 40/72 77 08 10, info@imparat.de, www.imparat.de.

Jost, über Anja Sziele, Alfonsstr. 7a, 80636 München, Tel. 0 89/12 02 37 76, Fax 0 89/12 70 07 28.

Ligne Roset, Roset Möbel GmbH, Industriestr. 51, 79191 Gundelfingen, Tel. 07 61/5 92 09-0, epost@ligne-rosset.de, www.ligne-rosset.de.

Nicolla Mezzi, über Handelsagentur Klevenhausen, Tel. 0 51 43/51 40, handelsagentur@klevenhausen.de.

Weishäupl Möbelwerkstätten, Postfach 13 53, 83067 Stephanskirchen, Tel. 0 80 36/90 68-0, kontakt@weishaeupl.de, www.weishaeupl.de.

Zara Home Online, Tel. 08 00/0 00 11 57, www.zarahome.com.

Mode

2bond, über Feldenkirchen, Poststr. 51, 20354 Hamburg, Tel. 0 40/35 71 07 78.

Abro, über Hello, Weidenstieg 11, 20259 Hamburg, Tel. 0 40/40 39 89, www.abro.de.

Aigner, über Etienne Aigner AG, Marbachstr. 9, 81369 München, Tel. 0 89/76 99 30, Fax 0 89/7 60 77 85, www.aignermunich.com.

Alberto Fermani, über Parade PR c/o Morgana, Via Cavour 12, 62012 Civitanova-Marche, Italien, Tel. 00 39/07 33/55 02 22, www.albertofermani.com.

Baretta, über Shack 7, Susannenstr. 21a, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/43 09 41 80, Fax 0 40/38 68 04 70, www.shack7.de.

Bianca, Tel. 0 25 53/79-1 27, www.bianca.de.

Bijou Brigitte, Poppenbütteler Bogen 1, 22399 Hamburg, Tel. 0 40/6 06 09-0, Fax 0 40/6 06 09-09, www.bijou-brigitte.com.

Birke Breckwoldt, Weidenstieg 16, 20259 Hamburg, Tel. 0 40/51 31 02 03, Fax 0 40/51 31 02 08,

www.birkebreckwoldt.de.
C&A, Wanheimer Str. 70, 40486 Düsseldorf, Tel. 02 11/35 36 37, Fax 02 11/1 66 27 48, www.c-and-a.com.

Caroline Ronzani, über von schönung pr, Harvestehuder Weg 126, 20149 Hamburg, Tel. 0 40/41 62 24 57, Fax 0 40/41 62 24 58, www.caroline-ronzani.com.

Closed, Straßenbahnring 6, 20251 Hamburg, Tel. 0 40/4 41 84 00, Fax 0 40/73 35 00 62 01, www.closed.com.

Comma, Ostring, 97228 Rottendorf, Tel. 0 93 02/30 97 00, Fax 0 93 02/30 97 01, www.comma-fashion.com.

Daniel Hechter, Frühlingstr. 17, 63897 Miltenberg/Main, Tel. 0 93 71/4 00 00, Fax 0 93 71/4 00 02 00, www.daniel-hechter.com.

Drykorn, über Mrs Politely PR, Ballindamm 13, 20095 Hamburg, Tel. 0 40/30 39 96 90,

Fax 0 40/30 39 96 99, und über Classico, Eppendorfer Baum 8, 20249 Hamburg, Tel. 0 40/46 07 32 03, www.drykorn.de.

Escada Sport, Margaretha-Ley-Ring 1, 85609 Aschheim-München, Tel. 0 89/9 94 40, Fax 0 89/99 44 15 53, www.escada.com.

Family Circle, über Feldenkirchen, Poststr. 51, 20354 Hamburg, Tel. 0 40/35 71 07 78.

Fashion in Love, über WDC-Fashion, Tilsiter Str. 4-6, 71065 Sindelfingen, Tel. 0 70 31/28 09 81, Fax 0 70 31/28 90 85, www.wdc-aust.de.

Fornarina, über Fornari, Osterwaldstr. 10, 80805 München, Tel. 0 89/30 65 84-0, Fax 0 89/30 65 84-44, www.fornari.com.

Frank Walder, über Sallinger consult & press, Friedrichstr. 32, 80801 München, Tel. 0 89/3 88 88 45 20, Fax 0 89/3 88 88 45 22, www.frankwalder.net.

Gant, über Frank Berndt Consulting, Kanalstr. 13, 80538 München, Tel. 0 89/

4 52 20 98-33, Fax 0 89/4 52 20 98-31, www.gant.com.
Giuseppe Zanotti, über Vicini, Via dell'Artigianato 28, 47030 San Mauro Pascoli, Italien, Tel. 00 39/05 41/81 09 11, Fax 00 39/05 41/93 31 00, www.giuseppe-zanotti-design.com.

Gudrun Sjödn, über tocado pr, Mittelweg 121, 20148 Hamburg, Tel. 0 40/38 03 76 20, Fax 0 40/38 03 76 29, www.gudrunsjoden.com.

H&M, Mönckebergstr. 13, 20095 Hamburg, Tel. 0 40/30 39 37 23, Fax 0 40/30 39 37 24, www.hm.com.

Heine, Postfach 10 01 19, 76115 Karlsruhe, Tel. 01 80/5 36 36, Fax 01 80/5 52 45 24, www.heine.de.

Helz Müller, Sommerweg 14, 73066 Uhingen, Tel. 0 71 61/93 31 40, Fax 0 71 61/9 33 14 22, www.blumenmueller.de.

Hélène Zübeldia, über Pressmixer Paris, 8, rue du Caire, 75002 Paris, Frankreich, Tel. 00 33/1/44 88 25 25, Fax 00 33/1/44 88 25 24, www.helenezubeldia.com.

Hello, Weidenstieg 11, 20259 Hamburg, Tel. 0 40/40 39 89.

Hoss Intropla, über Runway PR, Osterfeldstr. 16, 22529 Hamburg, Tel. 0 40/22 69 62 48, Fax 0 40/22 69 62 68, www.hossintropla.com.

Jamin Puech, 46, rue de Provence, 75009 Paris, Frankreich, Tel. 00 33/1/42 82 10 83, Fax 00 33/1/42 82 18 07, www.jamin-puech.com.

Joopl, Harvestehuder Weg 22, 20149 Hamburg, Tel. 0 40/44 80 38 11, Fax 0 40/44 80 38 18, www.joop.com.

Laurèl, Einsteinring 28, 85609 Aschheim-München, Tel. 0 89/99 88 80, Fax 0 89/99 88 84 40, www.laurel.de.

Longchamp, über Nana Mohr PR, Rottmannstr. 1, 80333 München, Tel. 0 89/5 23 04 00, Fax 0 89/52 30 40 11, www.longchamp.com.

Luisa Cerano, über Style &

Brands GmbH, Otto-Hahn-Str. 2, 85609 Aschheim-München, Tel. 0 89/9 92 49 24-0, Fax 0 89/9 92 49 24-24, www.luisacerano.com.

Mexx, Tel. 01 80/5 69 99 69 (12 Cent/Min.), Fax 0 21 61/61 41 72, www.mexx.com.

Montblanc Eyewear by Marcolin, über Sallinger consult & press, Friedrichstr. 32, 80801 München, Tel. 0 89/3 88 88 45 20, Fax 0 89/3 88 88 45 22, www.montblanc.com.

Mühlbauer, Franz-Josef-Kai 15, 1010 Wien, Österreich, Tel. 00 43/1/5 33 52 69, Fax 00 43/1/5 33 52 69 23, www.muehlbauer.at.

Munthe plus Simonsen, Grennegade 10, 1107 Kopenhagen K, Dänemark, Tel. 00 45/33 32 00 12, Fax 00 45/33 13 02 04, www.muntheplussimonsen.com.

Object, über On Time PR, Im Wasserschloß Schlesische Str. 26, 10997 Berlin, Tel. 0 30/61 62 73 00, Fax 0 30/61 62 73 01.

OXS, über Fashion PR Christina Leuze, Uhlandstr. 1, 61440 Oberursel, Tel. 0 61 71/58 15 56, Fax 0 61 71/58 31 64, www.oxs.it.

Paul Smith, Viale Umbria 95, 20135 Mailand, Italien, Tel. 00 39/02/54 67 21, Fax 00 39/02/58 31 64 90, www.paulsmith.co.uk.

René Lezard, Industriestr. 2, 97359 Schwarzach, Tel. 0 93 24/3 02-13 01, Fax 0 93 24/3 08-13 01, www.rene-lezard.de.

Riani, über Brigitte Weinmann-Kist, Carl-Orff-Weg 2, 70771 Leinfelden, Tel. 07 11/9 03 58 46, Fax 07 11/9 03 58 48, www.riani.de.

Roeckl, Isartalstr. 49, 80469 München, Tel. 0 89/7 29 69-26, Fax 0 89/7 29 69 87, www.roeckl.com.

Schumacher, über Singhoff GmbH, Industriestr. 47, 68169 Mannheim, Tel. 06 21/1 27 25-0, Fax 06 21/1 27 25-6 01, www.schumacher.to.



Seafolly, über carl.com GmbH, Elisabethstr. 25, 80796 München, Tel. 0 89/28 70 21 63, Fax 0 89/28 70 21 65, www.seafolly.com.

Strenesse Gabriele Strehle, Eichendorffplatz 3, 86720 Nördlingen, Tel. 0 90 81/80 70, Fax 0 90 81/64 48, www.strenesse.de.

Thomas Burberry, über Fashion Royal PR, Wrangelstr. 111, 20253 Hamburg, Tel. 0 40/46 07 22 70, Fax 0 40/46 07 22 71, www.thomasburberry.com.

Tom Ford Eyewear by Marcolin, über Sallinger consult & press, Friedrichstr. 32, 80801 München, Tel. 0 89/3 88 88 45 20, Fax 0 89/3 88 88 45 22, www.tomford.com.

Unützer, Maximilianstr. 23,

80539 München, Tel. 0 89/25 54 27 49, Fax 0 89/2 90 46 31, www.unuetzer.de.

Zara, Mönckebergstr. 10, 20095 Hamburg, Tel. 0 40/30 96 22-0, Fax 0 40/30 96 22-40, www.zara.com.

Beauty

agnès b., über www.ccb-paris.de.
Goldwell, Salonfinder über www.goldwell.com.

Kérastase, Bezugsquellen über www.kerastase.com.

L'Oréal Professionnel, Bezugsquellen-Tel. 02 11/4 37 82 72.

Manfred Kraft Friseur, Infos über www.manfred-kraft.com.

Marco Budzinski/Shift Friseure,

Infos über www.shift-friseure.de.
Roman Thomaskamp/Salon Hairdesign, Infos über Tel. 0 28 71/239 52 22.

Schwarzkopf Professional, Salonfinder über www.schwarzkopf-professional.de.

skinceuticals, Bezugsquellen über www.skinceuticals.de.

Stefan Schilling Friseure, Infos über www.stefanschilling.com.

wella, Salonfinder über www.wella.de.

Produkte folgender Hersteller erhalten Sie ...

... in Parfümerien und/oder Parfümerieabteilungen großer Kaufhäuser: Christian Dior, Clinique.

... in Kaufhäusern und/oder Drogeriemärkten: Celine Dion, Dove, Elvital, Head & Shoulders, L'Oréal Paris, Merz, Nivea.

... in Apotheken: Avène, Bayer, Claire Fisher, Eubos, Frei, Dr. Hauschka, Ducray, Eucerin, innéov, La Roche-Posay, Optolind, Organic Pharmacy, Pfizer, Plantur, Saint Cosmetics, Santa Verde, Sanoflore, Sebamed, Vichy, Weleda.

... im Elektrohandel: Braun.

Seite 42-46

„Beautyshop Apotheke“:

AEZ-Apotheke, Infos über www.aez-apotheke.info.

Lairesse-Apotheek, Infos über www.delairesseapotheek.nl.

Linden-Apotheke: Infos über www.linden-apotheke-ludwigsburg.de.

Regenbogen-Apotheke: Infos über www.hieristsgesund.de.

Saint Charles Apotheke: Infos über www.saint.info.

Wohnen

Bronnley, über www.luxurious-britain.de, info@luxurious-britain.de.

Die Wohngeschwister, Schanzenstr. 34-36, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/6 36 57 59-0, info@die-wohngeschwister.de, www.die-wohngeschwister.de.

Elka Wachswerke, An Vierzehnhelligen 25, 36039 Fulda, Tel. 06 61/83 99-0, im Fachhandel erhältlich.

House Doctor, www.housedoctor.dk, Bezugsquellen über Agentur Pedersen, Tel. 05 11/3 94 04 26, info@agenturpedersen.de.

Kisui, Behaimstr. 15, 10585 Berlin, Tel. 0 30/34 50 68 00, mail@kisui.de, www.kisui.de.

Lovelystuff, info@lovelystuff.de, www.lovelystuff.de.

Marie Daage, 14, rue Portalis, 75008 Paris, Frankreich, Tel. 00 33/1/44 90 01 36, marie.daage@noos.fr, www.mariedaage.com.

Nic Duyens, Oststr. 36, 51674 Wiehl, Tel. 0 22 62/72 18-0, info@nic-duyens.com, www.nic-duyens.com.

proFest, Heerdterbuschstr. 11a, 41460 Neuss, profest@t-online.de, www.profest.de.

Pura Lopez, www.puralopez.com, über Nicole Weber communications, Susannenstr. 29, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/41 49 48-0, info@nicoleweber.de.

Repetto, www.repetto.com, über Mrs. Politely, Ballindamm 13, 20095 Hamburg, Tel. 0 40/30 39 96 90.

Stuga-Cabaña, stuga@hytta.de, www.hytta.de.

Tiffany, www.tiffany.com, über Corinna Kowalewsky Communications, Reichenbachstr. 19, 80469 München, Tel. 0 89/5 99 88 90, contact@kowalewsky-communications.com.

Villa Collection, Slotsgade 27, 9000 Aalborg, Dänemark, Tel. 00 45/70 10 47 00, info@villacollection.dk, www.villacollection-online.de.

WMF AG, 73309 Geislingen, Tel. 0 73 31/25-1, www.wmf.de, im Fachhandel erhältlich.



Seite 13