



Schokolade – Chocolate Kinder brauchen Kontakt

Schokolade wurde 1990 geprüft und in die Homöopathie eingeführt durch den englischen Homöopathen Jeremy Sherr. In der überlieferten Volksmedizin gilt Schokolade als kräftigend, leicht verdaulich und aphrodisierend und wurde als „Kräftigungsmittel“ früher sogar in Apotheken verkauft. Im Folgenden ist die Substanz als Schokolade und das homöopathische Heilmittel als Chocolate benannt.

Die Substanz

Schokolade ist ein komplexer Stoff aus verschiedenen Zutaten: Kakaobohnen, Kakaobutter, Zucker und Aromastoffe. Milkschokolade enthält außerdem gehärtete Milchanteile. Der Name leitet sich vom aztekischen Wort *xocolatl* ab, das so viel wie „bitteres Wasser“ heißt. Diese Bezeichnung gaben die Azteken ihrem kakaohaltigen Getränk aus Wasser, Kakao, Vanille und Cayennepfeffer. Die Maya nannten den Kakaobaum *cacaquuchtl*, was Baum heißt, weil nach ihrer Auffassung kein anderer Baum den Namen verdient habe. Das erste Volk allerdings, welches den Kakaobaum kultiviert hat, waren die Olmeken, eine mittelamerikanische Hochkultur, die vor ca. 3000 Jahren lebte.

Die homöopathische Arznei wird aus der reinsten Form der verarbeiteten Schokolade hergestellt. Sie besteht aus Kohlenhydraten, Fett (Kakaobutter), Eiweiß, Wasser, Koffein, Theobromin und Asche. Theobromin ist 5-10mal mehr in Kakaoprodukten enthalten als Koffein. Koffein wirkt stimulierend auf ZNS, Herz, Blutgefäße und Nieren. Es macht reizbar, nervös, ängstlich und bewirkt Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Theobromin stimuliert das Herz, wirkt dauerhaft anregend und soll abhängig machende Eigenschaften haben. Bei Experimenten hatte es auf Hornissen aphrodisierende Eigenschaften. Theobroma-Öl, sprich Kakaobutter, besteht zwar zu 50 % aus ungesättigten Fettsäuren, wird aber nicht gut vom Körper aufgenommen. Außerdem enthält Schokolade verschiedene, erst in jüngerer Zeit nachgewiesene Substanzen:

- Phenylethylamin:
 - wird im Gehirn produziert, wenn man verliebt ist
 - ist eine Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin
- Serotonin (Neurotransmitter)
 - dämpft Angst
 - macht ausgeglichen, satt und gelassen
- Dopamin (Neurotransmitter)
 - gilt im Volksmund als Glückshormon
 - lenkt die Aufmerksamkeit auf das Angenehme
- Epicatechin
 - Polyphenol (ein Antioxidans)
- CocoHeal
 - wachstumsfördernd auf Hautzellen -> wundheilend
 - Risikosenkung von Magengeschwüren
- Anandamid (Sanskrit ananda = „Glückseligkeit“)
 - Cannabinoid (Stoff, der an die 2 Rezeptoren des endocannabinoiden Systems in Nervenzellen, Kleinhirn und Hippocampus andockt, welche z. B für Wahrnehmung, Lernen, Gedankenverarbeitung, Bewegung und die Löschung negativer Erinnerungen zuständig sein sollen)



Somit ist ein Teil der Wirkung von Schokolade anregend, was im Übermaß zu Überdrehtheit, Erregtheit, Ruhelosigkeit und Wildheit führt. Andererseits wirkt sie entspannend, wärmend und emotional sättigend. Allergische Reaktionen auf Schokolade sind laut Untersuchungen oft nicht auf die Substanz selbst zurückzuführen, sondern auf die bei der Herstellung unweigerlich mitverarbeiteten Kakerlaken, die die Kakaobohne bei der Lagerung aufsuchen.

Der Ausgangsstoff für die Schokoladenherstellung ist also die Kakaobohne, der Samen des Kakaobaumes *Theobroma cacao* L. „Theobroma“ ist griechisch und bedeutet „Speise der Götter“. Linnaeus, der dem Baum den Namen gab, wählte ihn in Anlehnung an eine alte indianische Legende, wonach dieser Baum ein Geschenk der Götter gewesen sei. Der Kakaobaum wächst seit mehreren Jahrtausenden wild in Äquatornähe im Schatten der höheren Regenwaldbäume, kultiviert wird er 6-8 m hoch. Die purpurnen Bohnen liegen in einem weißlichen Mark in Schoten, die während des Reifens ihr Farbe verändern: von grün bis zu gelb oder gelbbrot und rotbraun. Nur ca. jede fünfhundertste Blüte bildet eine Schote, jeder Baum hat jährlich ca. 20 reife Schoten. Die Blüten wachsen ungewöhnlicherweise direkt am Stamm des Baumes. Die Kakaobäume werden zumeist in Monokultur gehalten und sind deshalb sehr anfällig für Krankheiten, weswegen sehr viele Pestizide eingesetzt werden. Darunter leiden die Plantagenarbeiter, da bis heute per Hand geerntet wird.

Kakaobohnen waren in Mexiko Zahlungsmittel, wobei nur Bohnen von perfekter Gestalt und gleichmäßiger Farbe und aus bestimmten Regionen kommend, anerkannt waren. 1528 wurde das Getränk mit den spanischen Eroberern nach Europa gebracht, wo es kurze Zeit später am spanischen Hof getrunken wurde. Da das bittere Getränk den Europäern nicht so gut mundete und die Bohnen sehr teuer waren, begann erst mit dem Zusatz von Honig und Zucker und der Erfindung der Pressung (Abspaltung von Kakaosplittern und Kakaobutter) der Siegeszug der Schokolade.

Im Herstellungsprozess wird das weiße Mark mit den Bohnen zunächst in Alkohol, Kohlendioxid und Essigsäure fermentiert, was die Bohnen aus dem Mark löst. Dabei auftretende Enzymreaktionen sind Voraussetzung für das sich bei der späteren Röstung entwickelnde Kakaoaroma. Nach Trocknung und Röstung werden die Bohnen in Splitter zerstoßen und alkalisiert, weiter geröstet und getrocknet. Die Basis für alle Schokoladenprodukte ist die „Flüssig- oder Bitterschokolade“, welche entsteht, nachdem die Samenkeime abgeseiht und die Kakaosplitter gemahlen wurden. Die Verarbeitung zu hochwertiger Schokolade ist ein schwieriger Prozess, da zum Einen die Zuckerkristalle so fein vermahlen werden müssen, dass die Schokolade nicht sandig schmeckt, und sie vortemperiert wird, um die Kristallform zu erhalten, welche den gewünschte Schmelzeffekt auf der Zunge hervorruft. In weißer Schokolade ist übrigens nur die Kakaobutter verarbeitet.

Mythologie

Bei den Azteken gibt es eine Geschichte, in welcher aus dem Blut einer ermordeten Prinzessin die Kakaopflanze spross. Sie wollte den Soldaten nicht das geheime Versteck eines großen Schatzes verraten, der unter ihre Obhut gestellt war. Seitdem wird der Kakaofrucht nachgesagt, sie verberge in ihrem Samen einen großen Schatz: „bitter wie Liebesleid, stark wie die Tugend und rot wie Blut“.

In Mexiko heißt es, das der Menschengott Quetzalcoatl aus dem verlorenen Paradies Kakaosamen mitbrachte und in seinen Garten säte. Er ernährte sich davon, wurde berauscht und inspiriert. Er sammelte Schüler um sich und lehrte sie Ackerbau, Astronomie und Medizin und wurde Mexikos Herrscher. Nur erwachsenen Män-



nen des Adels war das berauschende Getränk zu trinken erlaubt. Getrunken wurde es auch von Kriegern und Priestern und wurde den Menschen zu trinken gegeben, die für die damals üblichen Menschenopfer ausgewählt waren.

Pflanzenfamilie

Theobroma cacao L. gehört zur Familie der Malvengewächse. Zentrale Themen dieser Pflanzenfamilie nach Sankaran sind:

- Empfindung: verhaftet – dann losgelöst / verbunden – dann getrennt
- Passive Reaktion: entfremdet, gleichgültig, Abneigung gegen den Ehemann
- Aktive Reaktion: kommunikativ, liebevoll, Verlangen nach Gesellschaft, möchte sich verlieben
- Kompensation: unabhängig sein, voller Selbstvertrauen

Das Heilmittel

Schokolade gehört zu unseren sogenannten Alltagsdrogen wie auch Kaffee und Zucker. Viele Patienten erzählen in der Anamnese, dass sie Verlangen nach Schokolade haben. Welches Gefühl kompensiert diese herrlich auf der Zunge schmelzende Süßigkeit?

Kinder brauchen Kontakt

Es sind Kontaktlosigkeit und Isolation. Schokolade macht ein warmes, weiches und geborgenes Gefühl. Sie vermittelt uns das Gefühl von Mama.

Kinder brauchen Kontakt, wir brauchen Kontakt. Kontakt ist ein Menschenrecht, aber viele Menschen leben kontaktarm und bemerken es nicht einmal. Sie sind so aufgewachsen zu funktionieren und allein klar zu kommen. Ihr Grundbedürfnis nach Nähe wurde durch vorgegebene Stillrhythmen, Flaschenmahlzeiten, früh wieder arbeitende Mütter, Kinderkrippen, Schreienlassen, Kleinfamilien und ähnliche moderne Maßnahmen nicht gestillt. Die Suche nach Nähe und Kontakt, nach Geborgenheit und Liebe durchzieht unser Leben. Schokolade nährt uns und füllt dieses Loch scheinbar. Die in der Schokolade enthaltenen Stoffe scheinen dieses Gefühl von Kontaktlosigkeit und Isolation zu dämpfen, uns angenehme Gefühle zu machen und uns Wärme und Angenommensein zu vermitteln.

Unser Leben wurde durch die Industrialisierung immer weniger gemeinschaftlich, viele Menschen leben isoliert. Kinder wachsen nicht mehr in einer Gemeinschaft von Menschen auf wie früher in der Großfamilie. Mütter sind oft allein und überfordert, wollen früh wieder arbeiten gehen und Karriere machen oder sie müssen Geld verdienen, weil sie zu wenig finanzielle Unterstützung haben. Die Kinder werden abgegeben und fühlen sich haltlos, allein und isoliert. Sie suchen Ersatz: Süßigkeiten, Spielzeug, Fernsehen, Schokolade. Aber auch die Eltern suchen in der Schokolade eine Unterstützung, einen Ruhepol, eine Abwechslung in der anstrengenden Kindererziehung, wie Jeremy Sherr beschreibt.

Aus der Psychotherapie wissen wir, wie wichtig die Bindung zwischen Mutter und Kind ist, die durch das adäquate Reagieren auf die Bedürfnisäußerung des Kindes entsteht. Jirina Prekop schreibt: „Fängt die Vereinsamung des modernen Menschen vielleicht schon dort an, wo das Baby vom Körper der Mutter isoliert wird? Das Halten des Kindes ist nach Meinung von Winnicott der Grundinhalt der Säuglingsfürsorge, die der Säugling von der Mutter erfährt. Es geht dabei sowohl um das wirkliche, physische Halten als auch um die gesamten Umweltvorkehrungen, die für ein



Zusammenleben notwendig sind. Dabei macht das Kind viele Schlüsselerfahrungen, auf denen es seine personale Existenz aufbauen kann:

- Die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse nach Nahrung, hauptsächlich aber nach vorhersehbarem Trost und Schutz in Form von Gehaltenwerden, stellt für das Kind die Zuverlässigkeit der Eltern dar und gibt ihm die Bindung und die Geborgenheit, die es braucht
- Indem das Kind mit seinen Lebensäußerungen wie Jauchzen, Schmatzen, Glucksen vorzuhörbares Beantworten bei den Eltern auslöst, fühlt es sich verstanden“

Die Causa

Bei Chocolate ist diese Bindung gestört. Die Causa ist, dass die Mutter ihr Kind früh weggibt, der Kontakt also gestört wird. Sankaran beschreibt die Zentrale Wahnidee so: „Das Hauptgefühl von Schokolade ist Mangel an Wärme und Zuneigung. Die Schokolade-Person braucht Kontakt. Ein Kind, das früh von seiner Mutter getrennt wurde, als das Bedürfnis nach der Mutterbrust noch stark war, entwickelt dieses Gefühl, um das es hier geht. Später fühlt sich der Mensch aufgegeben, isoliert, von der Familie entfremdet. Von der Mutter getrennt zu sein bewirkt, dass er sich von der Welt abgetrennt fühlt. ... Nachdem dem Kind anfänglich Wärme und Zuneigung gegeben wurden, bekommt es dann den Rücken zugewandt, die stachelige Seite des Igels gezeigt. Als Folge fühlt sich das Kind aufgegeben. Es fühlt sich wie ein Zigeuner oder Nomade, der jedes Mal, wenn er hungrig ist, auf die Suche nach Nahrung gehen muss.“

Es geht also um Menschen, die erst umsorgt und dann fallen gelassen wurden. Sie fühlen sich im Stich gelassen und isoliert. Es kann die Mutter oder auch eine andere wichtige Bezugsperson sein. Hier sehen wir auch das Gefühl der Malvenfamilie, erst verbunden und dann getrennt oder lösgelöst zu sein. Das Selbstvertrauen sinkt, weil das Kind glaubt, es sei es nicht wert, dass ihm Liebe und Zuneigung geschenkt wird. Schokolade-Patienten können kontakt- und gesellschaftsunfähig sein, keine Muttergefühle kennen und in tiefe Depression fallen. Eine Patientin von Meissner (Homoeopathic Links 1998) sagte: „Mein Ursprung ist eine Serie mutterloser Menschen.“

Die Symptomatik

Bei Chocolate geht es um Entfremdung: von der Familie, von den Kindern, von der Gesellschaft. Die Abneigung gegen die eigenen Kinder ist aufgrund der eigenen Distanz zu sich selbst und der erlebten Kontaktlosigkeit die emotionale Auswirkung. Durch Chocolate können die Patienten sich wieder um sich selbst kümmern und wieder in Kontakt kommen – mit sich selbst und ihrer Umwelt. Es kann aber auch sein, dass sie andere Menschen versuchen an sich zu binden und sehr besitzergreifend sind, weil ihnen selbst Bindung und Liebe fehlt.

Zunächst spürt man die Kontaktstörung durch eine phosphorähnliche und drogentypische Erregtheit. Lachen, Kichern, Aktivität, Ruhelosigkeit und Neugier gehören dazu, ebenso wie eine Zerstreutheit und eine gewisse Trance. Dann wird die Distanz deutlicher. Gereiztheit tritt auf, die Menschen ziehen sich zurück in ihre Isolation, was bis hin zu schwerer Depression führen kann. Als aktive Reaktion kann der Patient sich in abhängige Beziehungen begeben oder sich immer wieder verlieben. Der frühe Verlust der mütterlichen Zuwendung führt zu entsprechenden körperlichen Beschwerden wie einem hohlen Gefühl im Mund, als fehle die Mutterbrust, Schmerzen und Völlegefühl der Mammae, Herzbeschwerden und Suchtverhalten.



Ein Symptomenkomplex bezieht sich auf Sprache und Stimme der Patienten. Sie kann monoton, brüchig, höher oder tiefer sein. Die Stimme bleibt vorübergehend weg. Wenn wir uns die Aussage von Jirina Prekop vor Augen halten, dass die Lebensäußerungen des Babys auf Antwort warten, so weist die veränderte oder wegbleibende Stimme auf die Kontaktstörung des Patienten hin. Die Äußerung des Bedürfnisses wurde nicht gehört, die Stimme als Organ des Ausdrucks wird krank. Auch Halsschmerzen gehören hier dazu.

Ein nächster Punkt ist die Haut als Kontaktorgan. Sie ist trocken und juckt. Berührung wird als angenehm empfunden, so wie es die kleine Chocolate-Patientin liebt, wenn ihre Mama ihr leicht über die betroffene Haut streicht. Schokoladenliebhaber verkriechen sich oft gern ins Bett oder aufs Sofa und kuscheln sich mit ihrer Süßigkeit in eine Decke. So lieben die Patienten warmes Einhüllen und Bettwärme verbessert.

Spaltung und Heilung

Jeremy Sherr beschreibt eine Spaltung zwischen animalischen Instinkten und überzivilisiertem Verhalten bei Chocolate. Der mütterliche Instinkt würde zunächst das Baby tragen und liebevoll umsorgen, aber auch zum rechten Zeitpunkt das Kind auf sich selbst gestellt in die Welt ziehen lassen. In der Pathologie von Chocolate ist beides nicht da. In unserer zivilisierten Gesellschaft passen wir uns an und leben gegen unseren Instinkt, versuchen zu funktionieren. Später holen wir die Abhängigkeit in unseren Beziehungen nach und können die Kinder nicht loslassen. Genährte, gehaltene Kinder haben es nachgewiesener Maßen leichter, unabhängig in der Welt zu stehen. Gegen unsere Intuition zu handeln, entfremdet uns von uns selbst und voneinander. Wir leben nicht gemeinsam, sondern einsam. Wir suchen nach etwas, das die Isolation aushaltbar werden lässt und landen in der Schokoladensucht. Sie macht uns wild wie ein Tier. Der nicht gelebte Instinkt holt uns hier vielleicht wieder ein. Ich glaube, Schokolade versucht die Brücke zu bauen zwischen den getrennten Teilen in uns und in unserem Gehirn die Synapsen wieder aufzubauen, die uns Geborgenheit vermitteln. In ihrem Vortrag gönnt die Homöopathin Beate Latour uns die Schokolade, um die Isolation unserer Zeit auszuhalten. Ich denke, wir sollten, bevor wir Schokolade auf unsere Gaumen heben, uns nach einem Menschen umschauen, der uns in den Arm nehmen kann, um die Erfahrung von Kontakt und Nähe wirklich werden zu lassen und daran arbeiten, wieder gemeinsam zu leben und uns Nähe zu schenken.

Miasma

Sankaran schreibt Chocolate einerseits dem akuten Miasma zu, weil in der Prüfung Symptome und Träume auftraten, die eine akute Bedrohung oder Panikgefühle beinhalteten, z. B. einer Sintflut oder einer Erdrosselung zu entkommen oder von Mördern und Angreifern oder auch Panik vor dem Alleinsein und deshalb immer mit Menschen zusammen sein zu müssen. Andererseits gehört das Heilmittel zum sykotischen Miasma, weil der Patient sich isoliert und sich vor der Liebe versteckt.

Indikationen

- Kopfschmerzen
- Rhinitis verstopft oder mit gelber Absonderung, im Freien amel.
- Hautausschläge:
 - Herpes um die Lippen und an den Mundwinkeln
 - um Mund und Nase
 - trocken
 - an den Extremitäten mit Jucken, muss kratzen bis es blutet



- Schmerzen am Gaumen
- Halsschmerzen: wund und roh mit Hochräuspern und ständiger Neigung Schleim zu schlucken
- Vorübergehende Aphonie, Stimme verändert: gebrochen, höher, tiefer, monoton
- Husten:
 - abends und nachts
 - erwacht gegen 4 Uhr durch Husten
 - Zusammenkrümmen und nach vorne Beugen amel.
- Übelkeit, Sodbrennen, Auftreibung mit Besserung durch Reiben
- Obstipation, Untätigkeit des Rektums mit Schmerzen
- Schmerzen in der Mamma pulssynchron, Völlegefühl in den Mammae
- Prämenstruelles Syndrom
- Rückenschmerzen, als sei die Wirbelsäule nach innen gekrümmt
- Exostose der Handgelenke
- Schlaflosigkeit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit und Durchhaltevermögen
- Verlangen nach Eis und Erfrischendem, Obst, Insekten, Gewürztem, roten Speisen; Gier auf Schokolade
- Trockenes Wetter amel., nasses Wetter agg.

Sonderbare Symptome

- Gemüt – Gesten, Gebärden; macht – Haare – Gesicht; streicht sich Haare aus dem (solo)
- Gemüt – Gesten, Gebärden; macht – streichen; Verlangen sich über die Haare zu (solo)
- Gemüt – Gesten, Gebärden; macht – Mund statt den Händen zu gebrauchen (solo)
- Gemüt – Haare – geschnitten zu bekommen; die Haare – Verlangen – kurz und stoppelig geschnitten bekommen; möchte die Haare DD gink-b
- Gemüt – Verstecken – Essen zu verstecken, Verlangen (solo)
- Kopf – Schmerz – grausam, erschütternd – Glas; wie zerbrechendes (solo)
- Sehen – Faden vor den Augen
- Ohr – Geräusche im Ohr, Ohrgeräusche – Summen – Essen; beim
- Ohr – Kribbeln – links – Musik agg.
- Hören – Überempfindliches gehör – tiefe, volle Töne; gegen
- Nase – Geruch, Geruchssinn – überempfindlicher Geruchssinn – Obst / Blumen
- Nase – Lang – Gefühl als wäre die Nase länger
- Gesicht – Lang – Gefühl wie verlängert
- Nase – Zucken
- Gesicht – Zucken – Augen; unter den
- Gesicht – Zucken – Lippen, unter den
- Mund – Hohl; Gefühl wie – zwischen Zunge und hartem Gaumen
- Stuhl – Rötlich
- Brust – Erweiterung des Herzens; Herzerweiterung – Gefühl von Herzerweiterung – drückt gegen den Rücken, breitet sich nach oben und im Umfang aus (solo)
- Brust – Herzklopfen – Rücken – gespürt; wird im – Schulterblättern; zwischen den (solo)
- Brust – Vergrößert; Gefühl wie – Herz – vorwölben; als würde es sich beim Liegen zwischen den Rippen (solo)
- Brust – Völle – Mammae – Gefühl von – Milch darin; als wäre (solo)



Einige Wahndeeen

- Allein zu sein
- Allein zu sein auf der Welt; DD u.a. lac-h, phos, plat, puls
- Sie würde beobachtet
- Blut strömt aus dem Mund (solo)
- Der Rücken würde sich öffnen und sich Flügel bilden (solo) / ausbreiten (solo)
- Das eigene Gesicht erscheint fremd (solo)
- Sei in vier Teile geteilt (solo)
- Sei von der Welt getrennt
- Die Hände werden größer
- Von Heuschrecken (solo)
- Sie sei ein Igel (solo) / Sieht Igel (solo)
- Sieht Insekten / Ungeziefer
- Der Hinterkopf sei verlängert (solo)
- Der Körper sei geteilt
- Der Mund wäre doppelt (solo)
- Nase wäre kleiner (solo) / Nase scheint länger; DD agath-a, glon, verat
- Sieht Ratten
- Sie würde Tiere oder behaarte Babys stillen (solo)
- Ganz und gar ein Tier zu sein; DD lach
- Die Tomate sei eine Heuschrecke (solo)
- Er sei tot
- Die Träume wären die eines anderen (solo)
- Die Träume wären gestohlen worden (solo)
- Verfolgt zu werden
- Andere würden ihre Verwirrung bemerken
- Visionen gleichzeitig von oben und unten / von über ihm und unter ihm (solo)

Einige Träume

- Abdomen ist von Geschwüren bedeckt
- Abdomen ist schmerzhaft; DD apis
- Aufregend
- Auto / Auto – die Räder lösen sich von der Karosserie (solo)
- Bekannte / Menschen / Menschenmassen
- Fälschlich eines Verbrechens beschuldigt
- Von der Familie entfremdet zu sein
- Computer (solo)
- Daheim verloren zu sein
- Dunkelheit
- Eile, Hast
- Erfolglose Anstrengungen
- Zu fallen
- Freunde stürzen aus dem Fenster (solo)
- Eigene Familie / seine Familie zu verlieren (solo)
- Feuer / Kanonen (solo) / Gewehre, Schusswaffen / Mord
- Zu fliegen
- Kinder / Neugeborene / ein Baby zu entbinden
- Märkte (solo)
- Speisen / Obst
- Reisen

HOMÖOPATHIE FÜR KINDER E.V.



- Tod von Verwandten
- Sich zu Hause verlaufen zu haben; DD am-c, am-m, mag-c
- Menschen werden zerquetscht, zermalmt (solo)
- Tiere (Pferde, Goldene, metallene Fische, große schwarze Vögel, Würmer, Ziegen)

Differentialdiagnose

Carcinosinum, Lac-humanum, Phosphor, Sepia

Quellen und weiterführende Literatur

Radar 9.1c

Rajan Sankaran: Die Seele der Heilmittel, Indien 2000

Einblicke ins Pflanzenreich Band 2, Indien 2003

Jeremy Sherr: Die homöopathische Arzneimittelprüfung von Schokolade, 1998

Beate Latour: Alltagsdrogen: Schokolade, Vortrag auf einem Seminar

Eigene Aufzeichnungen aus Seminaren und Verreibung

Wikipedia

www.theobroma-cacao.de

Jirina Prekop: Der kleine Tyrann, München 2006