

Für das
Wunder
des Lebens.
Von Anfang an.

Ernährungsratgeber

rund um Kinderwunsch,
Schwangerschaft und Stillzeit


elevit[®]

Rat und Unterstützung

für den Kinderwunsch und die wichtigsten neun Monate danach



Sie wollen eine Familie gründen oder sind bereits schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt ein ebenso spannender wie erfüllender neuer Lebensabschnitt. Und sicher stellen Sie sich eine Menge Fragen. Was kann ich tun, um möglichst schnell schwanger zu werden oder Sie sind bereits schwanger? Und was wird sich dann alles ändern? Wie wird mein Körper auf diese doppelte Belastung reagieren? Wie kann ich dazu beitragen, meinem Kind von Anfang an die besten Voraussetzungen zu bieten?

Doch keine Angst – Sie sind nicht allein! Ihr Frauenarzt, Ihre Familie und später die Hebamme stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit sich Ihr Kinderwunsch nicht nur schnell, sondern vor allem möglichst sicher erfüllt – und damit aus dem kleinen Wunder in den nächsten neun Monaten (und danach) eine riesige Freude wird.

Sie können von Anfang an und sogar schon in der Kinderwunsch-Phase Einfluss auf das Wohlergehen und gute Gedeihen Ihres Kindes nehmen. Die richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick dazu. Die folgenden Informationen und Tipps bringen Ihnen Sicherheit, um die kommende Zeit unbesorgter zu genießen.

Ganz wichtig eine gesunde Ernährung

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen: die Nabelschnur. Sie bestimmen durch Ihre eigene Ernährung, ob dem Kind alle für die Entwicklung notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Die Redewendung „**Du bist, was Du isst**“ gilt deshalb in erweiterter Form auch für die Schwangerschaft. Je ausgewogener Ihre Ernährung ist, desto besser sind die Voraussetzungen für Ihr Kind. Und das ist bereits in der Kinderwunsch-Phase so. Denn ob und wie schnell Sie schwanger werden, hängt ebenfalls von der richtigen Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen ab – übrigens nicht nur bei Ihnen, sondern auch beim Papa in spe!

Ausgewogenheit und Vielfalt sollten Ihre Ernährung vor und in der Schwangerschaft bestimmen. Jetzt noch mehr als zuvor.





Empfehlenswert sind fünf Obst- und Gemüse-mahlzeiten am Tag. Das klingt nach viel, doch zählen dazu auch kleine Zwischenmahlzeiten wie Säfte oder ein Obstsalat.

Grundregeln

zur Ernährung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft

Vor und während der Schwangerschaft sollten Sie immer an eines denken: Ihre Ernährung bestimmt mit, ob und wie schnell Sie schwanger werden. Und sie prägt die Entwicklung Ihres Kindes maßgeblich. Deshalb ist diszipliniertes Verhalten in dieser Zeit sehr wichtig. Von der hohen Qualität der Nährstoffe, die Ihrem Körper – und damit Ihrem Kind – jetzt zur Verfügung stehen, profitiert Ihr Nachwuchs ein Leben lang. Denn den Grundstein für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit legen Sie bereits im Mutterbauch.

Ein besonders wichtiger Bestandteil ist die Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.

Diese Elemente sind für den ungestörten Ablauf vieler Stoffwechselprozesse im Körper unentbehrlich und können gar nicht oder nur unzureichend vom menschlichen Körper gebildet werden. Vitamine und Mineralstoffe findet man vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten und Salat. Für sie gilt: je frischer und je weniger verarbeitet sie verzehrt werden, desto größer ist der Gehalt an wichtigen Substanzen. Denn darüber entscheiden auch Lagerung und Zubereitung mit: selbst im Kühlschrank kostet jeder Tag Vitamine.

Wer Inhaltsstoffe und Geschmack erhalten will, gart Speisen zudem nur kurz, bei niedrigen Temperaturen und in wenig Wasser oder Öl. Die einzige Ausnahme: Fleisch, Fisch und Eierspeisen. Sie sollten ab Kinderwunsch bis Ende der Stillzeit nur gründlich durcherhitzt verzehrt werden. Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch enthalten ihrerseits viele wichtige Vitalstoffe – und sind obendrein wichtige Proteinlieferanten.

Es lohnt sich, schon in der Kinderwunsch-Phase auf eine ausreichende Zufuhr aller wichtigen Mikronährstoffe zu achten. Denn ein Mangel kann sich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit bei beiden Elternteilen auswirken! Alle Tipps und Empfehlungen in dieser Broschüre gelten daher auch für den zukünftigen Vater – und gemeinsam macht gesunde Ernährung noch mehr Spaß!

Stellen Sie zunächst Ihren Speiseplan auf den Prüfstand: Nehmen Sie genug gesunde Lebensmittel zu sich? Stimmt das Mengenverhältnis der einzelnen Nahrungs-Komponenten (vgl. S. 15)? Welche gesunden Lebensmittel dürfen häufiger auf den Tisch kommen? Je nach Lebens- und Ernährungsstil kann es sinnvoll sein, über eine gezielte Nahrungsergänzung nachzudenken, um die Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen schon ab Kinderwunsch sicherzustellen.

Und das gilt erst recht in Schwangerschaft und Stillzeit. Denn eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen ist von größter Bedeutung – nicht nur für die gesunde

Entwicklung Ihres Babys, sondern auch für Ihre eigene. Mutter zu werden und zu sein, ist eine der großartigsten, aber auch anstrengendsten und verantwortungsvollsten Aufgaben, die es gibt. Deshalb sollten Sie in diesen Phasen auch gut auf Ihre eigene Gesundheit achten – und hierzu ist die Ernährung (neben ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und einer möglichst stressfreien Lebensweise) ein ganz wichtiger Schlüssel. In Schwangerschaft und Stillzeit essen und trinken Sie also tatsächlich für zwei.

Für zwei essen heißt jedoch nicht, die doppelte Menge Kalorien zu sich zu nehmen, sondern bewusster auszuwählen. Ihr Körper benötigt lediglich 250 kcal (ca. 10 %) mehr Energie pro Tag. Dabei steigt der Bedarf an einzelnen Nährstoffen unterschiedlich. Schwangere benötigen beispielsweise ca. 20 % mehr Proteine (Eiweiß), aber nur 5–10 % mehr Fett (insgesamt 70–90 g pro Tag). Den Großteil Ihrer Energie, mehr als 50 % der Gesamtmenge, sollten Sie aus kohlenhydratreiche Lebensmittel beziehen.

Sie werden sehen: Gesunde Ernährung ist keine Zauberei – im Gegenteil. Denn sie lässt sich auf eine einfache Formel bringen: abwechslungsreich, ausgewogen und frisch.

Lieber doppelt gesund essen als für Zwei.

Vitalstoffe

rund um Kinderwunsch und Schwangerschaft

Folat / Folsäure

Folsäure und die in den Lebensmitteln natürlicherweise vorkommenden Folate gehören zu den B-Vitaminen. Sie werden für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse benötigt. Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft besteht durch eine unzureichende Folatversorgung ein erhöhtes Risiko für angeborene Fehlbildungen (Neuralrohrdefekte), die das Gehirn und/oder das Rückenmark des Kindes betreffen. Da viele Frauen in den ersten Wochen noch gar nicht von ihrer Schwangerschaft wissen, sollten Frauen mit Kinderwunsch bereits ca. 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft mit der täglichen Einnahme beginnen.

FUNKTION

Folate sind wichtig für die Zellteilung und tragen zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Folat senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten.

VORKOMMEN

Folate findet man in Blättern von grünem Gemüse wie Spinat, Broccoli, Rosen- und Grünkohl sowie in Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeimen, Roggenvollkorngetreide, Apfelsinen, Bananen, Mangos.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

550 Mikrogramm Nahrungsfolat für Schwangere

Beachten Sie: Der Körper braucht Zeit, um einen ausreichend hohen Folatspiegel aufzubauen. Damit Sie optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet sind, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine ausreichende Folat-Versorgung schon in der Kinderwunsch-Phase. Beginnen Sie also frühzeitig (mind. 4 Wochen vor geplanter Schwangerschaft) mit der Einnahme von Folsäure. Folate in Lebensmitteln sind hitze- und lichtempfindlich und werden zudem vom Körper nur etwa zur Hälfte verwertet. Da einige Frauen Folsäure nicht vollständig umwandeln und nutzen können, ist Metafolin** eine sinnvolle Ergänzung. Sie ist eine bereits biologisch aktive Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht.



Weitere

B-Vitamine

B-Vitamine sind wasserlöslich und unerlässlich für den Stoffwechsel.

Achten Sie bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft stets auf eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.

Thiamin (Vitamin B₁):

In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich eine Dosis von 1,2–1,3 Milligramm Thiamin. Dieses Vitamin steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und grünen Erbsen. Thiamin wird bei Stoffwechselprozessen in allen Organsystemen benötigt.

Riboflavin (Vitamin B₂):

Nehmen Sie täglich 1,3–1,4 Milligramm Riboflavin durch Milch, Fisch, Gemüse oder Vollkornprodukte zu sich. Wichtig ist dieses Vitamin für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen.

Pyridoxin (Vitamin B₆):

Etwa 2 Milligramm Vitamin B₆ braucht eine schwangere Frau täglich. Essen Sie dafür Bananen, Milchprodukte, Kartoffeln, Fisch, Fleisch oder auch Walnüsse. Pyridoxin ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen, einen normalen Eiweißstoffwechsel und ebenso wie Vitamin B₁₂ ein wichtiger Partner für Folate/Folsäure.

Cobalamin (Vitamin B₁₂):

Cobalamin wird bei der Bildung der roten Blutkörperchen gebraucht und unterstützt die Zellteilung. Zudem trägt es zur Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und reguliert den Folsäure-Stoffwechsel. In der Schwangerschaft benötigen Sie täglich 3,5 Mikrogramm. Cobalamin finden Sie vorrangig in Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die als wichtiger Baustein für alle Zellmembranen benötigt werden. Besonders wichtig ist die Docosahexaensäure (DHA). Sie wird in den Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges angereichert und unterstützt die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen des Kindes. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 Milligramm Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 Milligramm DHA einnehmen.

FUNKTION

Wichtig für alle Zellmembranen; unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys

VORKOMMEN

Fetter Seefisch. Die eigentliche Quelle sind jedoch Algen, von denen sich die Seefische ernähren, wenn sie in ihrer natürlichen Umwelt leben. Fische aus konventioneller Aquakultur enthalten daher häufig weniger DHA als Wildfische.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

200 Milligramm DHA

Eisen

Der Mikronährstoff Eisen ist ein wichtiger Bestandteil bei der Bildung der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Durch den Anstieg des mütterlichen Blutvolumens sowie durch das Wachstum von Fötus und Plazenta haben Schwangere einen erhöhten Bedarf. Eine ausreichende Versorgung trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Am besten verwerten kann der Körper Eisen in Verbindung mit Vitamin C. Koffein und Milchprodukte dagegen hemmen die Aufnahme.

FUNKTION

Hat eine Funktion bei der Zellteilung.
Unterstützt den Energiestoffwechsel und die Immunfunktion.

VORKOMMEN

Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, verschiedene Getreide

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

30 Milligramm für Schwangere, 20 Milligramm für Stillende



©David Nunn/Corbis

Jod

Das Spurenelement Jod trägt im menschlichen Körper zur gesunden Funktion der Schilddrüse bei. Die Schilddrüse sorgt für den Energiestoffwechsel in den Zellen. Außerdem ist sie an der Steuerung des Wachstums und der Entwicklung des kindlichen Gehirns beteiligt.

FUNKTION

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

VORKOMMEN

Seefische

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

230 Mikrogramm für Schwangere, 260 Mikrogramm für Stillende

Zu beachten:

Die generelle Unterversorgung mit Jod ist in Deutschland in den vergangenen Jahren durch Anreicherungen in Salz und Mehl zurückgegangen. Trotzdem liegt die durchschnittlich verzehrte Menge noch unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen täglichen Zufuhrmenge. Daher sollten Schwangere täglich 100 – 150 Mikrogramm Jod zusätzlich zur Nahrung zuführen.

Zink

Dieses Spurenelement trägt bei beiden Geschlechtern zur Fruchtbarkeit und zur Fortpflanzungsfähigkeit bei. Deshalb sollte die ausreichende Zufuhr schon in der Kinderwunsch-Phase sichergestellt werden. Zink kann die körpereigene Produktion des männlichen Hormons Testosteron beeinflussen und so die Qualität und Beweglichkeit der männlichen Spermien unterstützen. Bei Frauen ist Zink wichtig für die Bildung der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Beide Hormone spielen bei der Fortpflanzung eine wichtige Rolle. Zink ist zudem schon zu Beginn der Schwangerschaft von großer Bedeutung, da es für die Zellteilung und somit das Wachstum des Fötus notwendig ist.

FUNKTION

Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit und trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei. Es unterstützt außerdem einen normalen Stoffwechsel und die normale Funktion des Immunsystems.

VORKOMMEN

Austern, rote Fleischsorten, Weizen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Käse, Linsen und Nüsse. Generell kann der Körper Zink aus tierischen Quellen besser verarbeiten.

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

10 Milligramm für Schwangere

Selen

Selen gehört zu den Halbmetallen und ist eins der stärksten Antioxidantien. Es gilt als essenzielles Spurenelement und ist somit ein lebensnotweniger Stoff, den der Mensch dem Körper über die Nahrung zuführen muss. Selen kann die Fruchtbarkeit von Männern und auch von Frauen beeinflussen. Aus diesem Grund sollte bereits in der Kinderwunsch-Phase ausreichend Selen zugeführt werden. Ein Mangel an Selen kann beim Mann die Aktivität der Spermien beeinträchtigen. Im weiblichen Organismus unterstützt es die gesunde Entwicklung kräftiger Eizellen.

FUNKTION

Unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress; beteiligt am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone

VORKOMMEN

Paranüsse, Fleisch, Fisch, Ei, Brokkoli, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

60 Mikrogramm für Schwangere, 75 Mikrogramm für Stillende

Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel und trägt zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems bei. In unseren geografischen Breiten kann Vitamin D etwa zwischen April und Ende September in den Hautzellen unter dem Einfluss von Sonnenlicht in ausreichender Menge gebildet werden.

FUNKTION

Macht es möglich, dass Calcium aus der Nahrung ins Blut und in die Knochensubstanz gelangen kann.

VORKOMMEN

Seefische, Eigelb, manche Pilzarten

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE PRO TAG

20 Mikrogramm bei fehlender endogener Synthese
(= körpereigene Bildung in den Hautzellen)

Zu beachten:

In den Sommermonaten kann die Vitamin D-Bildung in der Haut bei Verwendung von Hautcremes mit Lichtschutzfaktor beeinträchtigt sein. Diese filtern die für die Vitamin D-Synthese notwendigen Wellenlängen des Lichtes heraus.





Worauf Sie bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft verzichten sollten

Wenn es um die Gesundheit Ihres Babys geht, kann man nicht vorsichtig genug sein – und nicht früh genug damit anfangen, schädliche Stoffe zu meiden. Deshalb sollten Sie nicht erst während der Schwangerschaft und Stillzeit, sondern schon in der Kinderwunsch-Phase einige Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Die wohl wichtigste: auf Alkohol, Nikotin und sonstige Drogen sollten Sie vollständig verzichten. Denn sie wirken sich nachweislich negativ auf Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit aus – und zwar bei Männern wie bei Frauen.

Für alles andere gilt: niemand möchte Ihnen etwas grundlegend verbieten. Es kommt eher darauf an, wie die Gerichte zubereitet werden und welche Qualität sie haben. Meiden Sie beispielsweise rohes Fleisch bzw. Rohfleischerzeugnisse und bestellen Sie Ihr Steak stets durchgebraten. Koffeinhaltige Getränke sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen: zwei Tassen Tee oder Kaffee pro Tag sind erlaubt.

Alkohol

... senkt nachweislich die Wahrscheinlichkeit, ein Kind zu empfangen. Es dauert länger, bis der Körper den Alkohol komplett abgebaut hat, deshalb sollten Sie Ihren Alkoholkonsum rechtzeitig beenden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Ihr Baby gerade in der ersten wichtigen Entwicklungsphase Schadstoffe aufnimmt. Auch der potentielle Vater sollte besser rechtzeitig abstinenter leben, denn Alkohol mindert die Spermienqualität und -beweglichkeit.

Nikotin

... ist nachgewiesenermaßen ein großes Hindernis auf dem Weg, schwanger zu werden: Raucherinnen warten durchschnittlich doppelt so lange darauf wie Nichtraucherinnen. Das liegt u. a. daran, dass weniger befruchtungsfähige Eizellen heranreifen. Bei starkem Nikotinkonsum kann der Eisprung auch schon mal ganz ausbleiben. Da die Giftstoffe auch nach dem Rauchstopp noch lange im Körper verbleiben und Ihr Baby schädigen können, sollten Sie so früh wie möglich aufhören. Nicht zuletzt erhöht Rauchen auch das Risiko einer Fehlgeburt. Und weil Passivrauchen ebenso schädlich ist, sollte Ihr Partner das Rauchen ebenfalls so früh wie möglich einstellen. Zu zweit fällt der Verzicht auch viel leichter!

Üben Sie bewusst Verzicht. Meiden Sie während der Schwangerschaft konsequent diese Produkte:

Tiramisu rohe Eier **Fertigsalate** Camembert
 ungewaschenes Obst und Gemüse **Drogen**
 Kaviar, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern
Leber Rohmilchprodukte Räucherfisch
 Rohschinken und Pökelfleisch Rohfleisch-Erzeugnisse **Tabak**
 Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur) **Alkohol** Sushi
 Salami, Cervelatwurst, Cabanossi, Mettwurst
Energy-Drinks

Die Menge macht's

Die richtige Gewichtung für Ihren Speiseplan.

Basis einer gesunden Ernährung ist ein Lebensmittel, an das viele gar nicht denken: Wasser. Nicht erst in der Stillzeit, sondern in jeder Lebensphase gilt deshalb: Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Dafür eignen sich am besten Wasser mit oder ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee, aber auch Säfte. Wenn Sie noch nicht schwanger sind, können Sie Ihren Kinderwunsch mit Heilkräuter-Tees unterstützen.

Ansonsten gilt: Greifen Sie ruhig zu! Obst und Gemüse sind ein Schlüssel, wenn es um Ihren Kinderwunsch und anschließend um die gesunde Entwicklung Ihres Babys geht. Einen weiteren wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung bilden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Essen Sie Fisch (2x pro Woche) sowie eiweißhaltiges mageres Fleisch oder fettarme Wurst (3–4 Portionen pro Woche).

Milchprodukte wie Käse, Joghurt und frische Milch sind ebenfalls von Bedeutung. Mindestens drei Portionen pro Tag, am besten fettarme Produkte, sollten es sein. Zusätzlich brauchen Sie noch Mineral- und Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Obst, Brot (am besten Vollkorn), Gemüse und Müsli.

Sie sehen, auch während der Kinderwunsch-Phase und in der Schwangerschaft ist der Tisch reich gedeckt – mit gesundem und leckerem Essen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Die Ernährungspyramide

als Orientierungshilfe für Ihre Nahrungsaufnahme

Süßigkeiten ab
und zu genießen



Öle & Fette –
maßvoll verwenden



Milch & Fisch sind
wichtige Lieferanten
von Jod, Zink & Co.



Kohlenhydrate
sind wichtig als
Energieförderer



Obst & Gemüse
enthalten viele
Vitamine und
Mineralstoffe



Kalorienarme Getränke für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

nur 1x1
täglich in jeder Phase



85524305

Unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Babys.



Elevit® 1 ist auf den besonderen Nährstoffbedarf von Kinderwunsch bis zur 12. Woche ausgerichtet.


-  **Metafolin®** und **Folsäure** zur Senkung des Risikos von Neuralrohrdefekten
-  **Zink** trägt zu einer normalen **Fruchtbarkeit** bei. Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der **Hormontätigkeit** bei.
-  **Selen** unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
-  **Eisen, Vitamine B₆ und B₁₂** tragen zur **Verringerung von Müdigkeit** bei.

Erfahren Sie mehr auf www.elevit.de

Gut versorgt in jeder Phase:



Elevit® 2, speziell zusammengesetzt für die Entwicklung ab der 13. Schwangerschaftswoche.

-  Die **Omega-3-Fettsäure DHA** unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys.

* Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany

Elevit®. Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.
www.elevit.de

