

**Rita
Steinemann**

**Wie du dein Rheuma
natürlich weg kriegst!**



Wie du dein Rheuma natürlich wegkriegst!

Ein Erfahrungsbericht über Rheumatoide Arthritis

Copyright © by Rita Steinemann 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf nicht ohne schriftliche Genehmigung der Autorin, kopiert – auch nur auszugsweise – und weiterverkauft werden.

Die Autorin ist weder Ärztin noch Heilpraktikerin und darf kein Heilversprechen abgeben. Das Buch ist aus reiner Erfahrung der Schreibenden erstellt worden. Es ersetzt den Besuch des Schulmediziners nicht.

Haftungsausschuss:

Die Inhalte dieser Publikation sind sorgfältig recherchiert worden. Dennoch haftet die Autorin nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	6
Teil 1 Meine Geschichte.....	7
Rheumatoide Arthritis.....	7
Teil 2 Grundlagen des Körpers.....	25
Was ist rheumatoide Arthritis?.....	25
Die Zelle.....	29
Säuren Basen Haushalt.....	34
Die Ernährung.....	38
Das Verdauungssystem.....	60
Gute und schlechte Nahrungsmittel für das Immunsystem.....	73
Das Immunsystem.....	76
Was sind die Ursachen der Autoimmunerkrankungen?....	86
Die Seele.....	87
Bewegung/Sport.....	98
Zähne.....	100
Teil 3 Praktische Hinweis.....	109
Los geht's!.....	109
Darmsanierung/Darmreinigung.....	110
Entzündungshemmende Nahrungsmittel.....	133
Die Leber, Entgiftungszentrale des Körpers.....	141
Leberreinigung auf natürliche Weise.....	145
Entschlackungs- und Entgiftungsbäder.....	153
Die wichtigsten Mineralstoffe.....	156
Das Immunsystem abhärten.....	166
Stress verstehen und beheben.....	169
Vitamin D2 und K2.....	181
Arthrose / Arthritis.....	188
Kleine Helferlein.....	195

Einführung

Über 10 Jahre hatte ich Rheumatoide Arthritis und niemand hatte mir wirklich geholfen. In mühsamer Kleinarbeit des Ausprobierens lernte ich immer wieder neue Sachen kennen. Aber ich weiss, wenn man länger krank ist gibt es Phasen in denen man einfach aufgibt und froh ist, einfach mal keine Schmerzen zu haben. Dann hat man das Gefühl, ja es geht doch ganz gut und trotzdem vergiftet sich man selbst mit Medikamenten. Ich wollte nie den Weg der Schulmedizin gehen, aber auch ich kam nicht darum herum.

Der natürliche Weg braucht eben viel mehr Zeit, Geduld und Selbstdisziplin. Gerade wenn man noch 100% berufstätig ist und Leistung erbringen sollte, ist es schwierig ohne Chemie auszukommen. Rheuma ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern um auf den Grund zu kommen, braucht es Inneschauen was sind die Ursachen, Auslöser dieser Krankheit. Nicht immer ist es falsche Ernährung, Lebenshaltung, Stress, Mineralstoffmangel, nicht funktionierende Organe, sondern es können auch Schocks, seelische Verletzungen, Traumata Ursachen sein.

Ich mache keine Heilsversprechen, die beschriebenen Methoden können helfen. Zum grössten Teil basieren sie auf der funktionellen Medizin. Die funktionelle Medizin hat sich in den letzten Jahren spezialisiert auf chronische Krankheiten. Ein Experte für funktionelle Medizin ist wie ein Detektiv, der Hinweise aus der Vergangenheit und aus der Gegenwart ansieht und sie zusammenträgt. Wie du aufgewachsen bist, traumatische Ereignisse, gegenwärtige Situation, Toxin Belastungen, Soziales, Ernährung etc. Jeder Mensch soll selbst entscheiden was er machen möchte, in eigenverantwortlicher Weise. Glaube jedoch nicht jedem Schulmediziner, mancher täuscht sich selbst mit seinen Aussagen!

Nun wünsche ich dir viel Vergnügen beim Lesen.

Teil 1 Meine Geschichte

Rheumatoide Arthritis

Mein ganzes Leben lang war ich immer gesund. Ich hatte eine starke Natur, wuchs auf dem Lande auf, fernab von Zivilisation. Ausser wilde Pocken (Nesselfieber) und die Masern hatte ich keine Kinderkrankheiten erlebt. Ich war viel in der freien Natur, dem Wind und Wetter ausgesetzt nichts machte mir etwas aus. Keinen Unfall erlebt, kein Bein gebrochen oder sonst noch etwas kaputt gemacht.

Durch meine Naturverbundenheit lernte ich Gärtnerin. Ich arbeitete über 10 Jahre auf diesem Beruf. Ausser manchmal etwas Rückenschmerzen hatte ich nichts. Es war in den 80er Jahren und mein Lehrmeister hielt nicht viel von biologischem Landbau. In der Zierpflanzenzucht wurde viel Chemie (Pflanzenschutzmittel) eingesetzt. Er meinte stets: Ja diese Mittel heutzutage seien ja nicht so sehr giftig, sie sind abbaubar und systemisch wirkend, deshalb braucht es nicht so viel Substanz davon, dann müsse man sich auch nicht besonders schützen. Solange es kein DDT sei, sei alles nicht so schlimm. (DDT war ein Unkrautvernichtungsmittel das unabbaubar ist, und noch heute sind überall Rückstände im Boden vorhanden) Kaum war ich mit der Lehre fertig, bekam er Krebs und starb kurze Zeit später darauf.

Da ich ja immer gesund war, machte ich mir auch keine Gedanken über Schadstoffe. Selbst Tschernobyl weckte in mir nicht das nötige Bewusstsein um dieses Thema. Obwohl wir stets die Kunden beruhigen mussten, ob die Setzlinge den auch nicht verstrahlt waren und unter Glas gezogen wurden, war Strahlung kein Thema. So sorglos ging ich durchs Leben.

Nach 10 Jahren des Gärtnerns machte ich eine Weiterbildung im kaufmännischen Bereich und wechselte den Beruf. Anfangs war es

sehr hart, den ganzen Tag im Büro zu sitzen, ich konnte mir das früher auch nie vorstellen, jemals im Büro zu arbeiten, aber man schafft alles, wenn man will. Ich hatte zwar eine tolle Aussicht in die Natur, aber keine frische Luft um mich herum. Dann im November 2005 geschah es. Eines Morgens wachte ich auf und konnte meinen linken Arm nicht mehr hochheben. Ich konnte mich kaum anziehen, so viel Schmerzen hatte ich. Ja ich werde wohl einen Arzt aufsuchen müssen, an arbeiten war nicht zu denken.

Grundsätzlich vermied ich jeden Arzt. Schon meine Mutter hatte es so. Lieber leidet man zu Hause, irgendwann wird man wieder gesund, es geht wieder vorbei. Doch ich brauchte ein Arztzeugnis, weil ich nicht arbeiten konnte.

Der Weg

Mühsam raffte ich mich auf und ging zum Hausarzt. Der sah mich kurz an und meinte sofort, ja dies sei Rheuma und es gebe gute Medikamente dafür. Er könne mir jetzt keine geben, da diese spezifisch seien, das müsste der Spezialist machen. Ich fragte was man den da nehmen muss, er meinte ja so etwa Cortison Spritzen und ähnliches. Beim Gedanken an Cortison war mir übel. Ja ich müsste sofort zum Rheumatologen am besten heute noch. Ich könnte wählen wohin ich wolle, den einen Arzt kenne er persönlich, weit weg, oder in die Hauptstadt gehen zu einem andern. Beides war gleich weit weg. Ja leider kannte ich den einen auch von meinem Partner. Mein Partner hatte ihn gar nicht gerühmt, weil er auch zu ihm musste. Aber es war etwas auf dem Lande und ich dachte es sei besser erreichbar, denn in der Stadt kannte ich mich nicht aus. Sofort telefonierte er mit seinem Kollegen, dann verabreichte er mir einen Termin am nächsten Tag. Leider ginge es nicht früher. Mein Hausarzt verbot mir Auto zu fahren! Ich müsse mich halt chauffieren lassen, wenn ich nicht mit dem Zug ginge.

Damit traf er mir geradewegs ins Herz. Ich hatte mich erst kürzlich von meinem langjährigen Partner getrennt. Nicht Autofahren und wer

bringt mich bitte zu diesem Arzt? Leider musste ich halt meinen Ex Partner fragen, denn er wusste ja auch gleich wo er war.

Kaum war ich wieder zu Hause, liessen die Schmerzen nach und bis am Abend war alles wieder weg. Komisch. Nun ich musste anderntags ja doch gehen. Mit mulmigem Gefühl gingen wir dann hin. Ich musste mich ausziehen bis auf die Unterhosen und BH. Einige Bewegungen durchführen, alles ging reibungslos. Ich sagte ihm, ja jetzt seien die Schmerzen eben weg, darum gehe es. Dann kam seine Antwort: Ja dann kommen Sie halt wieder, wenn Sie Schmerzen haben!

Heilfroh ging ich nach Hause. Nie werde ich zu einem solchen Arzt gehen, schwor ich mir. Das kann ja gar nicht so eine schlimme Krankheit sein, dachte ich. Drei Monate liefen ins Land und ich war Beschwerden frei. Dann taten auf einmal die Finger weh. Es wurde immer schlimmer, sie schwellen an und ich konnte sie kaum noch bewegen. Jetzt zum Hausarzt gehen? Mir fürchtete es davor. Das wird wohl wieder weg gehen dachte ich mir. Doch es wurde Frühling und es blieb. Dann kamen die Tipps, was ich alles unternehmen sollte. – Die Finger in Schwarztee tauchen, eine Kollegin meinte, das ist Polyarthrititis, unheilbar und du wirst eines Tages die Finger nicht mehr bewegen können, deshalb musst du täglich mit Murmelkugeln die Finger trainieren. Sie gab mir gleich welche mit.

Polyarthrititis, ja ich kannte diesen Ausdruck, weil meine Schwiegermutter es hatte. Sie hatte ganz krumme, verkrüppelte Finger konnte nichts mehr anfassen auch die Zehen waren deformiert. Bei jeder Begegnung sagte sie stets: Ja, sie habe dies seit 40 Jahren, sie dürfe ja nichts Saures essen. Es sei halt so. Unter Saurem verstand sie keine Zitronen, Organen und dergleichen. Eine falsche Einstellung!

Hatte ich nun das auch, weil ich sie manchmal nervte? Die Kollegin meinte, du bist sauer, der Körper ist übersäuert, du musst dich basisch ernähren. Aber noch mehr meinte sie, du bist im Geiste sauer auf jemanden. Schau, dass du ins Reine kommst mit dieser Person. Auf wen sollte ich sauer sein, evtl. Mein Ex-Partner? Ich war immer friedliebend, hatte keine negativen Gedanken über andere Menschen, kann denn das sein?

Ich recherchierte zuerst einmal im Internet. Fand Fotos von ähnlichen Fingern wie die meinen und vermutete erstmals, dass ich wohl rheumatoide Arthritis hatte. Auch von der Übersäuerung des Körpers war die Rede. Alternative Behandlungsmöglichkeiten: Ausleitungen mit Kräutern, basische Ernährung, Meersalzbäder, Nahrungsergänzungsmittelchen aller Sorten, antioxidantische Mittel zum Auffangen freier Radikalen, die anscheinend das Rheuma auslösen sollten.

Also nahm ich Mittelchen, die die freien Radikalen auffangen sollten, schaute auf meine Ernährung, viel Kartoffeln, kein rotes Fleisch, viel Gemüse, basisch eben, nahm Basenpulver, machte wöchentliche Meersalzbäder. Kartoffelwickel und Quarkwickel für die Leber. Mein Chef am Arbeitsplatz meinte stets: Diese Krankheit kommt doch vom falschen Essen. Ich müsse mich umstellen! Aber was und wie konnte er mir nicht sagen. Doch alles nützte nichts! Ich ging nur immer mit Schmerzen 100% arbeiten. Getraute mich nicht auch nur einmal mich krank zu melden. Denn wenn ich ja fehlte, machte niemand meine Arbeit, denn alles blieb liegen und wenn ich wieder kam musste ich alles nacharbeiten.

Gegen die Schmerzen empfahl mir jemand «Assalix» Weidenrindenextrakt zu nehmen. Bei langzeitlicher Anwendung können Schmerzen gelindert werden. Es nützte nur bedingt etwas. Denn die Zehen wurden auch geschwollen und schmerzten. Ich gab eine Menge Geld aus, für sogenannte Mittelchen, alles natürlich und doch hatte immer mehr Schmerzen.

Jemand sagte mir, ich solle die freien Radikalen messen lassen, dann könnte man dies überprüfen, ob sie zurückgehen. In Zürich gebe es eine Apotheke die das mache. Die Frau dort bestätigte, dass ich alles richtig mache mit der Ernährung und Mittelchen. Trotzdem waren die Werte viel zu hoch. Ja es brauche eben Zeit, meinte sie ich solle diesen Test in 6 Monaten wieder machen, dann könnte es besser sein. Ich wiederholte die Tests etwa 2-3 Mal die Werte nahmen ab, aber die Krankheit war immer noch da.

Ich versuchte die Sache auch nach psychosomatischer Energetik zu regulieren. Also auf der seelischen Ebene der Ursachen. Sowohl in der Psyche aber auch durch die Aktivierung der feinstofflichen Lebenskraft (Prana, Chi, Orgon oder Ki genannt). Dies wurde mit homöopathischen Mittelchen gemacht und mit Glaubenssätzen veranschaulicht.

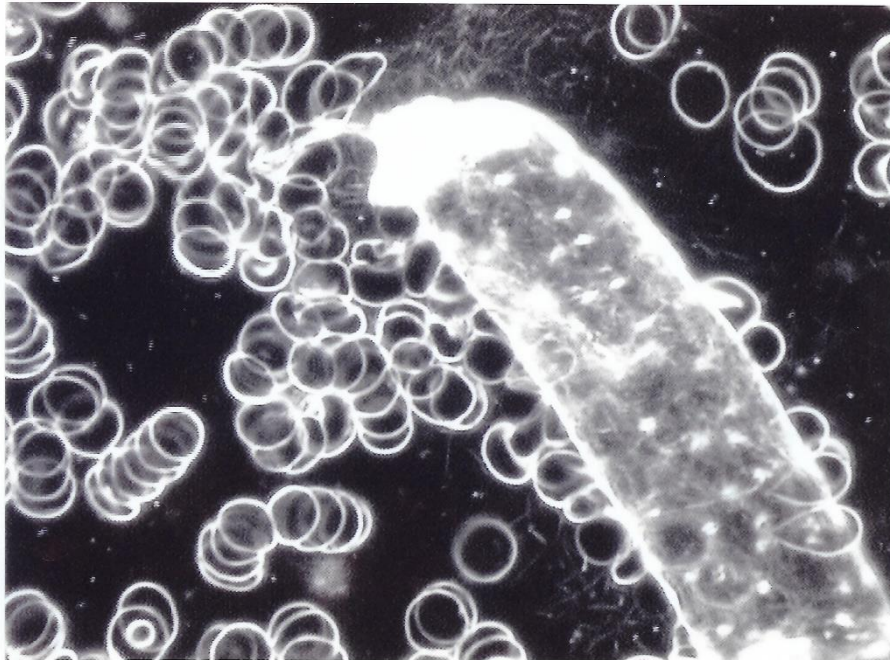
Wieder jemand anders meinte ja die Cuoè Methode ist gut, (Autosuggestion) du musst eben positiv denken, dann verändert sich das Leben. Dies hat einen Einfluss, aber man muss es richtig machen. Glaubenssätze können hinderlich sein, diese kann man auch umprogrammieren. Dazu erzähle ich später noch.

Es wurde Herbst, als dies alles nichts nutzte, entschied ich mich in einer ganzheitlichen Klinik, ambulante Behandlungen durchzuführen. Es war eine Paracelsus Klinik für chronische Krankheiten, so berühmt, dass auch Amerikaner dorthin gehen. Nun wurde ich von oben bis unten durchgecheckt. Dunkelfeldmikroskopie, Immunologie, Colon-Hydro Therapie, Zahnheilkunde, Orthomolekular Medizin.

Zuerst wurde Blut abgenommen, und dies auf alle möglichen Ursachen kontrolliert. Unter dem Mikroskop ein Dunkelfeld erstellt. Na da waren ganz viele «Geldrollen» ersichtlich. Das sind die roten Blutkörperchen die aneinanderklebten. Viren, Bakterien und Parasiten waren auch vorhanden. Aber ganz wesentlich waren die Blutwerte bezüglich Schwermetallbelastungen, Vitaminmangel, Omega 3/6 Fettsäuren Ungleichgewicht und natürlich Entzündungsfaktoren. Ich war mit Arsen, Zinn, Quecksilber, Blei und ganz viel Kupfer überbelastet. Gerade Kupfer kommt von den Pflanzenschutzmitteln, da es gegen Mehltau eingesetzt wird.

Dies wurde mit schwermetallbindenden Aminosäuren, wie L-Cystein, Cystein und Solmucol behandelt. Zusätzlich mit Gaben von Vitaminen, Antioxidantien verschiedenster Art. Alle 2-3 Monate musste ich erneut zur Kontrolle, ob die Werte sich verbessert haben. Als die homöopathischen Mittelchen nicht viel brachten, wurden Kräuterinfusionen gemacht dies alle 2 Wochen, im Ganzen 6x.

Hier siehst du einen Tropfen Blut unter dem Mikroskop.



Die grossen Kreise sind die roten Blutkörperchen, kleben ganz dicht aneinander, dies zeugt von einer Unreinheit des Blutes. Die kleinen Punkte sind die weissen Blutkörperchen daneben hat es Bakterien und Würmer und ein grosses Virus das alles überragt. So sollte es nicht aussehen!

Um Viren und Bakterien zu bekämpfen musste ich eine Colon-Hydrotherapie machen. Eine Dickdarmspülung mit Einlauf. Denn Bakterien, Parasiten haben ihren Hauptsitz im Darm, zeigen sich aber auch im Blut. Muss sagen, nach 2-maliger Colonspülung war mir wesentlicher leichter im Bauch. Ich konnte mühelos den Berg hinauf wandern. Doch das war auch nur vorübergehend. Denn man reinigt damit **nicht den ganzen Darm!** Deshalb wirkt es auch nicht durchgehend.

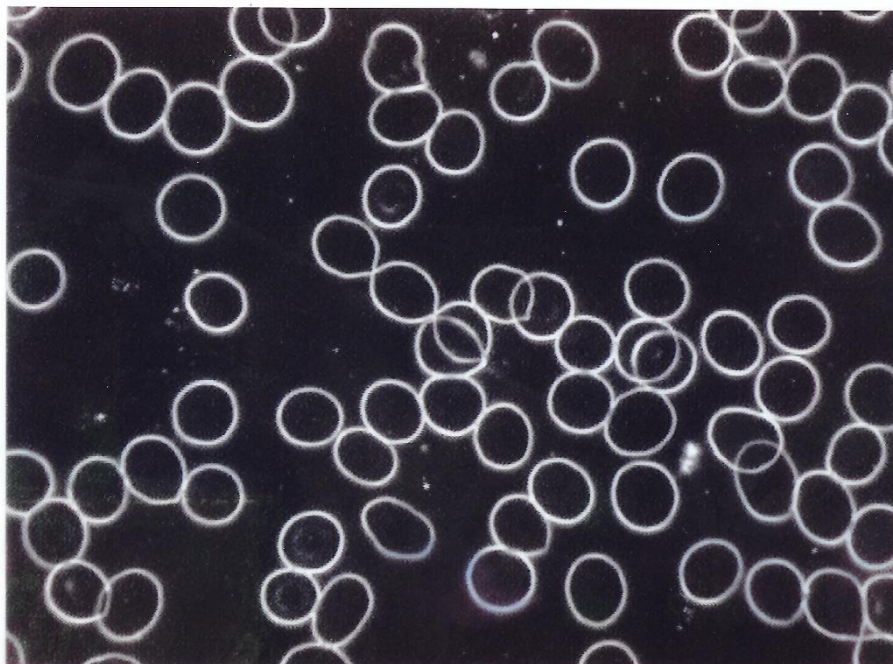
Des Weiteren wurde eine Haaranalyse gemacht. Darin kann man die fehlenden Nährstoffe der letzten 3 Monate erkennen, und zusätzlich die Allergene feststellen. Ich hatte eine ganz grosse Lebensmittel

Unverträglichkeit gemäss ihren Angaben. Aber selber spürte ich nichts von diesen Sachen. Folglich durfte nicht mehr essen:

- kein Zucker, und dessen Produkte die dies enthielten
- keine Milchprodukte, auch keinen Käse
- keine Eier
- keinen Weizen, Roggen, Dinkel und Hirse, wenig Reis
- keine Haselnüsse
- gewisse Gemüse und Früchte auch nicht

Was isst man den da noch? Ich musste zur Ernährungsberaterin. Es gab eine Liste wie ich zu essen hätte. Nur noch Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Fleisch und etwas Gemüse. Schöne Aussichten! Selbst Trauben und Datteln sollte ich nicht essen, obwohl sie nicht auf der Liste standen, es habe zu viel Zucker darin. Ich versuchte es so zu machen, aber mit der Zeit wird es eintönig und vor allem teuer. Der gewünschte Erfolg gab es damit auch nicht.

Zum Vergleich habe ich hier eine Dunkelfeldmikroskopie nach der Reinigung:



Die einzelnen Blutplättchen sind schön zu erkennen. Sie sollten aber auch in der Form gleichmässig rund erscheinen.

Das Thema Zähne wurde natürlich grossgeschrieben. Also ging ich in die praxiseigene Zahnklinik. Die Untersuchung der Zähne war auf dem Programm. Amalgamfüllungen sollten entfernt werden und auch tote Zähne. Denn nach ihrer Auffassung, wie die der Chinesen, müssen alle toten, wurzelbehandelten Zähne raus. Weil ein totes Organ im Körper Toxine abgibt und dadurch die Endmeridianpunkte nicht mehr im Fluss liegen. Auch ich hatte mehrere Amalgamfüllungen und auch tote Zähne. Ja das könnte eine Ursache sein von Schwermetallvergiftungen. Sie machten mir einen Kostenvoranschlag für 2 Zirkon Implantate, für sie kamen nur diese in Frage, denn Titan wäre ein Metall das wiederum Allergien auslösen könnte. Es hätte mich über Fr. 10'000.- gekostet und dann noch dieses und jenes. Das war für mich zu teuer. Ich beschloss zu einem anderen ganzheitlichen Zahnarzt zu gehen um die Amalgamfüllungen heraus zu nehmen. Denn dies leuchtete ein. In monatlichen Abständen wechselte ich eine Füllung nach der anderen aus. Immer in Begleitung mit Ausleitverfahren, Chlorella Algen einnehmen, Leber unterstützen. Denn man sollte nie alles auf einmal auswechseln, dabei hat der Körper zu grosse Belastungen. Der ganzheitliche Zahnarzt sagte, er kenne die Problematik von den toten Zähnen, aber diese Zirkon Implantate seien auch nicht gut. Er müsse ständig welche auswechseln, weil sie falsch gesetzt wurden. Nun habe er eine neue Methode, die das Störfeld eines toten Zahnes behebe. In dem er mit minimalinvasivem Eingriff über die Fussreflexzonen herausfinden könne, wo im Kieferbereich das Störfeld liegt. Es wird dann im Wurzelbereich des toten Zahnes, ein oder zwei Löcher in den Zahnkiefer hineingebohrt. Damit entsteht vorübergehend ein «Entlüftungssystem». Das Loch lässt man offen und so kann das Eiter, die Entzündungen ausleiten. Es bildet sich danach eine Narbe. Ich dachte das sei die Lösung um die toten Zähne retten zu können. Gedacht getan. Damit war für mich das Thema Zähne erledigt.

Während des Winters, Frühling liess ich mir die Zähne sanieren. Doch auch mit diesem wurden die Schmerzen nicht weniger. Ich hatte

grauenhafte Schmerzen in fast allen Gelenken. Inzwischen war auch das rechte Handgelenk geschwollen. Ich konnte kaum mehr schreiben, noch einen Kugelschreiber halten. Konnte nur noch offene Schuhe tragen, selbst im Winter mit Sandalen herumlaufen, denn alles war geschwollen. Abends ging ich ins Bett und wusste kaum wie liegen, ohne dass nicht ein Gelenk schmerzte. Ich bekam leichte Depressionen, nie werde ich wieder Skifahren können, nie werde ich wieder in die Berge gehen, wandern können. Nur noch ein Leben mit Schmerzen verbringen, ist das meine Zukunft? Bin ich jetzt für den Rest meines Lebens fragmentiert, ist das mein Schicksal? Ich haderte mit mir und dem Leben.

Eines Abends als ich mit solchen Schmerzen im Bett lag, hatte ich plötzlich eine Vision:

Ich sah ein Bild vor meinem geistigen Auge von einem goldgelb, weisslich leuchtenden Kreis. Es war strahlend in dessen Mitte schien es viel heller zu sein als aussen herum. Wie eine leuchtende Sonne sah es aus. Bei näherer Betrachtung des Bildes, entdeckte ich links unten innerhalb des Kreises, einen braunen Haufen. Auf diesem Haufen war noch ein zweiter darüber geklebt. Es sah aus wie zwei Kuhfladen aufeinander. Dieser Anblick störte mich extrem. Es passte einfach nicht in dieses Bild. Ein dunkler Fleck in der strahlenden Sonne. Ich fühlte, das Bild ist mein Leben. Das Licht, das Strahlen war die Fülle. Ich wusste, ich habe die Fülle in mir, alles ist in mir. Aber was soll denn dieser Dreck da unten? Er störte mich, und trotzdem wusste ich es gehört zu diesem Bild.

Dann kam mir der Gedanken, dieser Dreck ist dein bisheriges Leben. Der erste «Kuhfladen» waren die ersten 20ig Jahre meines Lebens, der zweite, darauf geklebte waren die zweiten 20ig Jahre meines Lebens. Ja das ist mein Leben, das ich nicht akzeptieren kann, dabei hätte ich ja die Fülle in mir! Die Schattenseiten des Lebens akzeptieren das konnte ich nicht.

Es kamen alle schlechten Erinnerungen, negativen Ereignisse in mir auf. Denn ich hatte eine schwierige Kindheit, die einen geprägt hat für

ein Leben lang. Und dem zu folge handelt man später in seinen Entscheidungen, wenn auch unbewusst.

Also musste die Vergangenheit aufgearbeitet werden. Dies machte ich in einer Therapie mit einem Psychiater, der auch mit biblischen Ansätzen arbeitete. Es ging ums Verzeihen. Ich musste allen Menschen Briefe schreiben, die mich verletzt hatten, und diese hatten wir dann mit einem Gebet verbrannt und so aufgelöst.

Selbst mein Chef meinte, ich solle doch endlich etwas unternehmen, statt immer mit Schmerzen zur Arbeit erscheinen. Mal mit Akupunktur es versuchen. Na dann musste ich ja wieder fehlen, was ich mir kaum getraute, aber wenn er es schon meinte, dann ging ich halt. Leider brachte auch diese Massnahme nichts.

Fast alles hatte ich ausprobiert und ich glaubte, schon sehr vieles gelernt zu haben, über alternative Heilmethoden, aber meine Schmerzen wurden nur schlimmer und nichts half wirklich. Über 2 Jahre verbrachte ich in dieser Paracelsus Klinik. Dann wussten auch diese Leute nicht mehr weiter. Ich klagte dem zuständigen Arzt, dass nichts etwas nütze. Seine Antwort:

«Ja seien wir doch ehrlich, es gibt halt Krankheiten die sind unheilbar! Alles könne man nicht heilen, auch wenn man noch wollte.»

«Er könne mir ein Rezept machen für ein Jahr lang in der Apotheke das Schmerzmittel Diclofenac zu besorgen. Damit ich wenigstens meine Schmerzen lindern könne. Danach könne ich wiederkommen um es zu erneuern.»

Unglaublich! War das die Lösung? Und dies in einer renommierten Klinik? Das kann doch nicht sein! Ich bezahlte über Fr. 6'000.00 für diese Therapien, denn diese waren nicht alle Krankenkassen anerkannt. Und alles nützte nichts!

Ende der Vorschau