

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 99 (1973)
Heft: 16

Rubrik: Die Seite der Frau

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

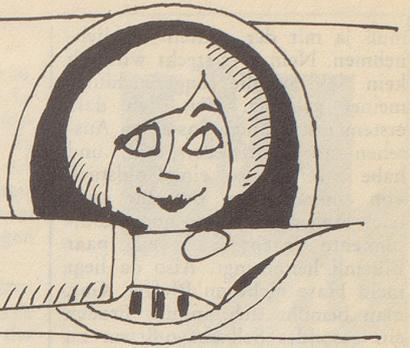
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Seite der Frau



Der Tag der Großen Weigerung

Mit zunehmendem Alter sehe ich immer plastischer, wie der Tag auf mich zukommt, an dem ich das Küchenmesser mitten im Zwiebeln schneiden ablege und akut abhaue, so wie etwa ein Handwerker seinen Hammer fallen läßt und Blauen macht. Hausfrauen können aber in der Regel nicht Blauen machen. Sie können wohl mehr oder weniger schlampen, aber Futter bereiten müssen sie immer. Ich koche nun seit über zwei Jahrzehnten für meine Familie. Ich koche gern, mit mehr oder minder Fantasie, Liebe oder Geld. Mit mehr Geld kocht sich wesentlich lustbetonter, und doch überkommt mich auch im optimalsten Fall vehement oben beschriebener Flucht drang.

Wie gesagt: seit über zwanzig Jahren arbeite ich für meine Familie. Ich opere mich durchaus nicht auf, wie es so schön heißt, sondern ich tue, was ich tun muß. Vor allem bin ich dauernd *da*, anwesend, präsent. Immer. Ich habe vier Kinder, geboren in relativ großen Zeitabständen, und was dieser Umstand an Präsenz impliziert, kann nur ermessen, wer in ähnlichen Verhältnissen lebt. Wenn die Kinder mittags heimkommen, ist es wie eine Invasion von Hunnen, Goten, Vandalen und was auch immer. Sie trampeln ins Haus und in die Küche, wo die Mutter schon etwas ermattet in vielen Pfannen rührt, sie lüpfen Deckel, naserümpfend oder auch gorspend, je nachdem was ihnen in der Schule widerfahren ist und sie Luft ablassen müssen bei Rosenkohl oder Fenchel. Der Papi steht etwas verdreht herum und surpft an einem sauren Weißem. Das Mittagessen dann, das die Familienethiker als seelische Batterieaufladestelle und Stätte physischer Erholung bezeichnen, wird meistens ins Gegenteil pervertiert. Familienethiker sind wahrscheinlich ledig oder haben höchstens ein Bébé, wo schläft, sonst könnten sie kaum einen solchen Nonsens von sich geben.

Ein Mittagessen sieht etwa so aus: «Papi, wer besiegte eigentlich wen in Bibracte, stellt euch vor, der Karli hat allein die drei Goal in die Kiste, und Papi, was für eine spezifische Schleimhaut hat eigentlich das rectum, und Mami, heute

in der Religion haben wir vom Heiland geredet, der auferstanden ist und Mami, wie ist es ächt möglich, daß ein Mensch aufersteht –?» Fragen, Feststellungen, Exklamationen, Reklamationen, vielfältig austauschbar, in immer neuen Variationen und vor allem: nicht unterdrückbar. Dies obwohl der Magen klemmt und die Ohren sausen. Auch die heilige Zeit der Mittagsruhe, erstrebenswert für den Papi, ließ sich auf die Länge nicht durchführen. Da werden Scheren, Tramkartens, Turnzeuge, Franzishefte, Flöten, Reißnägeln und Hämmer gesucht und unter fürchterlichem Fluchen teils gefunden oder nicht. Wenn dann alles gut ginge, würden endlich alle gut miteinander aus dem Haus verschwinden, so daß eine Spanne Zeit übrigbliebe für Vater und Mutter. Es kann aber gar nicht gut gehen: Mindestens zwei von vieren sind immer zu Hause und selten in der Zusammensetzung, die Harmonie gewährleisten würde. Wenn also die Mutter etwas lesen möchte, das über das Heftli-Niveau hinausreicht, muß sie sich organisieren, d. h. dieses Faktum lauthals verkünden. So programmiert kann es

sich dann durchaus ergeben, daß besagte Lektüre schon gar nicht stattfinden kann, zumal schon bald wieder die andern heimkommen und nach der Mutter schreien, wo sie sich auch verkrochen haben mag. Der Schrei geht meistens in Richtung Abgabe einer Zigarette oder nach Geld für einen «dringend» benötigten Bleistiftspitzer. Ansonsten kann die Mutter bleiben, wo sie ist, Hauptsache, sie ist daheim. Organisieren kann sie meistens auch nichts. Faßt sie einen Waldlauf ins Auge, wird der Vorschlag glatt verworfen, faßt sie nichts ins Auge, ist es scheint's tödlich langweilig, möchte sie in die Pilze gehen, sind alle total auf den Weggen, und ist sie total auf den Weggen, möchten zwei in die Pilze gehen. Was also so eine Mutter betreibt ist leidige negative Präsenz. Mit Nachdruck sage ich *negative* Präsenz, denn es muß ja kein Knie mehr verbunden und in der Regel kein Herzeleid mehr angehört werden.

Für meinen speziellen Fall war diese Präsenz irgendwie richtig. Sie gab den Kindern, die nicht einfachen Charakters sind, Rahmen und Ordnung. Mit dem Re-

sultat natürlich, daß sich bei mir oben erwähntes Abhau-Syndrom einstellte. Aber für jüngere Frauen und dann auch für meine Töchter sähe ich es lieber anders.

Kürzlich hat in Basel eine mutige Frauenorganisation eine Initiative zur Schaffung einer Ganztageschule eingereicht, mit dem Ziel, den Kindern einerseits den Mittagsverkehr auf den Straßen zu ersparen, und andererseits den Müttern Gelegenheit zu geben, eine ihnen zusagende temporäre Arbeit zu ergreifen, also eine Arbeitsplatzlücke, wo auch immer, zu füllen. Möglicherweise würde eine Mutter gerne in Schülerkantinen Essen büscheln helfen. Sie käme dann ein wenig unter Leute und andere Kinder.

Kaum war aber die Initiative lanciert, schossen schon die ersten Heckenschützen in Leserbriefen: Das Ethos der Heilen Welt an Mittagstischen wurde gepredigt, was in vielen Fällen eine elterliche Lebenslüge ist. Frauen wurden verteuelt, die nicht ums Verworren noch am Nachmittag im Aermelschurz herumlaufen, sondern sich auf andere Lebensaufgaben besinnen.

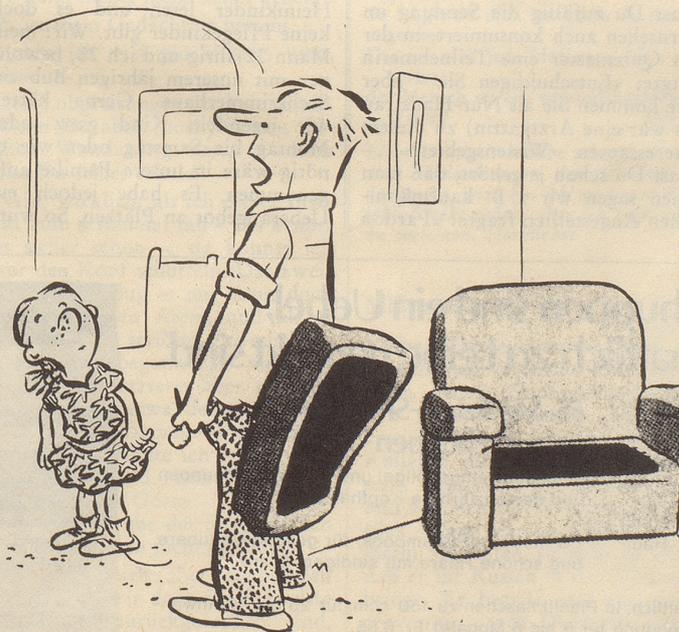
Anzunehmen ist ja, daß eine Frau, angeregt durch ein paar Stunden Zusammensein mit anderen Menschen und durch Gewinnung von Distanz von häuslichem Mais durchaus gerne ihren Lieben ein schönes Nachtessen kocht und vielleicht sogar Geduld hat, zuzuhören.

Vielleicht hat sie auch nicht einmal gearbeitet, sondern unangefochten und unangemault zu ihres Herzens Freude Seidelbast gesucht an einem fernen Waldrand.

Ruth L.

Den Spieß umdrehen

Liebes Bethli! Ich bin muff, so mächtig muff, daß ich Dir schreiben muß. Schuld ist ein Bilderwitz: Zwei Schalter sind da zu sehen, hinter jedem sitzt eine Angestellte. Jung und knusprig die eine – altgedient und dementsprechend aussehend die andere. Ein Mann nähert sich strahlend und charmant lächelnd dem ersten Schalter – wird aber an den zweiten verwiesen und läßt alsogleich Schultern, Lächeln samt Mundwinkel fallen und den Charme hortet er für günstigere Gelegenheiten – denn er



«Vielleicht kann *ich* dir ein bißchen helfen, deinen Kaugummi zu finden!»

muß ja mit der «Alten» vorliebnehmen. Nein – es steckt wirklich kein Neid auf die Jüngeren hinter meiner gelinden Wut. Ich darf erstens mit meinem passablen Aussehen noch zufrieden sein, und habe zweitens so ein Goldstück von einem Mann, der mir auch nach langen Ehejahren noch Komplimente macht oder ein paar Blüemli heimbringt. Also da liegt mein Hase nicht im Pfeffer. Gut, man bemüht sich, in uns Frauen ein gesundes Selbstbewußtsein zu wecken. Man will uns emanzipiert sehen. Zudem betrüfeln uns alle Massenmedien mit sämtlichen Werbespots und Slogans, wie man jung, vital aktiv und attraktiv und immer tadellos gemake-upt in die zweite Lebenshälfte rutschen müsse und könne. Nichts gegen dies – denn wir leben nun einmal in einer Konsumgesellschaft, Geschäft ist Geschäft und die Konkurrenz hart, und so rennen wir denn mit wie die weiße Maus im Tretrad. Aus Angst vor dem Altern, aus Angst, den Mann sonst zu verlieren, aus Prestige oder aus der ebenso großen Angst, im Beruf nicht mehr für voll genommen und beiseite gedrückt zu werden, wenn man uns das wahre Alter ansähe. – So weit so gut.

Aber wie steht es denn mit dem stärkeren Geschlecht. Eben diesen, die an den Fäden ziehen und uns die verlockenden Reklame-Versprechungen vorsetzen? Ich meine, auch sie werden älter und büßen an Jugendschmelz ebenso sehr ein wie wir, oder?

Ach Bethli, wie gerne wäre ich eine begabte Zeichnerin, ich würde mich aufs Cartoon-Zeichnen verlegen und den Spieß einmal umdrehen. Ich möchte gar zu gern einmal den oben zitierten Witz mit umgekehrtem Inhalt und andere ähnliche Situationen zuungunsten der Männer karikieren. Es reizt mich einfach, dagegen zu Felde zu ziehen, daß die immer noch tief eingewurzelte Ansicht in den Köpfen der Herren der Schöpfung ihr Unwesen treibt, sie bekämen höchstens Charakterköpfe (wenn auch mit Glatze) und nähmen an Persönlichkeit zu mit den Jahren (trotz



«Bis jetzt wurde ich noch nie von einem Chauffeur ausgefahren!»

Uebergewicht und Bauch). Solange man einer wirklich sportlich eleganten und sehr tüchtigen, ausgebildeten Krankenschwester und Laborantin, die aber immer sporadisch im Beruf tätig war und also nicht aus der Uebung, sagen darf «ach wissen Sie – als Arztgehilfin bevorzugen wir durchs Band weg junge Kräfte – aber wenn Sie uns das Mädchen, das wir statt Ihnen engagieren werden und das wir frisch von der Arztgehilfenschule bekommen, für uns einarbeiten würden so ca. 14 Tage – da wären wir schon sehr froh» – solange stimmt mit der Emanzipation des Mannes, im allgemeinen gesehen, noch vieles nicht. Ich behaupte, daß dies der Grund ist, daß viele Frauen vorzeitig resignieren, weil sie weder zu Hause noch beim Versuch der Wiedereingliederung ins Berufsleben so wenig Unterstützung und so viele deprimierende Nadelstiche in bezug auf Fitness, Aussehen u. ä. bekommen.

Hast Du zufällig die Sendung im Fernsehen auch konsumiert, in der ein Quizmaster eine Teilnehmerin fragte: «Entschuldigen Sie – aber wie kommen Sie als Nur-Hausfrau (es war eine Arztgattin) zu diesem interessanten Wissensgebiet?» – Hast Du schon je gehört, daß man einen sagen wir z. B. kaufmännischen Angestellten fragte: «Pardon

– aber wie kommen sie als das und das zu diesem Wissensgebiet?» Versteht Du, warum ich muff bin? Aber nun, nachdem ich Dampf abgelassen habe, besteht wieder Hoffnung, daß ich die nächsten diesbezüglichen Begebenheiten wieder ohne allzu ernstlich Schaden zu nehmen verkraften kann. Myrtha

Liebe Myrtha, warum machst Du es nicht so, daß Du in Geschäften etc. so lange wartest, bis der jüngste und netteste der Angestellten frei ist? Und zwar mußt Du das ganz betont machen, und er muß auch merken, daß Du ihn vor allem vorziehst, weil er freundlich und jung, statt sauer ist. B.

Pflegekinder

Liebes Bethli! Beinahe täglich denke ich – das sollte ich Bethli schreiben. Leider kann ich vieles nicht formulieren, oder ich finde, es passe nicht in den Nebi. So zum Beispiel die Erfahrung, daß wir viel über die Benachteiligung der Heimkinder lesen und es doch keine Pflegekinder gibt. Wir: mein Mann 32jährig und ich 28, bewohnen mit unserem jährigen Bub ein Sechszimmerhaus. Gerne hätten wir irgendein Kind ganz oder Montag bis Samstag oder wie es nötig wäre in unsere Familie aufgenommen. Es habe jedoch ein Ueberangebot an Plätzen. So wur-

de es mir auf dem Jugendsekretariat gesagt. Es geht uns wirklich nicht darum, «ein Kind mehr zu haben», sonst könnten wir eigene haben. Was würde wohl der WWF raten? Ruth

Die Sache wird im Moment in den Räten diskutiert. Wenn es aber mehr Nachfragen gibt als Pflegekinder, können die Räte uns auch nicht viel helfen, gell? Bethli

Ein Blatt aus dem Urwald (Sarawak)

Der kleine Brangka hört zu, wie sein Cousin, ein junger Soldat auf Urlaub bei uns, seine Abenteuer zum besten gibt: Ueberfälle, hartnäckige Verfolgungen, Tote, Fallgruben ... Der Bursche übertreibt leider nicht, es ist ihm nicht einmal besonders angenehm von seiner Großmutter ständig um Einzelheiten gefragt zu werden. In einer Gesprächspause mischt sich Brangka ein:

Ja, schießt ihr denn da die ganze Zeit, im Dschungel?

Natürlich schießen wir, wenn's nötig ist.

Und die Kommunisten, schießen die auch?

Kannst dir vorstellen, Kleiner!

Er überlegt sich das ein paar Augenblicke, dann stürzt er sich empört auf den Soldaten:

Ja, und dann die Vögel?

Die Vögel?

Die haben doch Angst!

Tief in der Nacht mußte ich den schluchzenden kleinen Burschen beruhigen, daß keine der Vögel am Brüten gewesen seien, daß sie alle den Jungen das Fliegen schon beigebracht gehabt hätten, und daß sie einfach alle miteinander weggefliegen seien.

Am nächsten Morgen verschont er mich für einmal mit der berühmten Ferienfrage: Mami, was soll ich machen? Er zeichnet und malt beinahe eine Stunde lang, und sein Kunstwerk hat mir Eindruck gemacht. Es sieht so aus: in der unteren linken Ecke ist ein schwarzes Geschmier, mit roten Schlinggen drin. Der Rest des Blattes ist mit

Fette Haare und Schuppen sind ein Uebel, dem wir wissenschaftlich zu Leibe gerückt sind.

Die klinischen Tests haben den Nachweis erbracht:

FS-Medizinal-Shampoo gegen fette Haare

reduziert die übermäßige Fettabsonderung der Talgdrüsen und normalisiert die Hautfunktionen.

Nur in Apotheken und Drogerien erhältlich, in Plastikflaschen zu 150 ccm, für 25 bis 30 Anwendungen (reicht bei wöchentlicher Anwendung für 5 bis 6 Monate), Fr. 6.85

FS

PARFUMERIE FRANCO-SUISSE, Ewald & Cie. SA, 4133 Pratteln/Schweiz

FS-Medizinal-Shampoo gegen Schuppen

eliminiert fettige (ölige) und trockene Schuppen und desinfiziert die Kopfhaut.

FS-Medizinal-Shampoos, für gesunde, saubere und schöne Haare mit seidigem Glanz.



stern- oder blumenähnlichen Gebilden übersät. Des Künstlers Kommentar: Das sind alles Vögel, die fliegen fort und kommen nicht mehr zurück, bis die Soldaten und Kommunisten da unten – er macht noch einen schwarzen Schmier mehr – gesagt haben, es tue ihnen leid.

Unsere Familie hat bis jetzt drei Opfer dieses sinnlosen Konfliktes zu beklagen, darunter einen Familienvater, für dessen Mord ein paar Wochen später eine gekritzelte Entschuldigung gefunden wurde: es habe sich um einen Irrtum gehandelt ... Die Vögel können doch zur Zeit fortfliegen, und in aller Ruhe warten bis es männlich leid tut! Heidi

«Erst hegen, dann ernten!»

Liebe I St! Herzlichen Dank für die Blumen, mit denen Sie im Nebi Nr. 10 die Unüberbietbarkeit der Bündner Jäger im Erfinden von träfen Sprüchen so wohlwollend gelohnt haben. Das ist wirklich bezaubernd, und Sie dürfen versichert sein, daß diese Anerkennung Ihrerseits bis ins hinterste Tälchen hinein ihr Echo ausgelöst hat! Weil Sie offenbar nicht allein in der Poesie, sondern auch in jagdlichen Belangen über beachtliche Sach- und Fachkenntnis verfügen, wären Sie bestimmt in der Lage, uns verschiedene Fragen, die in Ihren Zeilen zwar berührt, leider jedoch nicht weiter verfolgt werden, zu beantworten.

Den sonnenklaren Hit «Ohne Jäger kein Wild» haben Sie mit dem Ueberbestand der Hirsche im Nationalpark konfrontiert. Wie könnte man nun diesen Hirschbestand unversehrt weiter gedeihen und zunehmen lassen ohne Gefährdung von Wald, Weide, Wiese und Acker in der näheren und weiteren Umgebung einerseits und ohne das Risiko erneuten winterlichen Hungersterbens andererseits?

Ihr Böcklein, das durch die Hege schön zutraulich und erst noch feiß wird, bereitet auch uns Sorgen. Wissen Sie, wenn ein kalter Winter mit einem «Klapf Schnee» unsere Täler heimsucht, dann meinen wir – und viele andere mit uns –, man sollte das Wild füttern. Aber eben, tun wir's, dann könnte das Böcklein gar zahm werden, und tun wir's nicht, dann –. Entschuldigen Sie, wenn ich über die Folgen dieser zweiten Variante mich nicht weiter äußere; aber die massiven Anschuldigungen im Entrüstungsturm, der alsdann unsere ganze Presse-, Radio- und Fernsehwelt durchschütteln würde, dürften Sie unschwer selbst erahnen.

Eins noch – wenn Sie gestatten –, Graubünden hat, das wird meines Wissens von keiner Seite bestritten, den größten und schönsten Schalenwildbestand der Schweiz. Wie ist das möglich, wenn doch die Bündner Jäger so gern und so oft als wilde, rücksichtslose Schießler –

Zuschriften für die Frauenseite sind an folgende Adresse zu senden: Redaktion der Frauenseite, Nebelspalter, 9400 Rorschach. Nichtverwendbare Manuskripte werden nur zurückgeschickt, wenn ihnen ein frankiertes und adressiertes Retourcouvert beigelegt ist. Manuskripte sollen 1 1/2 Seiten Maschinenschrift mit Normalschaltung nicht übersteigen, und dürfen nur einseitig beschrieben sein. Bitte um volle Adreßangabe auf der Rückseite des Manuskripts.

wenn nicht gar Frevler – dargestellt werden? Haben sie ungenügende Waffen oder schlechte Munition? Oder ist das Böcklein doch zu scheu und schier unerschrocken? Oder –? Ja es gibt tatsächlich eine durchaus logische und zutreffende Antwort; daß Sie des Rätsels Lösung finden werden, davon bin ich überzeugt, und wenn Sie dieselbe wahrheitsgetreu und ohne Emotion im Nebelspalter bekanntgeben wollten, dann wäre Ihnen die Bündner Jägerschaft zu großem Dank verpflichtet. Ob Sie allerdings auf diese Blumen Wert legen – immerhin, es wären bestimmt leuchtende Bergblumen –, wissen wir nicht; aber wie gesagt, schön wär's! GM

Seit ich ihn trage ...

Liebes Bethli! Entschuldige die indiscreten Fragen. Aber, wie glücklich bist Du? Oder, wie gut ist Dein Gedächtnis? Oder, wie ist Deine Stimmung beim Aufstehen? Falls Du das selber auch nicht immer so genau weißt, ich kann Dir auf das alles eine Antwort geben. Sie heißt: Seit ich einen Gamma-Reifen trage ...

1. kann nichts mehr schief gehen,
2. ist mein Gedächtnis bestens,
3. bin ich viel glücklicher, usw., usw.

Der Lobpreisungen ist kein Ende. Wenn Du aber (noch) keinen solchen Wunderring hast, ja dann bist Du selber schuld!

Nein, wirklich, als ich dieses Inserat zum erstenmal sah – Du kennst es sicher schon –, da konnte ich nur den Kopf schütteln. Das zweitemal verschlug es mir denn doch ein wenig den Atem, und als es dann auch in seriösen Zeitschriften auftauchte, begann ich mich zu ärgern. Da letzteres aber nur mir selber, nicht etwa dem geschäftstüchtigen Gamma-Unternehmer schadet, gewöhnte ich es mir wieder ab. Dr. med. Hiob Prätorius – der von Curt Goetz – hat schließlich die Mikrobe der menschlichen Dummheit auch nicht gefunden.

Ich frage mich aber doch allen Ernstes, ob wir denn ins dunkelste Mittelalter zurückgesunken sind, daß wir Amulette gegen böse Geister nötig haben. Eigentlich bin ich der Ansicht, ein bißchen fröhliches Gottvertrauen plus Humor helfe

einem viel besser über sehr vieles hinweg.

Aus der Mischung von Lachen, Aerger und Staunen über so viel Dummheit ist schließlich der folgende Vers entstanden. Als er zu Papier gebracht war, konnte ich ein Ansteigen meines Stimmungsbarometers feststellen. Ob es wohl andern Leuten ähnlich ergangen ist?

Hier der Vers. Der Name des Zauberrings ist geändert, sonst werde ich noch wegen Schädigung des Geschäftes eingeklagt!

Die Werbung flüstert lockend in Dein Ohr, hier ist das Glück, du solltest es ergreifen!

Leg einen Alfa-Ring ums Handgelenk und schon wirst du auf alle Unbill pfeifen.

Er ist in Gold- und Silberfassung hergestellt, begleitet dich in allen Lebenslagen. Er kostet nur so zirka fünfzig Stutz, und schützt dich dann vor allen bösen Plagen.

Die Arbeit geht dir schneller von der Hand, geheimnisvoll ist der Erfolg verbürgt. Du fühlst dich fast wie im Schlaraffenland, auch wenn die Katze deinen Vogel würgt.

Selbst Kellertreppen, Krankheit, böse Sieben, sie haben ihren Schrecken eingebüßt. Es freuen dich die Launen deiner Lieben, seitdem der Alfa-Ring dein Leben süßt.

Der Alfa-Ring besitzt geheime Macht. Das Inserat hat schriftlich es versprochen!

Der Unternehmer sich ins Fäustchen lacht, weil jedermann ihm auf den Leim gekrochen.

Warum wohl wurde dieser Vers geboren? So fragst du dich, nachdem du ihn gelesen. Das ist, weil jede Hoffnung ich verloren, der Mensch sei ein vernunftbegabtes Wesen? Ursula

Liebe Ursula, ich habe schon lang mit dem Gedanken an den Gammaring gekämpft, jetzt bin ich zu einem Entschluß gekommen, aber ich sage nicht zu welchem. Herzlichst B.

Mißverständnis

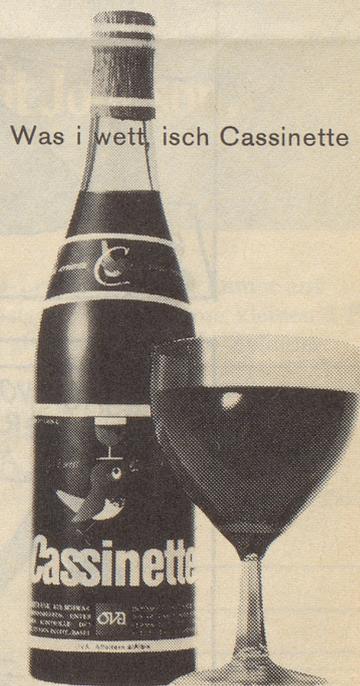
Meine Schwiegermutter, eine alleinstehende 75jährige Frau, hatte einen neuen Zimmerherrn, einen sehr netten Studenten. Nach der zweiten Woche brachte er einen Kollegen mit und stellte ihn unserm Grosi vor. Sie erschrak sehr und zog sich ins Wohnzimmer zurück. Tags darauf sagte sie zu ihrem Studenten, sie möchte nicht, daß er ihr Russen in die Wohnung bringe. Er begriff erst gar nicht, wovon sie sprach. Dann aber tagete es ihm, und er erklärte ihr, das sei kein Russ gewesen, nur ein Russi, und erst noch ein Verwandter vom Bernhard. MB



HENKELL

Der Sekt,
der eine
ganze Welt
beschwingt

Nebelspalter-Inserate bringen immer Erfolg



Was i wett, isch Cassinette

Cassinette

Gassinette ist gesundheitlich wertvoll durch seinen hohen Gehalt an fruchteigenem

Vitamin C

Ein OVA-Produkt