

Kedo Rittershofer

ESSENSTYPEN



EINLEITUNG

Herzlichen DANK

für Deine Teilnahme an meinem Essenstypen-Test!

Du bist jetzt sicherlich ganz gespannt darauf, die Bedeutung Deines Testergebnisses zu erfahren. Bevor wir dazu kommen, habe ich jedoch noch ein paar **wichtige Informationen** für Dich:

Der von Dir gemachte Essenstypen-Test liefert lediglich eine momentane Einschätzung und sollte daher in erster Linie als Werkzeug zur Selbsteinschätzung Deines derzeit vorherrschenden Essverhaltens dienen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Essenstypen zu kategorisieren, u. a. anhand der Ernährungsweise (z.B. vegetarisch, vegan, omnivor, pescetarisch), nach Diätkonzepten (Ketogen, Paleo, Low Carb, Low Fat), nach religiösen Ernährungsvorschriften (z.B. Halal, kosher) oder anhand von Allergien und Unverträglichkeiten wie z.B. Laktoseintoleranz, Zöliakie und Glutenunverträglichkeit.

In meinem Essenstypen-Test steht nicht im Vordergrund, WAS Du isst, sondern WANN, WOZU und WIE Du isst. Der Fokus liegt auf Deiner Einstellung, Motivation sowie Deinen Verhaltensmustern im Zusammenhang mit den Themen Essen und Ernährung.

Auch hier wäre es möglich, sehr detailliert vorzugehen und zahlreiche spezifische Unterkategorien wie z.B. gewohnheitsmäßiger, zeitsparender, zielorientierter, sozialer oder Genuss-Esser zu verwenden.

Ich habe mich jedoch entschieden, für diesen Test die folgenden vier Hauptkategorien zu wählen, in die sich die oben genannten detaillierten Essenstypen einordnen lassen:

Extreme Esser

Emotionale Esser

Unbewusste Esser

Bewusste Esser

Essverhalten ist dynamisch und kann im Laufe der Zeit variieren, beeinflusst von verschiedenen Faktoren wie der sozialen Umgebung und individuellen Lebensumständen.

Es ist auch möglich, Merkmale verschiedener Essenstypen in sich zu tragen. Daher könnte es spannend für Dich sein, die Beschreibungen der anderen Essenstypen ebenfalls durchzulesen.

EINLEITUNG

Das Wissen um Deine Essensmuster sowie um die möglichen Auswirkungen Deines derzeit vorherrschenden Essverhaltens, ermöglicht es Dir, Deinen Umgang mit Essen bewusster zu gestalten.

Die Erkenntnis ist oft der erste Schritt zur Veränderung der eigenen dysfunktionalen Muster.

Dieses E-Book startet mit ein paar kurzen, allgemeinen Informationen zum Thema Essverhalten. Ab Seite 8 tauchen wir dann in die Beschreibungen der vier Essenstypen ein.

Ich wünsche Dir beim Lesen dieses E-Books viele interessante Erkenntnisse.

Herzliche Grüße

Deine Kedo

Kedo Rittershofer

Diplom Psychologin & Urheber-Coach



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
I. Essverhalten	6
II. Beschreibungen der vier Essenstypen	7
Extreme Esser	8
Emotionale Esser	12
Unbewusste Esser	15
(Gesundheits) Bewusste Esser	19
III. Schlusswort	22

I. ESSVERHALTEN

Bei Säuglingen und Kleinkindern lässt sich die ursprüngliche Beziehung zwischen Instinkt und Essen wunderbar beobachten. Kinder sind noch stark mit den Bedürfnissen ihres Körpers verbunden. Sie haben funktionierende Hunger- und Sättigungsgefühle, d.h. sie essen, wenn sie Hunger verspüren, und hören auf, sobald sie satt sind.



Auch ihre angeborene Vorliebe für Süßes macht Sinn, da Zucker ein lebenswichtiges Kohlenhydrat ist, das insbesondere bei der Entwicklung des Gehirns eine fundamentale Rolle spielt.

Im Laufe der Zeit werden unsere ursprünglichen Instinkte sowie unsere Wahrnehmung von Essen von verschiedenen äußeren Einflüssen geprägt.

Im Kindesalter können Erziehungsmethoden dazu führen, dass natürliche Sättigungsmechanismen außer Kraft gesetzt werden. Klassische Beispiele hierfür sind: das Auffordern, den Teller leer zu essen sowie der Einsatz von Süßigkeiten als Belohnung oder zum Trost. Durch solche Erziehungsmaßnahmen trainiert man Kindern ihre natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühle direkt ab.

Im Erwachsenenalter erfolgt die Steuerung des Essverhaltens häufig kognitiv. Unser Essverhalten wird dabei von einer komplexen Mischung aus kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen, individuellen und Umweltfaktoren beeinflusst.

Wir informieren uns über gesunde Ernährung, probieren die neuesten Trend-Diäten aus, schlemmen gemeinsam in netter Runde, weil es so gesellig ist, greifen zu Fertiggerichten, weil es schnell geht und günstig ist und lassen uns von Medien und Werbung bzgl. der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, beeinflussen. Unser natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl hat nur noch sehr begrenzt Einfluss auf unsere Nahrungszufuhr.

Die meisten Erwachsenen kontrollieren ihr Essverhalten und verlernen so, auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu hören und sie zu respektieren.

Wenn Du dies auch bei Dir erkennst und Dir wünschst, wieder mehr mit Deinem Körper und seinen Bedürfnissen im Einklang zu sein, ist es sinnvoll und hilfreich, Dir zunächst Deiner Überzeugungen und Verhaltensmuster in Bezug auf Essen bewusst zu werden.

Dies ermöglicht es Dir, den Einflüssen von außen bewusster begegnen und zu einem intuitiveren, auf die Bedürfnisse Deines Körpers abgestimmten Essverhalten, zurückkehren zu können.

II. BESCHREIBUNGEN DER VIER ESSENSTYPEN



EXTREME ESSER



Extreme Esser haben, wie der Name schon sagt, einen Hang zu Extremen. Ihr Essverhalten ist geprägt von Ambivalenz. Menschen, die diesem Essentyp angehören, durchlaufen verschiedene Phasen: Zeiten, in denen sie sehr kontrolliert essen und sich diszipliniert und rigide an selbst auferlegte Ernährungsregeln halten, abgelöst von Phasen, in denen ihnen „alles egal“ ist, sie zügellos essen und nur schwer Maß halten können.

In den kontrollierten Phasen haben extreme Esser eine Tendenz zu Diäten oder zu einer Obsession mit gesundem Essen, bekannt als Orthorexie.

In diesen Phasen nimmt das Thema Essen überdurchschnittlich viel Raum im Denken ein, beispielsweise durch die mehrtägige Vorausplanung von Mahlzeiten oder eine übermäßige Beschäftigung mit Nährwerttabellen, Kalorienangaben und Portionsgrößen.

Extreme Esser fokussieren sich in den strengen Phasen oft auf bestimmte Lebensmittelgruppen oder Zubereitungsarten und erlassen strikte Verbote von hochkalorischen, ungesunden Nahrungsmitteln.

Die Umsetzung der eigenen Ernährungsregeln löst in extremen Essern Zufriedenheit sowie ein Gefühl der Überlegenheit gegenüber Menschen aus, die sich, in ihren Augen, „ungesünder“ ernähren.

Es kann Tendenzen geben, andere Menschen missionieren zu wollen, die eigene Ernährungsform zu übernehmen, da diese als die einzig Richtige angesehen wird.

Die selbst auferlegten Ernährungsregeln und -ziele sind oftmals so definiert, dass sie langfristig nicht umsetzbar bzw. kaum zu erreichen sind. Die Zahl auf der Waage wird in diesen Phasen häufig zum wichtigsten Erfolgsindikator.

Ein leichtes Abweichen der selbst aufgestellten Pläne oder ein halbes Kilogramm mehr auf der Waage, ausgelöst durch eine Wassereinlagerung, kann in dieser angespannten, von Druck und Stress geprägten Situation, das rigide „Kontrollsystem“ zum Einsturz bringen.

Der extreme Esser gibt die Kontrolle in solchen Fällen dann, frei nach dem Motto „Jetzt ist sowieso alles egal!“, zugunsten einer zügellosen Nahrungsaufnahme auf.

In diesen „Laissez-faire“-Phasen dürfen dann endlich wieder die zuvor verbotenen Lebensmittel konsumiert werden. Das Maßhalten nach einer Zeit des rigiden Verzichts fällt schwer.

Extreme Esser können in den unkontrollierten Phasen dann auch äußerst ungesunde Muster, wie den Konsum von sehr ungesunden Lebensmitteln und regelmäßiges Überessen, gepaart mit anschließendem schlechtem Gewissen, Scham- und Schuldgefühlen, an den Tag legen.

In beiden Phasen meiden extreme Esser das Essen in Gemeinschaft – in den kontrollierten Phasen aus Angst vor Nichtübereinstimmung mit den eigenen Anforderungen, in den unkontrollierten Phasen aus Schamgefühlen, die mit dem ungezügelter Essen einhergehen.

Die Konsequenzen dieses extremen Essverhaltens sind vielschichtig.

Die eingeschränkte, häufig auch sehr einseitige Ernährung in den kontrollierten Phasen, kann zu körperlichen und psychischen Krankheiten führen, allen voran sind hier Essstörungen wie Bulimie, Magersucht und Orthorexie zu nennen. Der soziale Rückzug kann zu Isolation und Vereinsamung führen, was die negativen Auswirkungen dieses Essverhaltens weiter verstärkt.

Wenn Du dieses Ergebnis im Online-Test erhalten und Dich in der Beschreibung wiedererkannt hast, dann empfindest Du Essen wahrscheinlich als sehr anstrengenden und kräftezehrenden Kampf.

Kein Grund zur Sorge – Veränderung ist möglich!

Dein Essverhalten ist nicht in Stein gemeißelt, sondern Du hast die Fähigkeit, es zu verändern.

Wenn Du Dir einen entspannteren, intuitiveren Umgang mit dem Thema Essen wünschst, die Verbindung zu Deinem Körper wieder stärken und gesündere Verhaltensmuster entwickeln möchtest, dann empfehle ich Dir meinen **Minikurs**

„Schluss mit ungesundem Essverhalten“



Wichtig:

Solltest Du an einer diagnostizierten Essstörung leiden, dann rate ich Dir, eine gezielte Psychotherapie, zu machen. Am besten bei jemandem, der sich auf Essstörungen spezialisiert hat.

EMOTIONALE ESSER



Emotionale Esser greifen zu Nahrungsmitteln, um ihre Gefühle zu bewältigen, insbesondere unangenehme Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Langeweile oder Einsamkeit. Auch als Belohnung nach Anstrengung und Stress wird Essen eingesetzt.

Die Nahrungsaufnahme erfolgt nicht als Antwort auf physischen Hunger, sondern auf emotionalen Hunger – der sich ähnlich anfühlen kann – und dient der Regulierung von Gefühlen, der Stressbewältigung und der Reduzierung von Belastungen. Emotionale Esser haben häufig das Gefühl,

negative Emotionen nur mit Essen in den Griff zu bekommen. Es fehlt ihnen an alternativen Bewältigungsstrategien und Impulskontrolle.

Geläufige Begriffe in unserem Sprachgebrauch, wie Nervennahrung, Frustessen, Trostessen und Comfort Food, verdeutlichen die Verbreitung des emotionalen Essens in unserer Gesellschaft.

Emotionale Esser fokussieren sich meist auf Lebensmittel, die angenehme Gefühle auslösen, wie z.B. Süßspeisen, die mit Erinnerungen aus der Kindheit, Liebe und Wärme verknüpft sind.

Da emotionales Essen häufig wenig geplant, sondern eher automatisiert und unkontrolliert abläuft, kann es zu unregelmäßigem Essverhalten wie Überessen oder Essen zu ungewöhnlichen Zeiten führen. Der gefühlte Kontrollverlust geht häufig mit Schuld- und Schamgefühlen einher, die zusätzlichen Leidensdruck erzeugen.

Obwohl das emotionale Essen selbst in der Psychologie nicht als psychische Störung betrachtet wird, kann es psychische und körperliche Krankheiten zur Folge haben. Wenn zur Gefühlsregulierung vor allem zu hochkalorischen Lebensmitteln gegriffen wird, erhöhen sich das Risiko für Übergewicht sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem besteht auch immer die Gefahr, dass das emotionale Essen in eine Essstörung übergeht.

Wenn Du dieses Testergebnis erhalten hast und Dich in der

Beschreibung wiedererkennst, dann stellt Essen für Dich wahrscheinlich Dein primäres Ventil sowie einen Ersatz für unerfüllte emotionale Bedürfnisse dar.

Kein Grund zur Sorge – Veränderung ist möglich!

Dein Essverhalten ist nicht in Stein gemeißelt, sondern Du hast die Fähigkeit, es zu verändern.

Die Erkenntnis über die Ursachen und möglichen Auswirkungen Deines aktuell vorherrschenden Essverhaltens ermöglicht es Dir, bewusster damit umzugehen und ist der erste Schritt zu mehr Selbstbeobachtung und Achtsamkeit und um alternative Bewältigungsstrategien zur Regulation Deiner (unangenehmen) Gefühle zu entwickeln.

Wenn Du Dir einen entspannteren, intuitiveren Umgang mit dem Thema Essen wünschst, die Verbindung zu Deinem Körper wieder stärken und gesündere Essgewohnheiten etablieren möchtest, dann empfehle ich Dir meinen **Minikurs**

„Schluss mit ungesundem Essverhalten“



Dieser Kurs kann Dich dabei unterstützen, Dir Deiner dysfunktionalen Muster bewusst zu werden und Deinen emotionalen Essenstyp in einen bewussten Essenstyp zu wandeln.

UNBEWUSSTE ESSER



Unbewusste Esser nehmen Nahrung meistens beiläufig zu sich, ohne sich wirklich auf das Essen zu konzentrieren. Im hektischen Alltag erledigen sie gerne so viel wie möglich parallel. Sobald das Essen auf dem Tisch steht, wird automatisch das Smartphone gezückt, der Fernseher eingeschaltet oder eine Zeitschrift aufgeblättert. Auch unterwegs oder während der Arbeit wird gegessen.

Das Thema Ernährung spielt im Leben von unbewussten Essern eine sehr untergeordnete Rolle. Sie essen, wenn es passt, was ihnen schmeckt oder was gerade verfügbar ist und gehen insgesamt ziemlich unbekümmert und pragmatisch mit ihrer Ernährung um.

Essen bereitet ihnen weder sonderliche Freude noch Sorgen. Themen wie gesunde Nahrungsmittel, Diäten und Gewicht sind für sie eher unbedeutend.

In dieser Kategorie finden sich auch die gewohnheitsmäßigen Esser wieder, die zu Mittag essen, wenn die Uhr 12 schlägt, ganz egal, ob sie gerade Hunger haben oder nicht.

Da unbewussten Essern die Achtsamkeit für die Bedürfnisse ihres Körpers fehlt, achten sie weder bewusst auf Hunger- noch auf Sättigungsgefühle. Sie neigen dazu regelmäßig mehr zu essen, als ihr Körper benötigt, und sind sich meistens nicht der Menge an verzehrten Lebensmitteln bewusst.

Mahlzeiten werden selten im Voraus geplant, Essen findet eher spontan statt. Wenn unbewusste Esser mal Appetit verspüren, muss es schnell gehen. Bei der Zubereitung von Essen gilt die Devise: Hauptsache unkompliziert zubereitet, praktisch und lecker! Da wird gegessen, was gerade da ist.

Die Ursachen für unbewusstes Essen sind vielfältig und können von individuellen Gewohnheiten bis zu sozialen und psychologischen Faktoren reichen.

Unsere heutige Gesellschaft ist geprägt von Stress und Zeitdruck, was die Tendenz zu schnellem und unachtsamem Essen begünstigt. Viele Menschen fühlen sich, insbesondere im Arbeitsalltag, zu gestresst, um in Ruhe am Tisch zu essen.

Ähnlich wie beim emotionalen Essen können auch Menschen, die dem unbewussten Essenstyp angehören, Essen als Mittel zur Bewältigung von Emotionen verwenden. Stress, Langeweile oder andere emotionale Zustände können dazu führen, dass man unbewusst zu Nahrung greift, um sich zu beruhigen oder abzulenken.

Unbewusstes Essen ist aber auch erlerntes Verhalten. Viele Menschen haben bestimmte Gewohnheiten und Automatismen rundum das Thema Essen entwickelt, z.B. snacken sie, während sie durch „Social Media“ scrollen oder einen Film schauen.

Unachtsames Essen kann zu einseitiger Ernährung, Nährstoffmangel aber auch zu Übergewicht und den daraus resultierenden Krankheiten führen.

Wenn Du dieses Ergebnis im Online-Test erhalten und Dich in der Beschreibung wiedererkannt hast, dann spielt bewusste Ernährung bislang keine große Rolle in Deinem Leben. Du hast nur wenig Achtsamkeit für die Bedürfnisse Deines Körpers.

Kein Grund zur Sorge – Veränderung ist möglich!

Dein Essverhalten ist nicht in Stein gemeißelt, sondern Du hast die Fähigkeit, es zu verändern.

Das Bewusstsein über die Ursachen und möglichen Auswirkungen Deines aktuellen Essverhaltens ist der erste Schritt zu mehr Achtsamkeit beim Essen.

Wenn Du die Verbindung zu Deinem Körper wieder stärken, mehr Achtsamkeit entwickeln und gesündere Verhaltensmuster etablieren möchtest, dann empfehle ich Dir im ersten Schritt meinen **Minikurs**

„Schluss mit ungesundem Essverhalten“



Dieser Kurs kann dir dabei helfen, Dir Deiner dysfunktionalen Muster bewusst zu werden und Deinen unbewussten Essenstyp in einen bewussten Essenstyp zu wandeln.

BEWUSSTE ESSER



Bewusste Esser achten auf den eigenen Körper, um zu entscheiden, wann, was und wie viel sie essen sollten. Sie vertrauen darauf, dass ihr Körper instinktiv weiß, was er gerade braucht, was ihm guttut und was nicht. Sie nehmen Körpersignale wie Hunger und Sättigung bewusst wahr.

Beim bewussten Essen stehen die Beobachtung, Wahrnehmung sowie das Respektieren der Bedürfnisse des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Dieser Ansatz betont eine positive Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper. Bewusste Esser sind sich der Auswirkungen ihrer Ernährung auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bewusst.

Wenn sie hungrig sind, essen sie achtsam und hören auf, sobald sie sich angenehm satt fühlen, anstatt durch äußere Faktoren wie Zeit, sozialen Druck oder emotionale Zustände getrieben zu werden.

Bewusste Esser vermeiden Kalorienzählen und Diäten. Sie treffen informierte Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl, ohne zwanghaft damit zu sein. Sie lassen Genuss zu und haben auch die Fähigkeit, flexible Anpassungen in ihrer Ernährung vorzunehmen, ohne Stress und anschließende Schuldgefühle.

Sie verfügen über effektive Bewältigungsstrategien, um gesund mit emotionalen Belastungen umzugehen und nutzen für die Regulierung ihrer Gefühle kein Essen.

Bewusstes Essen beinhaltet auch die anschließende Reflexion über Fragen wie „Welche Lebensmittel haben mir gutgetan und welche nicht?“ oder „Was haben die Lebensmittel in mir ausgelöst?“ Durch achtsames Hinterfragen und Reflektieren lernen bewusste Esser ihren Körper nach und nach immer besser kennen.

Wenn Du dieses Ergebnis im Online-Test erhalten hast und Dich in dieser Beschreibung wiedererkennst, dann wirst Du höchstwahrscheinlich über ein hohes Maß an Achtsamkeit sowie ein gutes Gespür für die Bedürfnisse Deines Körpers verfügen und bereits viele gesunde Essgewohnheiten in Deinen Alltag integriert haben. Dennoch kann es sein, dass Du in Ausnahmesituationen wie z.B. sehr stressigen Phasen noch zum emotionalen oder unbewussten Essen neigst.

Vielleicht gibt es auch Tendenzen, gesunde Ernährungsvorhaben zu rigide umzusetzen und Dich selbst unter Druck zu setzen. Oder vielleicht lebst Du mit Menschen zusammen, die ein ungesundes Essverhalten an den Tag legen.

In diesen Fällen empfehle ich Dir meinen **Minikurs**

„Schluss mit ungesundem Essverhalten“



Dieser Kurs bietet Dir einige Erkenntnis übe die psychologischen Hintergründe unseres Essverhaltens. Außerdem unterstützt er Dich dabei, im Einklang mit Deinem Körper zu sein und mögliche dysfunktionale Tendenzen zu transformieren.

III. SCHLUSSWORT

Abschließend möchte ich noch einmal betonen, dass es sich bei dem Ergebnis Deines Essenstypen-Tests lediglich um eine Momentaufnahme handelt. Der Test gibt eine momentane Einschätzung darüber ab, welcher der vier Essenstypen Dein Essverhalten aktuell in erster Linie beeinflusst. Deine Essgewohnheiten sind nicht in Stein gemeißelt – Du besitzt die Fähigkeit, sie zu verändern.

Du bist die Expertin, der Experte für Dein Leben
– Du weißt, wie ehrlich Du die Testfragen beantwortet hast, ob Dein Ergebnis und seine Beschreibung stimmig für Dich sind, ob und inwiefern Dich Deine Essmuster und Gewohnheiten belasten und ob Du daran etwas verändern möchtest oder nicht.

Die Erkenntnis über die möglichen Auswirkungen Deines aktuellen Essverhaltens ist ein erster entscheidender Schritt zur Veränderung. Der zweite Schritt könnte mein Minikurs „Schluss mit ungesundem Essverhalten“ sein.

Wenn Du Dir einen entspannteren und gesunden Umgang mit dem Thema Essen wünschst, die Verbindung zu Deinem Körper stärken, Achtsamkeit kultivieren und gesündere Essgewohnheiten entwickeln möchtest, melde Dich jetzt zum Minikurs „Schluss mit ungesundem Essverhalten“ an.

SCHLUSSWORT

In diesem Kurs erfährst Du die sieben Schritte, die Du brauchst, um Dein Essverhalten dauerhaft wandeln zu können. Außerdem machst Du hier direkt die ersten großen Schritte zur Veränderung.

Hier geht's zu meinem Minikurs
„Schluss mit ungesundem Essverhalten“



Ich würde mich sehr freuen, Dich in meinem Minikurs begrüßen zu dürfen und unterstütze Dich auch gerne im Rahmen eines 1:1-Coachings auf Deinem Weg.

Alles Liebe für Dich.

Deine Kedo

Kedo Rittershofer

Diplom Psychologin & Urheber-Coach



Quellenverzeichnis:

LaMotte, Sandee (2020, 31. Januar): "The anti-diet, or how pleasure from food is the answer, say its creators", CNN Health, online unter URL: <https://edition.cnn.com/2020/01/31/health/intuitive-eating-no-diet-wellness/index.html> (zuletzt aufgerufen am: 29.11.2023)

Thaden, Sabrina (2022, 01. August) „Die Kontrolle des Essverhaltens“, Die PTA in der Apotheke, online unter URL: <https://www.diepta.de/news/abnehmen-kontrolliertes-essverhalten-schadet-psyche> und https://www.diepta.de/fileadmin/PTA/PDF/Artikel-PDFs/2022/08-2022/PTA08_22_032_033.pdf (zuletzt aufgerufen am 29.11.2023)

Otto, Anne (2019, 30. August): „Vorsicht, Trostessen!“, Spiegel Gesundheit, online unter URL: <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/emotionales-essen-was-sie-dagegen-tun-koennen-a-1279680.html> (zuletzt aufgerufen am: 28.11.2023)

Was prägt unsere Ernährung?“, Brot für die Welt, o.V., online unter URL: <https://www.brot-fuer-die-welt.de/themen/satt-ist-nicht-genug-stadt/gesundessen-in-der-kita/was-praegt-ernaehrung/> (zuletzt aufgerufen am: 28.11.2023)

Layout Design: Lina Faida

Bilder: KI-generiert

Kedo Rittershofer
Diplom Psychologin & Urheber-Coach

Erfolgreich Erfüllt Leben GmbH

Franz-Poppe-Str.11
26121 Oldenburg

E-Mail: info@kedo-rittershofer.com

Telefon: 0441 / 800 744 66

Website: www.kedo-rittershofer.com

