



## Mit dem Rauchen aufhören?!

Viele Wege führen zum Nichtrauchen. Ihr Interesse an diesem Thema ist bereits ein erster wichtiger Schritt, dieses Ziel zu erreichen.

### Informationen erhalten Sie u. a. bei

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
 Persönliche Telefonberatung zur Raucherentwöhnung: 0800 8313131  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. – [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Aktionsbündnis Nichtraucher e. V. (ABNR) –  
[www.aktionsbuendnis-nichtrauchen.de](http://www.aktionsbuendnis-nichtrauchen.de)

Deutsches Krebsforschungszentrum – [www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)

Deutsche Herzstiftung e. V. – [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

### Inhalt

Das sagen Raucher	5
Ich rauche gern, weil ...   Mögliche Vorteile als Nichtraucher	
Warum rauchen Menschen?	6
Wie alles anfing   Problemlöser?	
Der blaue Dunst	7
Viel Inhalt – große Wirkung   Nikotin ist psychoaktiv   Weniger Nikotin?	
Lang ist die Liste ...	9
Alles bekannt?   Oder doch nicht?	
Passivrauchen?	11
Genauso gefährlich wie rauchen?   Vor (Passiv-)rauchen geschützt	
Ja, ich will!	12
Sie wollen wirklich mit dem Rauchen aufhören?	
Elektronische Zigaretten   Nikotinersatzmittel?   Medikamente?	
Mein persönlicher Weg zum Nichtraucher	14
Ankündigen   Ziele setzen   Bei diesen Gelegenheiten nicht mehr rauchen	
Hände und Mund beschäftigen   Verführerische Gelegenheiten	
Sich selbst belohnen	
Entspannen – dann geht's leichter	16
Bewegung, Bewegung ...	19
Laufen statt Rauchen   Empfehlenswerte Sportarten	
Das liebe Gewicht	21
Übergewicht vermeiden   Kalorien, Kalorien   Energiedichte	
Sie werden reich beschenkt	23



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.“ soll Mark Twain einmal gesagt haben. Sie rauchen, versuchen aber weniger zu rauchen? Sie haben schon einmal oder mehrfach daran gedacht, aufzuhören? Sie können in dieser Broschüre aktuelle Argumente und Tipps nachlesen, wie Sie Ihren Entschluss erfolgreich in die Tat umsetzen. Damit Ihnen nicht die Luft ausgeht!

Sie rauchen nicht? Dann wollen Sie sich näher über die Auswirkungen des Rauchens informieren, damit Sie auch in Zukunft fit bleiben und keine Minute Ihrer kostbaren Lebenszeit verrauchern, auch nicht als Passivraucher. Oder: Sie möchten eine Ihnen nahe stehende Person dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Viele Wege führen zum Nichtraucher, deshalb sollten Sie auch vertiefende Informationen nutzen (siehe „Adressen“).

Ihr Interesse an diesem Thema ist bereits ein erster wichtiger Schritt, Ihr Ziel zu erreichen.

Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg.

Ihre **BKK**



## Das sagen Raucher

### Viele Argumente

Selten werden bei einem Genussmittel so viele positive Argumente genannt wie von Rauchern:

- Ich bin gesund und halte das aus.
- Ich rauche nur wenig, nur Filterzigaretten.
- In meinem Freundes-/Bekanntenkreis wird überwiegend geraucht.
- Wenn ich wollte, könnte ich sofort wieder aufhören.
- Ein Verwandter bzw. Bekannter hat zeitlebens geraucht und ist 85 Jahre alt geworden.
- Ich kannte jemanden, der nie rauchte und sehr früh an einem Herzinfarkt verstarb.

Meine Meinung dazu habe ich angekreuzt.

### „Ich rauche gern“, weil

- es mir schmeckt und ich es genieße.
- ich mich wohler fühle, dann ruhiger, weniger nervös und gestresst bin.
- ich mich besser konzentrieren, schneller denken und mehr leisten kann.
- ich dadurch weniger Hunger habe und mein Gewicht besser halten kann.



*Ich rauche gern, weil ...*

---



---



---

### Das sagen (künftige) Nichtraucher

In Deutschland rauchen etwa 25 % der Bevölkerung im Alter von 18 Jahren und älter – rund 30 % der Männer und etwa 20 % der Frauen. Die meisten Menschen rauchen also nicht, weil

- sie darin keine Vorteile sehen.
- es stinkt und nicht gut schmeckt.
- es viel Geld kostet.
- sich die Finger und Zähne gelb färben und die Luft verpestet wird.
- Rauchen schlapp und krank macht.



*Mögliche Vorteile als Nichtraucher*

---



---



---

## Warum rauchen Menschen?

### Wie alles anfing

Jeder Raucher kann sich noch an die ersten Zigaretten zurückerinnern: War es ein Genuss? Absolute Fehlanzeige! Übelkeit, Schwindel, Herzklopfen, vielleicht sogar Erbrechen oder Durchfall zeichneten die ersten Rauchversuche aus! Warum wird trotzdem geraucht?

Die Gründe dafür sind vielfältig: Zigaretten sind relativ leicht zu beschaffen, sie sind in Geschäften und Tankstellen erhältlich, Zigarettenautomaten sind häufig anzutreffen.

Rauchen kommt aber nicht plötzlich auf den Menschen zu, die Vorgeschichte liegt meist noch vor dem ersten Probieren als Jugendlicher; nur wenige fangen als Erwachsene zu rauchen an. Dabei ist klar: Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, umso höher ist die Gefahr der Gewöhnung und die Gesundheitsgefährdung. Kinder ahmen nach: Wenn Eltern, Geschwister und sonstige Bezugspersonen rauchen, dann ist die Wahrscheinlichkeit, später auch zu rauchen, doppelt so hoch als bei Kindern, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Oftmals sind es Reaktionen auf jugendtypische Probleme und Belastungen, um eine Phase der Unsicherheit zu überbrücken. Die Pubertät ist gekennzeichnet von starken Gefühlsschwankungen. Je besser Jugendliche lernen, mit Spannungen, Ängsten, Enttäuschungen, Sehnsüchten und anderen auf-

wühlenden Gefühlen umzugehen, umso geringer ist die Gefahr, von Suchtmitteln abhängig zu werden.

Viele Jugendliche glauben, durch Rauchen erwachsen zu werden. Rauchen ist dann ein Beweis für Selbstständigkeit, Freiheit und Unabhängigkeit, heimlich zu rauchen erhöht noch den Reiz.

Rauchen schafft schneller Kontakte und vermittelt Anerkennung! Ältere Jugendliche verfügen oft zur ersten Zigarette. Jugendliche fühlen sich akzeptiert, geben dem Gruppendruck nach: Dabeisein ist alles, dazugehören ist „in“.



#### Problemlöser?

Durch Rauchen werden keine Probleme gelöst, bald können die Weichen in eine beginnende Abhängigkeit gestellt sein!

Die Zigarette lenkt zunächst von Problemen mit Freizeit, Schulleistungen, den richtigen Freund bzw. die passende Freundin zu finden, ab.

Spannungen im Elternhaus, auch Leistungsdruck, sind mit der Zigarette scheinbar besser auszuhalten.



## Der blaue Dunst

### Viel Inhalt – große Wirkung

Schwarz umrandet steht diese Informationsbotschaft auf jeder Zigarettenpackung:

**„Tabakrauch enthält über 70 Stoffe, die erwiesenermaßen krebserregend sind.“**

Nikotin zählt zu den stärksten Giften überhaupt: In reiner Form sind etwa 60 mg (60 Tausendstel Gramm) tödlich, bei Kindern würde ein Bruchteil dieser Menge genügen. Nikotin gelangt beim Rauchen über die Mundschleimhaut und vor allem über die Lunge in den Blutkreislauf und innerhalb weniger Sekunden ins Gehirn. Dort bindet sich Nikotin an die Nervenzellen und löst nach einiger

Gewöhnung die bekannten Wirkungen aus: einen angenehmen Körper- und Gefühlszustand.

Warum sich Raucher trotzdem nicht vergiften? Weil Nikotin sehr rasch über die Leber wieder abgebaut wird und ein Gewöhnungseffekt eintritt.

Einfach mit dem Rauchen aufhören? So einfach geht das nicht! Schon bald können Entzugssymptome auftreten wie Unwohlsein, Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen usw.



#### Nikotin ist psychoaktiv

Nikotin ist psychoaktiv, d. h. es macht abhängig und süchtig: körperlich von der Wirkung des Tabaks, seelisch, wenn die Zigarette den „Halt“ bieten soll.

## Ja, ich will!

### Sie wollen wirklich mit dem Rauchen aufhören?

Gratulation, herzlichen Glückwunsch! Sie befinden sich in guter Gesellschaft: Die meisten Raucher – rund zwei Drittel – möchten so wie Sie aufhören. Sie haben es bereits mehrfach versucht und sind wieder rückfällig geworden? Auch damit sind Sie nicht allein, viele machen bzw. machten schon diese Erfahrung. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Machen Sie sich zunächst bewusst, warum Sie aufhören möchten und ob die Zeit dafür „reif“ ist.

Als nächsten Schritt überlegen Sie sich die Methode: Sind Sie auch sonst im Leben spontan und kurz entschlossen, dann hören Sie mit dem Rauchen am besten sofort auf – Sie erzielen damit langfristig den größten Erfolg.



*Ja, ich will!*

Diese Vorteile habe ich,  
wenn ich nicht mehr rauche:

---



---



---



---

Jede Menge nützliche Tipps finden Sie gleich anschließend.

Wenn Sie eher lange und reiflich nachdenken, Für und Wider sorgfältig abwägen, dann reduzieren Sie das Rauchen schrittweise. Diesem verhaltenstherapeutischen Ansatz liegt die Überlegung zugrunde, dass Rauchen ein erlerntes Verhalten ist, das auch wieder „verlernt“ werden kann. Einige Beispiele sollen das verdeutlichen:

Sie rauchten öfter, um sich zu entspannen, zum Beispiel in einer Arbeitspause, oder Sie saßen in einem bequemen Stuhl zu Hause und lasen die Zeitung oder ein Buch. Oder Sie rauchten nach dem Essen, bei einer Tasse Kaffee usw. Ihr Gehirn hat die entspannende Wirkung, diesen Genuss oder diese Anregung wahrscheinlich als Folge des Rauchens registriert – fälschlicherweise! In Wirklichkeit kam die angenehme Wirkung von der Arbeitspause, dem Lesen oder Sitzen in einem bequemen Stuhl, vom guten Essen oder Kaffeetrinken. Machen Sie sich solche Zusammenhänge bewusst und entkoppeln Sie diese Wirkung. Zum Beispiel so: Ich lege jetzt eine Pause ein, atme tief durch, trinke etwas und entspanne mich dabei – ganz ohne Zigarette. Entsprechendes gilt für Rauchen zur Ablenkung, in Geselligkeit, bei Anspannung, Stress oder wenn es automatisch geschieht. Die angenehme Wirkung kommt aber auch durch die Zigarette selbst, weil sie die ersten Entzugssymptome bei sinkendem Nikotinspiegel



auffängt. Bedenken Sie: Nach 1–2 Wochen ohne Rauch ist Nikotin dem Körper „entzogen“

### Elektronische Zigaretten/Shishas

Wird eine Nikotinlösung eingeatmet, sind damit wegen des Suchtstoffs und Nervengifts Nikotin wieder erhebliche Gesundheitsrisiken verbunden.

Bei nikotinfreien Zigaretten und Shishas werden bei der Verdampfung der Flüssigkeit Nebel inhaliert. Sie besteht aus einem Gemisch verschiedener Chemikalien und Aromastoffe, die krebsauslösend sein können. Durch feine und ultrafeine Partikel kann außerdem die Lunge geschädigt werden.

Das bedeutet: Weiterhin abhängig sein von einem „Ersatz“, der noch dazu gesundheitsschädlich sein kann. Nicht empfehlenswert!

### Nikotinersatzmittel?

Diese Mittel in Form von Kaugummi, Pflaster oder Lutschtabletten geben Nikotin langsamer ab, sind sicherer und weniger suchter-

zeugend als Zigaretten. Sie enthalten – anders als Tabakrauch – weder Teer noch Kohlenmonoxid und auch keine krebserregenden Substanzen. Nikotinersatzmittel unterstützen das Aufhören, verdoppeln die Erfolgchancen, mildern Entzugssymptome, sie sind allerdings weder Ersatz für Zigaretten noch für den eigenen Aufhörwillen!

Dagegen haben sich Akupunktur und Hypnose weniger bewährt: Es tritt kein Lerneffekt ein, vor allem für Situationen mit hoher Rückfallgefahr.

### Medikamente?

Es gibt (nicht) verschreibungspflichtige Medikamente, die zum Beispiel das Verlangen zu rauchen und die Entzugerscheinungen, die bei der Raucherentwöhnung auftreten, vermindern können. Bedenken Sie: Sie ersetzen nicht den Willen bzw. die Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören und haben vor allem Nebenwirkungen. Außerdem bieten sie keine Erfolgsgarantie. Krankenkassen dürfen die Kosten für diese Medikamente nicht übernehmen.

## Mein persönlicher Weg zum Nichtraucher

Ich kündige mein Vorhaben im Familien- und Bekanntenkreis sowie bei Arbeitskolleg(inn)en an.

Ich kündige mein Vorhaben an  
in der Familie:  
im Bekanntenkreis:  
bei Arbeitskolleg(inn)en:

Ich rauche bewusst (weiter), notiere aber, bei welchen Gelegenheiten ich wie viel rauche.

Insgesamt rauche ich  
täglich: \_\_\_\_\_ Zigaretten  
wöchentlich: \_\_\_\_\_ Zigaretten  
bei folgenden Gelegenheiten:

In welcher Zeit möchte ich wie viele Zigaretten weniger rauchen, wann ganz aufhören?

Ich möchte das Rauchen reduzieren ...  
1. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten  
2. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten  
3. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten  
... ganz aufhören am \_\_\_\_\_  
4. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten  
5. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten  
6. Woche: auf \_\_\_\_\_ Zigaretten

Künftig möchte ich bei bestimmten Gelegenheiten nicht mehr rauchen und wähle dazu Situationen, in denen der Verzicht auf die Zigarette leichter fällt.

Ich rauche nicht mehr in folgenden Situationen:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> im Auto                     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> beim Telefonieren           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> während der Arbeit(spausen) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____                       | <input type="checkbox"/> _____ |

Ich beschäftige meine „freien Hände“:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mit einem Talisman oder Minispielzeug | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> beim Figuren kritzeln                 | <input type="checkbox"/> _____ |

Ich beschäftige meinen „Mund“:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mit zuckerfreiem Kaugummi | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> frischem Obst oder Gemüse | <input type="checkbox"/> _____ |

Ich mache mir verführerische Gelegenheiten bewusst, bei denen ich meistens geraucht habe (z. B. in Gesellschaft, nach dem Essen, beim Kegeln):

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Ich trainiere schrittweise meine Willensstärke bei verführerischen Gelegenheiten.

Bei diesen Gelegenheiten rauche ich nicht mehr:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich belohne mich nach Erreichen meiner (Teil-)Ziele (z. B. durch Konzert- oder Kinobesuch, Bekleidung, Ausflug, Musik, Bücher, Blumen, Parfum oder ein festliches Essen).

1. Teilziel erreicht: Ich rauche \_\_\_\_\_ Zigaretten. Meine Belohnung: \_\_\_\_\_
2. Teilziel erreicht: Ich rauche \_\_\_\_\_ Zigaretten. Meine Belohnung: \_\_\_\_\_
3. Teilziel erreicht: Ich rauche \_\_\_\_\_ Zigaretten. Meine Belohnung: \_\_\_\_\_

## Entspannen – dann geht's leichter

Bewährt haben sich viele praktikable Entspannungsmethoden, die Sie dabei unterstützen, immer weniger zu rauchen bzw. aufzuhören. Hier einige Beispiele:

### Visualisierung – Ihr Wunschfilm

Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken. Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie jetzt gerne wären. Das kann ein Strand, eine Blumenwiese oder ein Waldrand sein. Rufen Sie nacheinander jedes Detail ab: Sie riechen das Meer, die Blumen oder den Duft des Waldbodens. Sie hören Meer, Gräser, Sträucher oder Bäume rauschen. Gedanklich legen Sie sich entspannt in den Sand, auf die Blumenwiese oder den Waldboden. Beginnen Sie langsam durch Ihren Körper zu „reisen“: von Ihren Füßen bis zum Kopf. Eines ist sicher: Happy End!

### Muskuläre Entspannung

Eine innere psychische Anspannung ist immer verbunden mit körperlicher muskulärer Verspannung. Ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei wirkt die Kraft der Gedanken zusammen mit der körperlichen Übung insbesondere auf verspannte Muskeln. Nehmen Sie sich dafür eine Viertelstunde Zeit. Am besten üben Sie an einem ruhigen Ort, bei leiser angenehmer Mu-

sik und zwar im Liegen; mit leichten Abänderungen auch im Sitzen oder Stehen.

Sie spannen jeweils eine bestimmte Muskelgruppe für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei auf die Empfindung der Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen durch Loslassen zu verhindern und abzubauen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus.

Das Ganze wiederholen Sie noch ein zweites Mal, bevor Sie sich dann der nächsten Muskelgruppe zuwenden. Das Grundverfahren umfasst 16 Muskelgruppen, die fortschreitend auf sieben und dann auf vier Muskelgruppen reduziert werden können.

#### Progressive Muskelentspannung mit 7 Gruppen:

1. und 2. Muskelgruppe „Hände, Unter- und Oberarme“: Faust ballen und den gestreckten Arm gegen die Unterlage drücken.



3. Muskelgruppe „Gesicht“: Die Stirn runzeln, die Augen zusammenkneifen, die Nase rümpfen, die Zähne zusammenbeißen und die Mundwinkel zur Seite ziehen (Sie machen ein spitzes Gesicht, als würden Sie in eine Zitrone beißen).

4. Muskelgruppe „Hals, Nacken“: Das Kinn Richtung Brust ziehen und den Hinterkopf leicht gegen die Unterlage drücken oder Schultern hochziehen und Nacken anspannen.

5. Muskelgruppe „Schultern, Rumpf“: Die Schultern nach hinten unten ziehen, den oberen Rücken, den Brustkorb und den Bauch anspannen.

6. und 7. Muskelgruppe „Beine“: Gesäß und Oberschenkel anspannen, die Zehen heranziehen, das gestreckte Bein gegen die Unterlage drücken.



#### 4 Muskelgruppen

Beim Verfahren mit vier Muskelgruppen bauen Sie die Muskelspannung wie folgt auf: 1./2. – 3./4. – 5. – 6./7. Muskelgruppe (ohne Abb.).



Sie können bei der 1./2. Muskelgruppe auch die Arme abwinkeln (ebenso beim Üben im Sitzen).

## Atemtechnik

Wird das Atmen bewusst verbessert, kann Stress abgebaut werden. Richtige Atmung ist langsam, rhythmisch und tief. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und bewegt sich abwärts, die Bauchdecke wölbt sich nach vorne, beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell.

## Autogenes Training

Bei den verschiedenen Übungen wird die Entspannung willentlich herbeigeführt. Durch bewusstes Konzentrieren auf den Körper bzw. einzelne Abschnitte soll ein Schwere- bzw. Wärmegefühl herbeigeführt werden. Dabei entspannen sich zum Beispiel Muskeln, erweitern sich Blutgefäße, dies führt zu besserer Durchblutung und letztlich zur Entspannung. Beispiel: „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Mein linker Arm ist ganz warm und schwer.“

## Fernöstliche Methoden

**Yoga** Entspannen und zugleich etwas für Körper (Fitness) und Geist tun! Konzentration (Meditation), Atmung und Bewegung werden dabei zu einer Einheit.

**Qigong** Meditation und langsam fließende Bewegungen werden durch bewusstes Atmen unterstützt.

**Tai-Chi** Wieder spielt die Atmung eine wichtige Rolle, die Bewegungen verlaufen langsam, beinahe in Zeitlupe und erfassen den ganzen Körper.



## Das liebe Gewicht

### Rauchen macht schlank?

Nikotin regt den Stoffwechsel an, deshalb verbrauchen Raucher mehr Kalorien als Nichtraucher. Nikotin dämpft Appetit und Hungergefühl, vor allem ist das Verlangen nach Süßem vielfach verringert. Die Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme kann gerade bei Frauen ein „gewichtiges“ Argument sein, weiterzurauchen.

### Übergewicht vermeiden

Essen Sie sehr abwechslungsreich und vollwertig. Trinken Sie viel, natürlich energiefreie bzw. -arme Getränke (z. B. Wasser, Tee, verdünnte Obst-/Gemüsesäfte im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser). Das dämpft auch etwas den Hunger. In der Praxis bedeutet dies: Mehr Getreideerzeugnisse (Vollkornprodukte) und Kartoffeln, viel Gemüse, Salat

und Obst und ausreichend fettarme Milchprodukte essen, aber weniger Fleisch, Wurst und Eier sowie nur geringe Mengen Fett und Öl.

Denken Sie einmal nach, ob andere Ursachen als Hunger vorliegen – Gelegenheiten, bei denen Sie bisher rauch(t)en: Frust, Stress, Einsamkeit, Angst, Wut, Trauer, Unsicherheit, Über- oder Unterforderung – solche Probleme können zum Essen verleiten. Dann werden sie im wahrsten Sinne des Wortes „geschluckt“, aber nicht gelöst. Aussprechen, Erwartungen an sich und andere überdenken, Entspannung, Bewegung, Kontakte usw. sind erste Lösungsansätze, die Sie nutzen und vertiefen sollten.

### Kalorien, Kalorien ...

Lebensmittel liefern unterschiedlich Energie (Kalorien), wobei Vitamine und Mineralstoffe keine enthalten, Ballaststoffe keine bzw. wenige. Kohlenhydrate und Eiweiß liefern je



Beispiel: täglich 850 kcal sparen

Wählen Sie fettarm	kcal je 100 g	Ich spare künftig ...	kcal je 100 g
Vollmilch – Magermilch	65 – 35	_____ – _____	_____ – _____
Croissant – Brötchen (jew. 1 St./60 g)	306 – 163	_____ – _____	_____ – _____
Schnitzel paniert – natur	280 – 140	_____ – _____	_____ – _____
Salami – Kochschinken	381 – 125	_____ – _____	_____ – _____
Emmentaler – Hüttenkäse	384 – 103	_____ – _____	_____ – _____
<b>zusammen</b>	<b>1 416 – 566</b>	<b>_____ – _____</b>	<b>_____ – _____</b>



KKF-Verlag

