



HEIDAK 
Spagyrik



HEIDAK-Spagyrik Reinste Naturkraft

Ihr Arzneimittel aus der Natur

SCHWEIZER QUALITÄT
AUS BIO-ANBAU

www.heidak.ch
www.spagyrik-info.ch



HEIDAK
SPAGYRIK
Reinste Naturkraft

HEIDAK-Spagyrik

Reinste Naturkraft

Schweizer Qualität und Erfahrung

Das Schweizer Familienunternehmen HEIDAK steht seit 1975 für Naturheilmittel bester Qualität und produziert nach höchsten Standards in Burgdorf bei Bern. Nebst der Produktion von ganzheitlich wirksamen Arzneimitteln legt HEIDAK auch grossen Wert auf die Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen, damit Sie die bestmögliche Beratung für Ihre Gesundheit erhalten.

Natürlich das Beste für Sie

Mit HEIDAK-Spagyrik entscheiden Sie sich für ein ganzheitlich wirksames Qualitätsprodukt, das die geballte Kraft von Pflanzen mit der reinen Energie von Mineralien und Metallen vereint. Das traditionelle Naturheilverfahren ist praktisch in der Anwendung, optimal verträglich und wirksam für die ganze Familie.

Wussten Sie schon?

Keine andere Zubereitung aus Heilpflanzen enthält so viele natürliche Mineralstoffe wie die spagyrischen Pflanzen-Essenzen.

Rundum gesund – mit HEIDAK-Spagyrik

Arzneien, die Ihnen gut tun

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Pflanzenwirkstoffe zu gewinnen, doch nur die Spagyrik kennt die biologische Gewinnung durch Hefegärung. Diese Art der Verarbeitung gleicht der menschlichen Verdauung, weshalb Spagyrik vom Körper optimal angenommen und vertragen wird. Für eine intensive Wirkung werden passende Essenzen persönlich für Sie gemischt oder basieren auf Traditionsrezepten, die sich durch jahrelange Erfahrung bestätigt haben.

Die Natur bringt ausschliesslich Individuen hervor

Wie jeder Mensch ist auch jede Pflanze und jedes Mineral individuell und einzigartig. Bei der Herstellung unserer HEIDAK-Spagyrik berücksichtigen wir die spezifischen Eigenschaften der ganzen Pflanze oder des ganzen Minerals, damit das volle Wirkpotenzial gewonnen wird. Das Resultat sind wohlriechende und aromatische Essenzen, die ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist einwirken.

Wussten Sie schon?

Um das volle Wirkspektrum von Heilpflanzen zu gewinnen, verwenden wir immer alle Pflanzenteile von der Wurzel bis zur Blüte. Das ist in der Spagyrik einzigartig und begründet die umfassende und intensive Wirkung.

Spagyrische Arzneimittel vom Profi



Herstellung der HEIDAK-Spagyrik

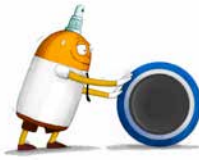
Der Herstellungsprozess von spagyrischen Essenzen ist höchst komplex und bedarf grosser Erfahrung. Deshalb produzieren wir unsere HEIDAK-Spagyrik im eigenen Produktionsbetrieb, wo wir die höchsten Qualitätsstandards erfüllen und unsere Frischpflanzen von einem nahegelegenen zertifizierten Bio-Knospe-Hof beziehen. Nur wenn die Pflanze unmittelbar nach der Ernte verarbeitet wird, gelangen die volle Pflanzenkraft und die grösstmögliche Wirkstoffvielfalt auch in die Essenzen.

Ein kleiner Blick in die Produktion



1 Schneiden

Frische Pflanzen werden behutsam im Wasser zerkleinert, damit keine Wirkstoffe verloren gehen.



2 Vergären

Durch Zugabe von reiner Hefe wird das Pflanzenmaterial optimal aufgeschlossen.



3 Destillieren

Aromatische und flüchtige Pflanzenstoffe werden gewonnen und von der Maische getrennt.



4 Kalzinieren

Mineralstoffe aus der Maische werden gewonnen und giftige Stoffe unschädlich gemacht.



5 Vereinen

Destillat und Kalzinat werden zur wertvollen und hochwirksamen HEIDAK-Pflanzenessenz vereint.



BIO SUISSE

HEIDAK-Spagyrik für Ihre Gesundheit

Einnahme von spagyrischen Arzneimitteln

Spagyrische Mischungen werden grundsätzlich oral eingenommen und mit dem praktischen Spray direkt in den Mund gesprüht. Dadurch kommt es zu einer raschen Aufnahme über die Mundschleimhäute, und der Magen-Darm-Trakt wird nicht belastet. Unterstützend kann die Spagyrik auch äusserlich angewendet werden.

Alkoholgehalt

Mit einem Sprühstoss Spagyrik werden ca. 0,03 g Ethanol zugeführt, was etwa dem Alkoholgehalt von 8ml unverdünntem Apfelsaft entspricht. Dank diesem äusserst geringen Alkoholgehalt und ihrer Verträglichkeit ist die Spagyrik auch besonders empfehlenswert für Kinder, Schwangere und Stillende.

So wirkt Spagyrik

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen eine Auswahl spagyrischer Essenzen vor. Um ein spagyrisches Arzneimittel zu kaufen, wenden Sie sich direkt an Fachpersonen in Drogerien und Apotheken. Das nächste Fachgeschäft in Ihrer Nähe finden Sie einfach unter www.heidak.ch



Arnika / lat. Arnica montana

Als eine der wertvollsten Heilpflanzen wird Arnika besonders geschätzt, gilt aber in vielen Ländern als gefährdet und ist teilweise sogar vom Aussterben bedroht. Die HEIDAK verzichtet daher bewusst auf Wildsammlung und erntet Arnika ausschliesslich aus kontrolliert biologischem Anbau. Aus der blühenden Pflanze wird eine Essenz gewonnen, die intensiv heilungsfördernd, entzündungswidrig und durchblutungsfördernd wirkt.

Beispiele von Einsatzgebieten

Verletzungen aller Art, z.B. Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen und Zerrungen, Blutergüsse, Nasenbluten

Unser
TIPP

Denken Sie bei einer stumpfen Verletzung immer zuerst an die **PECH**-Regel:

Pause = verletzte Stelle sofort ruhig stellen

Eis = Eis oder kalte Umschläge auflegen

Compression = mässig spannenden Druckverband anlegen

Hochlagern = wenn möglich über Herzhöhe



Augentrost / lat. Euphrasia officinalis

Beim Augentrost ist der Name Programm; kaum eine andere Pflanze hat eine solch umfassende Wirkung auf die Augen.

Er wirkt abschwellend, beruhigend sowie reizmildernd und wird in der Volksheilkunde deshalb oft als Komresse aufgelegt.

In der spagyrischen Essenz stecken die Wirkstoffe der ganzen blühenden Pflanze, weshalb sie so besonders intensiv wirken kann.

Beispiele von Einsatzgebieten

Heuschnupfen mit Augenbeschwerden, gereizte, entzündete und juckende Augen, Lidrandentzündungen und Gerstenkörner

Unser
TIPP

Wenn Ihre Augen durch Heuschnupfen geschwollen und entzündet sind, sollten Sie sich im Freien mit einer Sonnenbrille vor Pollen und UV-Strahlen schützen. Denken Sie auch daran, die Lüftung im Auto auszuschalten, falls sie keinen Pollenschutzfilter hat.

Wussten Sie schon?

Entschlackungskuren vor der Pollensaison können helfen, Heuschnupfensymptome zu reduzieren. Denken Sie also rechtzeitig ans Vorbeugen und unterstützen Sie Ihre Ausscheidungsorgane.



Baldrian / lat. Valeriana officinalis

Ausser in Portugal kommt Baldrian in ganz Europa vor. Sein besonderer Duft mag für die meisten Menschen gewöhnungsbedürftig sein, Katzen hingegen finden ihn betörend, weshalb Baldrian auch Katzenkraut genannt wird. Bekannt ist die traditionelle Heilpflanze vor allem für ihre beruhigende Wirkung. Auch als spagyrische Essenz wird Baldrian oft und erfolgreich für den erholsamen Nachtschlaf eingesetzt.

Beispiele von Einsatzgebieten

Ein- und Durchschlafstörungen, innere Unruhe,
nervöse Erregungszustände

NEU

HEIDAK Spagyrik Schlafstörungen enthält Baldrian und weitere spagyrische Pflanzen- und Mineralsenzen gegen Ein- und Durchschlafstörungen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.





Efeu / lat. Hedera helix

In der Antike galt Efeu als heilige Pflanze, ein Symbol für die Unsterblichkeit. In unseren Breitengraden ist Efeu sehr weit verbreitet und wächst gerne an Bäumen, Mauern und anderen Flächen empor. Genauso hartnäckig, wie er sich mit seinem Untergrund verbindet, kann sich auch Bronchialschleim zeigen. Als spagyrische Essenz hilft Efeu, diesen Schleim zu lösen und unterstützt das Abhusten.

Beispiele von Einsatzgebieten

Bronchialhusten, Verschleimung der Bronchien und Nasennebenhöhlen, Neigung zu Heiserkeit

Unser TIPP

Verzichten Sie bei Bronchialhusten auf hustenstillende Medikamente. Nur, wenn der Schleim abgehustet wird, können sich Schleimhäute beruhigen und die Entzündung kann abklingen.

Wussten Sie schon?

Beim Husten stossen wir ruckartig Luft mit mehreren 100 Stundenkilometern aus. Nur durch diese heftige Massnahme können wir Fremdkörper, Keime und angesammeltes Sekret von den Atemwegen entfernen.



Goldrute / lat. *Solidago virgaurea*

Die Goldrute ist eine äusserst genügsame Heilpflanze und wächst vor allem auf trockenen und nährstoffarmen Böden, wie wir sie etwa an Wegrändern vorfinden. Sie blüht im Spätsommer und leuchtet intensiv, fast so als ob sie den Herbst aufhalten möchte. Als spagyrische Essenz wirkt die Goldrute direkt auf die Harnwege; dort erstreckt sich ihre intensiv harntreibende und entzündungshemmende Wirkung.

Beispiele von Einsatzgebieten

Entzündungen der Harnwege bei Mann und Frau, wie z.B. Blasen-, Harnröhren- und Prostataentzündung, Wasseransammlungen / Ödeme, unterstützend bei rheumatischen Beschwerden

Unser
TIPP

Wenn Sie zu Blasenentzündungen neigen, sollten Sie besonders auf eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern und warme Füsse achten. Durch die Wärme bleibt Ihr Immunsystem aktiv, und durch die regelmässige Flüssigkeitsaufnahme werden krankmachende Keime aus der Blase gespült.



Johanniskraut / lat. *Hypericum perforatum*

In der Erfahrungsmedizin wird Johanniskraut seit Jahrhunderten gegen Schwermut eingesetzt, und inzwischen hat auch die Schulmedizin dessen Wirksamkeit belegt. Die goldgelb blühende Pflanze gilt als Lichtspender sondergleichen und bringt Wärme ins Gemüt. Als spagyrische Essenz ist Johanniskraut besonders verträglich und darf über längere Zeit ohne Abhängigkeitsgefahr eingenommen werden.

Beispiele von Einsatzgebieten

Depressive Verstimmungszustände; Schwermut und Antriebslosigkeit, Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

Unser TIPP

Sport fördert die Ausscheidung von Glückshormonen, weshalb Sie mind. 3 mal wöchentlich für 20 Minuten aktiv sein sollten. Egal ob Aerobic, Jogging oder Gewichtstraining – erlaubt ist, was Ihnen Spass macht.

Wussten Sie schon?

Tageslicht fördert die Produktion von Serotonin und hebt deshalb die Laune. Wer sich auch im Winter täglich mindestens 30 Minuten im Freien aufhält, ist deutlich weniger von Stimmungstiefs betroffen.



Kapland-Geranien / lat. *Pelargonium sidoides*

Die Kapland-Geranien stammen ursprünglich aus Südafrika und sind verwandt mit den bei uns bekannten Balkon-Geranien. Die Wüstenpflanze wurde von den südafrikanischen Bergvölkern traditionell gegen Atemwegsbeschwerden eingesetzt und im 19. Jahrhundert dank einem englischen Major auch in Europa bekannt. Als spagyrische Essenz wirkt die Kapland-Geranien intensiv schleimlösend, keimwidrig und immunmodulierend.

Beispiele von Einsatzgebieten

Akute grippale Infekte, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Verschleimung der Atemwege

Unser
TIPP

Lassen Sie ein paar Scheiben frisch geschnittene Ingwerwurzel 10 Minuten in siedend heißem Wasser ziehen und fügen Sie nach Belieben etwas Honig hinzu. Das Getränk wärmt und stimuliert die körpereigene Abwehr bei beginnender Grippe.



Lavendel / lat. *Lavandula angustifolia*

Kaum ein anderes ätherisches Öl ist so populär wie das des Lavendels.

Sein betörender Duft wird im ganzen Haushalt oft eingesetzt, und auch in der Naturheilkunde genießt der Lavendel den Ruf eines Multitalents. Er vermag Schmerzen zu lindern, den Bauch zu beruhigen und bringt allgemeine Entspannung. Lavendel ist ein grosses Nervenheilmittel – auch in der Spagyrik.

Beispiele von Einsatzgebieten

Nervosität und Spannungszustände, Stress, innere Unruhe und Einschlafprobleme, nervöse Magen-Darm- und Herzbeschwerden

Unser
TIPP

Vermeiden Sie zu viel Koffein, wenn Sie unter Stress stehen. Gönnen Sie sich zwischendurch lieber eine Tasse Kräutertee, die Sie bewusst in einer kleinen arbeitsfreien Pause geniessen.

Die richtige Teemischung wirkt entspannend, und kurze, regelmässige Arbeitsunterbrüche fördern die Konzentration.

Wussten Sie schon?

Lachen ist tatsächlich gesund. Es reduziert die Stresshormone Kortisol und Adrenalin und fördert die Entspannung – sogar wenn es nur aufgesetzt ist.





Lebensbaum / lat. *Thuja officinalis*

Der abendländische Lebensbaum stammt ursprünglich aus Nordamerika und gehört zu den Zypressengewächsen. Sein intensiver Duft stammt vom ätherischen Öl, das in der ganzen Pflanze vorkommt und u.a. das giftige Thujon enthält. In der Spagyrik stellt Thujon aber keine Gefahr mehr dar. Durch seine intensiv entgiftende Wirkung wird der Lebensbaum besonders oft bei langwierigen, chronischen Beschwerden und Entzündungen eingesetzt.

Beispiele von Einsatzgebieten

Warzen aller Art, Störungen des Lymphsystems,
allgemeine Stoffwechselschwäche

Unser
TIPP

Warzen sind Virusinfektionen und daher ansteckend. Waschen Sie Socken immer bei 60 °C, vermeiden Sie übermäßigen Fusschweiss mit geeigneten Deodorants und achten Sie auf die richtige Hygiene in Schwimmbädern.



Löwenzahn / lat. *Taraxacum officinalis*

Der gewöhnliche Löwenzahn gehört zu den verbreitetsten Wildkräutern in unseren Breitengraden. Weil er sehr anpassungsfähig ist, wächst er auf Wiesen, an Wegrändern, auf Brachland und in Gärten. Wenn im Frühling ganze Felder gelb erblühen, ist auch Hochsaison für den Einsatz des Löwenzahns als Heilpflanze, da er entschlackend, stoffwechselanregend und verdauungsfördernd wirkt.

Beispiele von Einsatzgebieten

Entgiftung bei allgemeinen Entschlackungssymptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautproblemen und Übergewicht, diffuse Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl und Aufstossen

Unser TIPP

Der Löwenzahn ist nicht nur eine potente Heilpflanze. Aus seinen Blüten lässt sich wohlschmeckender Honig einkochen, und seine Blätter eignen sich bestens als knackig-frische Salatbeilage.

Wussten Sie schon?

Die Haut ist flächenmässig unser grösstes Ausscheidungsorgan. Bei einer Entschlackungskur wird auch ihre Funktion angeregt, weshalb sich vorübergehend der Schweiß oder das Hautbild verändern kann.



Melisse / lat. *Melissa officinalis*

Die Melisse wird wegen ihres frischen Duftes auch Zitronenmelisse genannt, Sie kann bis zu 30 Jahre alt werden. Ihr ätherisches Öl gehört zu den teuersten überhaupt und wirkt intensiv entspannend und beruhigend. Die spagyrische Melissen-Essenz ist aber mehr als ein Mittel gegen Stress: ihre antivirale Wirkkraft macht sie zu einem potenten Helfer bei hartnäckigen Virusinfektionen, wie wir sie etwa bei Fieberblasen vorfinden.



Beispiele von Einsatzgebieten

Herpesinfektionen wie Fieberblasen und Gürtelrose, nervöse Unruhe und Spannungszustände, Schlafstörungen und Ängste



Wenn Sie häufig unter Fieberblasen leiden, vermeiden Sie stark Arginin-haltige Lebensmittel wie z.B. Erdnüsse, Kürbiskerne, Sojabohnen und Erbsen. Und: Sprühen Sie Ihre spagyrische Mischung nicht nur in den Mund, sondern auch direkt auf die Lippenbläschen.



Mönchspfeffer / lat. Agnus castus

Der Mönchspfeffer, auch Keuschlamm genannt, ist eine bis zu vier Meter hohe Pflanze. Weil man ihm eine Geschlechtstrieb zügelnde Wirkung nachgesagt, wurde der Mönchspfeffer früher oftmals in Klöstern eingesetzt. In der Spagyrik wissen wir heute um seine hormonell regulierende Wirkung, was vor allem Frauen, die monatlich mit Periodenbeschwerden kämpfen, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit verleiht.

Beispiele von Einsatzgebieten

Prämenstruelles Syndrom, Menstruationskrämpfe,
Unregelmässiger Zyklus

Unser TIPP

Zwar beginnt der Mönchspfeffer vom ersten Sprühstoss an zu wirken und lindert spürbar Symptome wie Brustspannen und Krämpfe, für eine erfolgreiche Zyklusregulation empfiehlt sich aber eine Einnahme über mindestens drei Monate.

Wussten Sie schon?

Etwa 75% aller geschlechtsreifen Frauen sind von PMS betroffen. Weil die Symptome aber verschieden sind, sich ständig verändern und 4 bis 14 Tage vor der Menstruation auftreten, vermuten viele Frauen die Ursache ihrer Befindlichkeitsstörungen anderweitig.



Alle Erkenntnis der Welt, die wir
Menschen auf Erden besitzen, stammt
nur aus dem Lichte der Natur.

Zitat von Paracelsus





Roter Sonnenhut / lat. Echinacea purpurea

Der Sonnenhut ist seit langem eine der wichtigsten Heilpflanzen der nordamerikanischen Indianer und wird als Allheilmittel gegen unzählige Beschwerden genutzt. Auch aus der heutigen Naturheilkunde ist die hübsche Pflanze mit dem stacheligen Blütenboden nicht mehr wegzudenken, vor allem wenn es um die Infektionsprophylaxe geht. Seine spagyrische Essenz ist ein treuer und schützender Begleiter durch die Winterzeit für die ganze Familie.

Beispiele von Einsatzgebieten

Infektanfälligkeit und Abwehrschwäche, wiederkehrende Erkältungszustände, Schwäche nach Infektionen

Unser
TIPP

Für ein widerstandfähiges Immunsystem wird der rote Sonnenhut optimal mit der sibirischen Taigawurzel kombiniert. Zusammen fördern sie das körpereigene Abwehrsystem, erhöhen die Resistenz und reduzieren die Infektanfälligkeit in stressigen Zeiten.

Wussten Sie schon?

Wärme verbessert die Abwehrfunktion von Schleimhäuten. Konsumieren Sie bei Resistenzschwäche daher vor allem warme Getränke und Speisen, setzen sie auf wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt und Rosmarin und halten Sie auch Ihre Füße immer schön warm.



Salbei / lat. *Salvia officinalis*

Die Heimat des Salbeis ist die Mittelmeerregion. Bekannt ist er für sein intensives Aroma, das manches Gericht erst richtig schmackhaft macht. Auch als spagyrische Essenz ist er überaus aromatisch und entfaltet dabei seine volle Heilkraft. Er wirkt intensiv entzündungswidrig und antimikrobiell, vor allem bei Infektionen der Schleimhäute. Im Bereich von Mund und Rachen wird die spagyrische Essenz besonders gerne eingesetzt.

Beispiele von Einsatzgebieten

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Mund-, Zahnfleischentzündungen und Aphten

Unser
TIPP

Wenn Sie ein erstes Kratzen im Hals verspüren, sollten Sie Spagyrik in kurzen Abständen einsetzen. Durch das Sprühen in den Rachen wirkt die Essenz da, wo sie wirken soll und belastet Ihren Magen nicht.



Sonnentau / lat. Drosera

Der Sonnentau ist eine fleischfressende Pflanze und wächst vor allem in Sümpfen, Mooren und an Ufergebieten. Klebrige Tropfen an seinen roten Tentakeln locken Insekten an, die daran hängenbleiben und dem Sonnentau als Nahrung dienen. Als Heilpflanze gegen Husten wird er schon seit vielen Jahrhunderten eingesetzt. In der Spagyrik hat sich der Sonnentau vor allem bei Reizhusten bewährt, der sich beim Hinlegen verschlimmert.

Beispiele von Einsatzgebieten

Trockener Reizhusten, nächtliche Hustenattacken,
Krampfhusten und Bronchitis

Unser
TIPP

Bei Reizhusten sind die Bronchialschleimhäute überempfindlich. Achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit, trinken Sie viel und inhalieren Sie mit Thymiantee gegen die entzündliche Reizung.



Traubensilberkerze / lat. Cimicifuga racemosa

Schon die Indianer wussten um die heilende Pflanzenkraft der Traubensilberkerze. Als «Frauen-Pflanze» wurde sie bei allen Erkrankungen der Gebärmutter eingesetzt. In der Spagyrik schätzen wir besonders die hormonell ausgleichende Wirkung der auch Wanzenkraut genannten Pflanze. In den Wechseljahren hilft sie bei allerlei körperlichen und psychischen Beschwerden.

Beispiele von Einsatzgebieten

Wechseljahrsbeschwerden, Schweissausbrüche und Hitzewallungen, Schlafstörungen, Unruhe, Stimmungsschwankungen

Unser
TIPP

In den Wechseljahren wird regelmässige Bewegung besonders wichtig. Der Stoffwechsel wird verbessert, was einer trägen Verdauung entgegenwirkt, die Spannkraft der Haut erhöht und die Knochen gestärkt. Häufig wird auch der Schlaf erholsamer und Hitzewallungen werden vermindert.

Wussten Sie schon?

Asiatische Frauen haben bedeutend weniger Wechseljahrsbeschwerden als westliche. Ihre Ernährung ist besonders reich an Phytohormonen, die z.B. in Tofu, Soja und grünem Tee enthalten sind. Zudem konsumieren sie weniger tierische Fette.

Produktübersicht

Aktuell gibt es 16 spagyrische Fertigarzneimittel von HEIDAK



Agnus castus plus



Arnica plus



Cimicifuga plus



Drosera plus



Echinacea plus



Euphrasia plus



Hedera helix plus



Hypericum plus



Lavandula plus



Melissa plus



Pelargonium plus



Salvia plus



Solidago plus



Taraxacum plus



Thuja plus



Heidak Spagyrik
Schlafstörungen



NEU



HEIDAK-Spagyrik – reinste Naturkraft

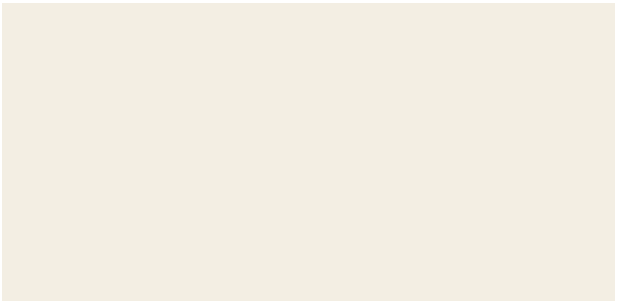
Eine Auswahl an bewährten spagyrischen Mischungen bietet die HEIDAK als Fertigprodukte an. Sie basieren auf langjährigen Erfahrungen und besten Erfolgsmeldungen zur Wirksamkeit. Jedes Arzneimittel besteht aus einem Wirkstoffkomplex von sechs spagyrischen Essenzen, die besonders ganzheitlich auf Körper und Psyche einwirken.

Wenden Sie sich an Ihr Fachgeschäft.



HEIDAK
SPAGYRIK
Reinste Naturkraft

Ihr/e HEIDAK-Spagyrik-Spezialist/in:



HEIDAK AG | Gerliswilstrasse 35 | 6020 Emmenbrücke
Telefon 041 269 41 41 | Fax 041 269 41 43
info@heidak.ch | www.heidak.ch