

Erlebnisse rund um die Schrothkur



Ute Pesch

Oberstaufen
Oktober 2016

Seit 18 Jahren habe ich eine Eigentumswohnung in Oberstaufen-Weissach, die ich als Witwe gekauft habe. Mein Mann hatte einen Freund, der regelmäßig Schrothkuren gemacht hat, dabei über neunzig Jahre alt wurde. Durch ihn sind wir auf Oberstaufen aufmerksam geworden.

Ein Denkmal für Johann Schroth

Die Konifere ist das Dach
für einen hellen Stein.

Ich gehe hin und spüre nach,
was dieser Stein mag sein.

Herausgemeißelte Personen,
die in dem Morgensonnenschein
in dieser Heckennische wohnen.
Beim nahen Hinschaun sieht man ein:

Der Große übt Barmherzigkeit,
Schroth heilt mit stummer Geste
die unter ihm. Sie sind bereit
daran zu glauben feste!

Gedicht von Ute Pesch über den Gedenkstein für Johann Schroth, den Begründer der Schrothkur; dieser steht etwas abseits des Weges nicht weit von der evangelischen Kirche entfernt.

1. Auf der Terrasse der Waltners Alpe bin ich mit zwei Damen ins Gespräch gekommen, die ganz begeistert von der Schrothkur erzählten. Man nehme ab, ohne Hunger zu leiden. Dann zündeten sich beide eine Zigarette an. Ich fragte: “Darf man während der Schrothkur rauchen?” Sie antworteten: “Zigaretten und Männer kann man uns nicht verbieten.”

2. An einer Bushaltestelle erzählte mir ein Mann voller Genugtuung davon, daß er schon ein paar Kilo abgenommen habe und noch mehr abnehmen werde. denn er bleibe drei Wochen hier.

3. Bei einem Spaziergang durch den Kurpark streckte mir eine ältere, schlanke Dame ganz glücklich ihre Hände entgegen und erklärte: “Die waren so verkrüppelt, daß ich nicht mehr imstande war, das Portemonnaie aus der Handtasche zu nehmen. Sehen Sie mal, wie gut das jetzt geht!”

4. Zweimal im Jahr begegnet mir auf dem Weg von Oberstaufen nach Weissach eine Herzkrankte mittleren Alters, die immer blühend aussieht. Die Schrothkur nebenan im Hotel Königshof erlebt sie als sehr entlastend.

5. Am Springbrunnenteich im Kurpark von Oberstaufen erzählt eine Dame mittleren Alters, schönes Gesicht, gute Figur: “Ich mache alle zwei Jahre eine Schrothkur, um mich zu entslacken, zu entgiften, immer im Mai. Dazwischen verbringe ich wie gerade jetzt hier meinen Urlaub. Die Energie steigert sich bei mir noch, wenn ich wieder zu Hause bin. Lange danach fühle ich mich frisch, bekomme auch keine Erkältungen.”

6. Ein Nachbar hat mich mal zu einer Einkehr in seine “Hütte” etwas bergauf eingeladen. Dort ging es nachmittags schon hoch her. ‘Schrothlerausflügler’ – Männer und Frauen – saßen an

einem großen runden Tisch und tranken Schnäpchen. Es wurden Witze erzählt, es wurde ausgelassen gelacht. Überzeugt davon: “Diese heftige Bewegung der Bauchmuskulatur fördert die Gewichtsabnahme!”

7. Am Bahnhof von Oberstaufen lachte ein Busfahrer aus einem anderen Grund. Dort zeigte er auf einen Mann, der im Laufen etwas aß. “Ein Schrothler, der heißhungrig eine Semmel mit einer dicken Scheibe Leberkäs verschlingt”, behauptete der Busfahrer.

8. Eine recht Mollige hielt dem entgegen: “Haben Sie doch Verständnis für Menschen, die es nicht fertigbringen, eine Schrothkur vorschriftsmäßig durchzuhalten!”

9. Da gibt der Busfahrer zu: “Du hast recht!” In Oberstaufen sagt man gerne ‘Du’ auch zu ‘Fremden’. Das hat sich auch in Schrothkurprospekten eingebürgert.

10. An der Rezeption eines Kurhotels hört man von der schlanken, hübschen Dame im Dirndl: “Man muß schon mal ein Auge zudrücken. Nicht jeder bringt die Willenskraft auf, sich an die Regeln der Schrothkur zu halten.”

11. Vom Oberstaufener Kurpark aus sieht man in nicht allzu weiter Ferne die Nagelfluhkette, die von der klaren Nachmittagssonne angestrahlt wird. Wie auch das ältere Ehepaar auf einer Bank. Wir kommen auf die Schrothkur zu sprechen. Sie erzählt:

“Die mache ich seit zwanzig Jahren, habe mich dabei immer ausgezeichnet gefühlt.” Sie hört nicht auf, davon zu schwärmen, bis ihr Mann sie unterbricht: “Nach drei Wochen Schrothkur habe ich hier eine ganz neue Frau abgeholt!”

12. Auf der Bank daneben liest eine Dame in einem Buch, spitzt aber die Ohren, etwas von diesem Gespräch mitzubekommen. Sie zeigt die Rückseite dieses Werkes und liest vor:

“Der Autor schildert in diesem Roman (Zuflucht bei Johann Schroth - Die große Heilung) Werdegang und Erfolg des Naturarztes Johann Schroth, der, wie Sebastian Kneipp, intuitiv die Heilkräfte der Natur erkannte und sie allen Widerständen zum Trotz mit Erfolg angewendet hat.”

Die Dame fügt hinzu: “Dieses Buch ist so spannend geschrieben. Jeder, der eine Schrothkur macht, sollte es lesen. Man kann es kaufen oder in der Bücherei Oberstaufen ausleihen.“ (Autor Hugo Scholz)

13. Eine ältere Spaziergängerin schaut mich an und stellt fest: “Wir kennen uns. Vor ewigen Zeiten haben wir uns mal unterhalten. Damals habe ich noch im Kneippkurheim gearbeitet, auf dem Büro. Das gibt es schon lange nicht mehr. Man ist zu Schrothkuren übergegangen.”

14. An der Rezeption eines Kurhotels frage ich die junge Frau: “Was gibt es hier zum Frühstück?” Sie antwortet” “Zwieback zum Tee.” Ich will noch wissen: “Und zur Suppe?” “Kurgebäck aus alten, sehr dünn geschnittenen Brötchen.” Neben mir die Frau wirft ein: “Die waren früher mit Käse überbacken. Zum Wein an Trinktagen.”

15. Es ist kühl und regnerisch geworden. Eine vollschlanke Dame im Steppanorak nimmt mir gegenüber im Bus Platz. Auf meine Frage, ob sie Erfahrungen mit der Schrothkur habe, sagt sie:

“Voriges Jahr habe ich eine gemacht. Die Blutwerte haben sich schnell gebessert. Man braucht im Endeffekt weniger

Medikamente. Man fühlt sich noch lange danach viel besser als vorher. Der Arzt fand: “Das sieht gut aus!”

16. Im einem Café sitzend, denke ich über folgende Episode nach, die ich voriges Jahr erlebt habe. Ein Herr klopfte auf meine Schulter. Als ich mich umdrehte, lachte er mich freundlich an: “Sie sind es wirklich! Ich habe Sie an Ihrem Schritt erkannt. Wenn Sie in unserer Trierer Heimat waren, sind Sie oft an unserem Haus vorbei spaziert. Wenn ich im Garten war, habe wir uns über die Funde aus der Römerzeit unterhalten, die man immer noch beim Ackern findet. Erinnern Sie sich, daß ich Sie mal hereingebeten und Ihnen kleine Stücke gezeigt habe?”

Natürlich erinnerte ich mich und fragte: “Was machen Sie hier im weit entfernten Oberstaufen?” Er zeigte auf die nicht sehr große Wölbung seines Bauches und sagte: “Die soll weg! Deshalb mache ich hier eine Schrothkur.”

17. Eine Dame kommt heute ins Café. Sie is bescheiden gekleidet und tritt zurückhaltend auf. Im Gespräch stellt sich heraus, daß sie die Gattin eines Kulturministers ist, in einem Land, das ich hier nicht nennen will. Von ihr erfahre ich:

“Zweimal im Jahr mache ich eine Schrothkur in Oberstaufen. Ich bin Diabetikerin, werde vom ersten Tag an von einem Arzt betreut, der ins Kurhotel kommt. Statt einer Packung gehe ich täglich in die Sauna zum Schwitzen. Die Blutuntersuchungen zeigen, daß es mit der Heilung sehr schnell vorangeht. Mein Mann begleitet mich auf dem Flug nach Deutschland. Wir haben Diplomatenpässe, die es uns erlauben, ohne Schwierigkeiten über die Grenze zu kommen.” Als ich aufbreche, drückt sie mir sehr herzlich die Hand. Ihr nicht akzentfreies Deutsch ist gut zu verstehen. In der Schule gelernt.

18. Beim sonntäglichen Mittagessen in einem großen Fünf-Sterne-Hotel auf der Höhe leiste ich einer Dame Gesellschaft, die plaudert: “Dieser Salat ist die letzte Mahlzeit nach einer dreiwöchigen Schrothkur hier im Haus. Ich habe drei Jahrzehnte in Frankreich gelebt, wohne jetzt in meiner Heimatstadt München. In einer Stunde werde ich von einem Bekannten abgeholt, der mich dorthin zurückbringt.” Sie bedauert: “Leider konnte ich die geführten Wanderungen nicht mitmachen. Sie wären für mich zu anstrengend gewesen.”

Das verstehe ich gut, denn ihre Figur ist ausgesprochen grazil. Der Takt verbietet es mir, sie zu fragen, ob ihre rosige Gesichtsfarbe eine Folge der Schrothkur sei, auch die völlig faltenfreie Haut.

19. Eine andere Dame kommt zu uns an den Tisch, eigentlich nur, um sich von ihr zu verabschieden. Doch dann bestellt sie sich noch eine Tasse Kaffee und kommt ins Erzählen:

“Ich bin Italienerin, seit ich einen Italiener geheiratet habe. Aufgewachsen bin ich in der Schweiz.” Das hört man noch gut heraus. Sie fährt fort: “Ich wohne in Lugano. Durch den St. Gotthard-Tunnel ist man in drei Stunden hier. Ich beende eine Schrothkur von nur einer Woche. Es ist weder die erste noch die letzte.” Sie nimmt eine Lederhose aus der Einkaufstüte und sagt:

“Die paßt auf meine Hüften! Italienische Sachen sind mir zu klein.” Tatsächlich ist sie das genaue Gegenteil der Grazilen, groß und kräftig. Schließlich erfahre ich von ihr: “Ich bin in Bern geboren. Der Vater ist Schweizer, die Mutter Deutsch.”

Dann zeigt sie auf ein Armband und erklärt: “Da wechseln sich echte Rubine mit echten Brillanten ab. Ich habe es von meiner Oma geerbt.” Mein Blick fällt auf ein ziemlich großes Kreuz, das sie an einer Kette um den Hals trägt. Sie läßt es sich nicht

nehmen, auch dazu zu sagen: “Lauter Brillanten!” Angeberisch klingt das alles nicht.

20. In der Bücherei Oberstaufen faltet ein älterer Herr das Heft “Original Oberstaufer Schrothkur” zusammen, das man umsonst mitnehmen kann. Er sagt: “Ich bin Schweizer, habe hier schon mehrmals eine Schrothkur gemacht, weil ich Diabetiker bin. Sie hilft mir jedesmal, die Krankheit in Schach zu halten. Leider habe ich jetzt keine Zeit mehr, mich ausführlicher mit Ihnen darüber zu unterhalten. Unten wartet meine Frau auf mich.”

21. Auf dem Heimweg von Oberstaufen nach Weissach treffe ich auf eine Dame, die unschlüssig herumschaut, noch nicht weiß, welchen Weg sie einschlagen soll. Sie zeigt auf das große Hotel, vor dem wir stehen, und sagt:

“Dort mache ich gerade eine Schrothkur. Morgen reise ich ab. Sie hat mir gut getan, einfach so, nicht gegen ein spezielles Leiden. Wenn ich jetzt ein Glas Wein trinken würde, könnte ich Ihnen Vieles davon erzählen. Ohne diese Anregung fällt mir nichts ein.” Sie dürfte Mitte Fünfzig sein, fügt noch hinzu: “Ich komme aus einem Städtchen am Bodensee. Dort besuche ich gerne zum Tanzen die Diskotheken.”

22. Im Lesecafé höre ich von einer Dame: “Nicht jeder empfindet die Packung am frühen Morgen zwischen 4 und 5 Uhr als angenehm. Mir macht sie nichts aus. Ich halte mich daran, daß es meiner Gesundheit gut tut, kann mich schnell entspannen, schlafe darin bald wieder ein, während andere, deren Berichten entnehmend, eher munter werden. Dann ist Disziplin gefordert. Der Kurarzt legt die Dauer dieser feuchtwarmen Wickel fest. Es gibt die Möglichkeit, sich von ruhiger Musik unterhalten zu lassen, und für den Notfall eine

Klingel in der Hand. Schließlich gibt es den 'Jungbrunneneffekt', den ich spüre, der mir Freude macht."

23. Eine andere Dame läßt ihren Wanderrucksack vom Rücken zu den Füßen gleiten und bestellt eine Flasche Wasser, 'klein medium', damit es ein wenig prickelt. "Trinktag!"

24. Wo kann man Schrothler sonst noch sichten? Am Sonntag, 9. Oktober in der katholischen Pfarrkirche in Oberstaußen im Jugendgottesdienst um 10.30 Uhr. Dort spielte ein Bub in Lederhose und weißem Hemd, einen grünen Trachtenhut auf dem Kopf, sehr gekonnt getragene Weisen auf dem Akkordeon. Am Schluß des Gottesdienstes tanzte vor dem Altar die "Jugendgruppe der Staufner Plattler" zu flotteren Tönen auf dem Akkordeon so hinreißend, daß es viel Beifall gab. Da sah man Figuren kreisen, ein schon Großer mit dem Kleinen von vielleicht fünf Jahren, Mädchen mit Mädchen, Buben mit Mädchen im Wechsel, alle in Staufner Tracht, d.h. Mädchen in Dirndlkleidern, Jungen in kurzen Lederhosen und weißen Hemden. Natürlich saßen die Angehörigen, entzückt wie die Besucher, die die Kirche füllten, in den ersten Bänken und nahmen den Nachwuchs schließlich lobend in Empfang, um glücklich nach Hause zu gehen.

25. Den heutigen Nachmittag habe ich damit verbracht, in dem Buch *Schrothkur - Aus Liebe zum Leben* zu lesen, ausgeliehen in der Bücherei Oberstaußen. Autorin ist die Ärztin für Naturheilverfahren Dr. Susanne Neuy, die in Oberstaußen praktiziert. Darin habe ich etwas gefunden, was als 'ergänzende regulative Therapie' bezeichnet wird. Dazu gehört die *Neuraltherapie nach Huneke*. Es ist eine 'Störfeldbehandlung'. Störfelder sind schmerzhaft Energieblockaden, z.B. im Bereich von Narben nach Operationen. Ich zitiere:

“Oftmals genügt bereits eine einzige Spritze, um einen langjährigen Schmerz für immer zu beseitigen, und das im glücklichen Fall sogar innerhalb von Sekunden (das sogenannte Sekundenphänomen).” (Seite 116)

Es folgen Berichte der Erfahrungen von Kurgästen, die sehr beeindruckend sind, darin der Satz: “Es ist für mich (und meine Familie) unvorstellbar, in welcher kurzen Zeit bei mir eine Gesundung an Gelenken, Körper, Seele und Geist stattgefunden hat.”

26. Wenn ich durch Oberstauen gehe, begegne ich auf Schritt und Tritt Bekannten, die sich freuen, mich wiederzusehen – erst recht, wenn ich ihnen die Kopie von den neuesten Gedichten oder Geschichten schenke. Danach streckt man schon im Bus von allen Seiten die Hände aus.

Heute blieb eine Dame bei mir stehen, die als Masseurin und Kosmetikerin in verschiedenen Kurhäusern tätig ist. Ich erzählte ihr von meinem derzeitigen Projekt (*Erlebnisse rund um die Schrothkur*). Da lachte sie in Erinnerung an diese Situation: Während einer Gesichtsbehandlung nach allen Regeln der Kunst seufzte die Schrothlerin: “Jetzt ein Würstchen!”

27. Auf der Suche nach einem Platz gehe ich über die Terrasse eines Cafés, die von der nachmittäglichen Sonne beschienen wird. Eine Dame lächelt mich an und lädt mich ein, mich zu ihr zu setzen. Als ich das Gespräch auf das Thema Schrothkur bringe, sprudelt es förmlich aus ihr heraus:

“Meine Freundin und ich sind mit dem Zug aus Oldenburg hierher gekommen. Ich fahre noch mit dem Auto, aber nicht mehr gerne so weite Strecken. Der Koffer ist zwar erst mit einigen Tagen Verspätung hier angekommen. Aber damit kann ich leben. Wir heißen Heidi und Ute, sind über siebzig, haben

die Schrothkur, die morgen endet, sehr genossen. Wir sind in einem bäuerlichen Ferienhof etwas abseits von Oberstaufen untergebracht, einem Familienbetrieb, wo wir uns zum vierten Mal sehr wohl gefühlt haben. Heute sind meine Freundin und ich um den Staufen herumgelaufen, schon voller Vorfreude auf dem Auftagtag mit Forelle zum Salat.”

Sie diktiert mir, was sich reimt: ‘Um den Staufen gelaufen ohne zu schnaufen und haben uns nicht verlaufen, darum brauchen wir uns auch nicht die Haare zu raufen und können im Gasthaus einen Tee ... *trinken*’ – Übrigens: Die Schrothpackung macht das junge Ehepaar, die Frau kocht, der Mann versorgt die Kühe, die heute wir im Frühling über die Weide gesprungen sind, zu unserer und anderer Spaziergänger Belustigung!” Diese Gesprächspartnerin hat mich fotografiert.

28. Zum Wochenende hat sich das Wetter entschlossen, wieder wärmer zu sein. Die Café-Terrassen sind schon am Vormittag gut besucht. Auf einer sitzt ein gewaltiger schwarzer Hund neben einer Dame, die an einem Weinglas nippt. Ich erlaube mir, sie anzusprechen. Gut gelaunt beantwortet sie meine Fragen hinsichtlich dieses außergewöhnlich großen Tieres:

“Er heißt Lady, ist ein Neufundländer, in Italien – ich wohne in Bibione – Terra Nova genannt. Gewicht: 57 Kilo; sieben Jahre alt; frißt jeden Tag eine große Dose Futter. Ich mache eine Schrothkur in einem Hotel, wo Hunde gerne gesehen sind. Während der Packung liegt er neben meinem Bett.”

29. Eine Dame am Nebentisch hat zugehört und erzählt: “Ich mache im gleichen Kurheim eine Schrothkur. Meine Begleitung ist die Frau neben mir, seit fünfzig Jahren meine Freundin. Mein Problem sind die Gelenke. Kein Gleichgewicht seit der Hüftoperation rechts, Arthrose in den Knien. Ich versuche alles,

daß die andere Hüfte nicht operiert werden muß, weshalb ich eine Schrothkur mache. Abends gehe ich ins Schwimmbad, bin 68 Jahre alt (was ihr nicht anzusehen ist). Angereist bin ich aus Aachen.”

Sie ist durch Mundpropaganda auf Oberstaufen aufmerksam geworden. Trinkt Kaffee. Ich frage, ob man das während der Schrothkur darf, und erhalte die Antwort: “Es ist der letzte Tag. Morgen reisen wir ab.” Sie schaut auf die Uhr: “Wir müssen zum Mittagessen ins Kurheim. Es gibt Salat und Forelle als Aufbaunahrung. Man hätte bei der Krankenkasse einen Zuschuß beantragen können. Doch der ist nicht sehr groß. Es liegt mir nicht, mich mit solchem Papierkram zu befassen. Pro Woche bezahle ich mit allem Drum und Dran 800.- Euro. Das belastet mich nicht über Gebühr.”

30. Während eines Rundgangs durch Oberstaufen bleibt eine Dame vor mir stehen, zeigt mit der Linken auf den Stock in der Rechten und sagt:

“Den brauch ich, weil mir manchmal schwindelig wird.” Wir beschließen, das Café aufzusuchen, auf einer Wendeltreppe im ersten Stock erreichbar, mit Blick auf die Nagelfluhkette. Beim Teetrinken erfahre ich von den Operationen des Bewegungsapparates. Die Narkosen waren nicht gut fürs Gehirn, das sie trainiert, indem sie Rommé spielt.

Sie ist mit einer Gruppe von vierzehn Personen von Sylt nach Oberstaufen gekommen, die im gleichen Kurheim wohnen und erzählt: “Die fröhliche Gemeinschaft am Tisch hilft über Probleme hinweg, bei mir nach Todesfällen innerhalb der Familie den Hang zu Depressionen.” Kaum zu glauben, denn der graue Lockenkopf mit einem roten Schmetterling als Spange bewegt sich so lebhaft, während sie noch allerlei aus ihrem

Leben erzählt. Ich gebe ihr Leseproben, die ich immer bei mir habe, z.B. das Gedicht "Engel".

Sie läßt es sich nicht nehmen, mein Getränk zu bezahlen und sagt: "Ich habe im Winter schon mal eine Schrothkur gemacht, aber nur eine Woche. Das war zu kurz. Jetzt sind es drei Wochen. Doch schon nach der ersten Schrothkur hat sich für Monate mein Heißhunger auf Pralinen total gelegt." Wir verabreden uns für morgen beim Orgelkonzert in der katholischen Kirche.

31. Auf einer Bank im Kurpark zeigt sich eine Dame sehr gesprächig, ein nicht mehr junger, sportlicher Typ:

"Hier in Oberstaufen gefällt es mir im Allgemeinen und im Besonderen, womit ich die Schrothkur meine; außerdem den Berggottesdienst auf dem Hochgrat bei Sonnenuntergang.

Voriges Jahr habe ich die Schrothkur im November gemacht. Jetzt im Oktober, wo die Bäume ihr farbiges Herbstkleid angelegt haben, ist es schöner. Ich komme aus dem Schwarzwald, bin zum Glück hart im Nehmen. Als ich bei einer Gebirgswanderung gestolpert bin und mir rechts den Knöchel etwas verletzt habe, bin ich weiter gegangen. Am nächsten Tag ging es mir schon wieder besser.

32. Ich mache einen Rundgang durch den Kurpark, im Hintergrund das Konzert der Musikkapelle Steibis, die im Pavillon spielt. Vom azurblauen Gewölbe scheint die Sonne so warm wie im Sommer. Etwas hungrig geworden, suche ich nach einem Platz auf der Hotelterrasse mit Blick auf die Nagelfluhkette, die besonders ausgeprägt zu sehen ist.

Zwei Damen lächeln mich an und bitten mich, an ihrem Tisch zu essen. Sie sind dabei, eine Pflaumensuppe auszulöffeln und sagen: "Das ist der Beginn einer einwöchigen Schrothkur." Man

merkt sofort an der Sprache, daß sie aus der Schweiz kommen. Nicht zum ersten Mal zu diesem Zweck. Eine ist sehr braun gebrannt. Sie hat einen vierwöchigen Italienurlaub hinter sich, zeigt auf die andere und stellt sie vor:

“Das ist meine Schwägerin. Ihr Bruder ist mein Mann.” Ich erfahre, dass die beiden keine Probleme mit ihrer Gesundheit haben, sich während der Schrothkur energetisch aufgeladen fühlen. Eine Packerin hätte mal erzählt: “Als ich morgens zwischen vier und fünf Uhr klopfte und das Zimmer betrat, um den üblichen Schrothkurwickel zu machen, war das Bett leer – Ponyhof-Ramba-Zamba.”

Ein Wort, das ich zum zweiten Mal in Oberstaufen höre. In Bezug auf das Austoben, das manche Gäste mit einer Schrothkur verbinden.

33. Nachmittags strömen die Schrothler zusammen mit Einheimischen in die katholische Kirche, um einem Konzert beizuwohnen, das auf Plakaten folgendermaßen angekündigt wurde:

“Die Königin lädt zum Tanz. In der höchst seltenen Kombination von Orgel und diversen Blasinstrumenten spielen Martin und Markus Kerber sowie Christian Wehrle aus den entlegensten Winkeln ihrer Notenschränke. Beginn 15 Uhr 30.”

Ich erlaube mir, auf der Empore Platz zu nehmen, wo ich die Einzige bin, die mit Blick auf die Orgel Hände und Füße des Organisten regelrecht tanzen sieht. Er wird von einem Saxophon und einer Flöte begleitet, wobei die Empore vibriert.

Autobiografisches, Hinweise auf
Veröffentlichungen bei Verlagen, Geschichten,
Gedichte, Besinnliches und Lustiges für
Erwachsene und Kinder
finden Sie auf meiner Homepage
www.utepesch.mimemo.net