

## **Rohkostseminar mit David Wolfe und Steven Arlin**

**Linden 22.-25.06.00**

Dies ist meine persönliche Auflistung der Eindrücke aus dem Seminar mit David und Steven. Ich hoffe alles richtig verstanden zu haben und mit meinen Worten die Aussagen der beiden sinngemäß getroffen zu haben.

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg mit der Ausführung!

- Vor allem auch für Rohköstler ist das Trinken sehr wichtig! Dabei ist klares Wasser zu wählen, ca. 2-3 Liter/Tag lt. Simonsohn und David  
Sehr gut ist gleich frühmorgens nach aufstehen ½ -3/4 Liter (Zitrone, Kristall reingeben).
  - Wasser hat ein „Gedächtnis“, trägt also Informationen in sich. Deshalb nützt ein bloßes Entfernen der Schadstoffe nicht viel, die Informationen sind noch vorhanden. Hunzas trinken Gletscherwasser.
  - Totes Wasser (destill.W., Osmose, auch Leitungswasser durch die lange Zuleitung) sollte immer aufgeladen werden. (Wasser strebt immer danach, sich mit Mineralien aufzuladen. Kommt „totes“ Wasser in den Körper, zieht es körpereigene Mineralien an sich.)
  - Zum Aufladen von Wasser: in Sonne stellen, etwas Zitrone reinpressen, Mineralstein, etwas Lebendiges (Blatt, Alge, Beere..., haben die Indianer auch immer gemacht). Am besten alles machen!
  - YogaPower-Atmen: (lt. Simonsohn)  
1 x einatmen  
4 x anhalten  
2 x ausatmen                    dies 3 x täglich je 10 x machen, gibt Ruhe, Energie, Balance
- (Für Fortgeschrittene: 2:8:4 oder 3:12:6)
- Das wichtigste überhaupt ist die Balance in der Ernährung. Hierbei muss unbedingt das „Dreieck“ (Zucker, Fett, Protein = Grünes!!) eingehalten werden!
  - Schleim, Schlacken die sich an den Magen- und Darmschleimhäuten angesammelt haben, haben auch eine positive Funktion: sie schützen in jungen Jahren die empfindlichen Schleimhäute vor dem „schlechten“ Essen.
  - Diese Schlacken sammeln sich im Laufe des Lebens an, werden immer dicker, Darm degeneriert, verliert seine Form.
  - ACHTUNG: bei einer natürlichen Ernährung, lösen sich diese Schleimschichten nach und nach. Deshalb reagiert man auch schneller auf Gifte (Chemikalien, Medikamente, Junkfood...). Also als Rohköstler wird man nicht unempfindlicher gegen diese Dinge!
  - Jede Störung im Darm zeigt sich am ganzen Körper: Gesicht, Rücken, Arme, Schultern, allg. Schmerzen... der innere Zustand zeigt sich immer im äußeren Körper, auch in den Gedanken, der Energie.
  - Natrium ist absolut wichtig für die Körperbalance! (Gelüste auf Salzstangen, Essiggurken etc. ist immer Zeichen für Natriummangel!)
  - Wenn Körper/Gesicht eingefallen: Zeichen für Natriummangel – der Körper kann das Wasser nicht halten.
  - Natrium: Sellerie (ca. 4-6 Stangen/Tag)

- Grünes Futter: im Körper sind immens viele Säurekristalle abgelagert. Mit Hilfe von Grünem können diese Kristalle aufgelöst werden.
- Basenbildend (an Pflanzenteilen): 1: Blätter, 2. Stiele
- Säurebildend (an Pflanzenteilen): Samen
- Säurebilder: Mandeln, Reis, Sojabohnen, Weizen (Getreide), auch gekeimtes Getreide/Samen – je länger jedoch gekeimt, desto mehr in Richtung Pflanze und somit basenbildend.
- Säurebildend: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne sind säurebildend haben aber auch ganz viele wertvolle Fette!
- Achtung: der Körper braucht sowohl Basenbilder, als auch Säurebilder! Nicht Säurebilder verteufeln! Balance!
- Früchte, Blüten sind je nach Art ziemlich mittig Säure/Base, manche tendieren zur Säure
- Wurzeln: Säure
- Grünes Essen: Grün ist die Farbe in der Mitte des Regenbogens! Grün ist die Hauptfarbe der Erde! Grün ist die Farbe des Herzchakras : relaxed, ruhig, entspannt
- Alle säurebildenden Lebensmittel am besten immer mit Grünem essen! Vor allem Nüsse.
- grüne Säfte: Einstieg: Sellerie (auch Spinat oder Mangold, im rohen Zustand ist die Oxalsäure unbedenklich, nur im gekochten nicht gut!). Ganz langsam beginnen! Mal ein paar Wochen trinken, dann mit Gurke probieren usw. Am besten abends (aber: die beste Zeit ist immer die nach Deinem eigenen Gefühl), wenn die Gelüste so beginnen, grüne Säfte beruhigen, relaxen, zentrieren, Gelüste verschwinden.  
Empfehlen 4-5 Selleriestangen pro Tag für „Normal“-Belastung (wer viel körp. arbeitet und dadurch viel Schweiß abgibt, braucht entsprechend mehr).
- Zu den Säften nach Belieben Wasser geben.
- Der Saftschaum kann ruhig weggeschüttet werden, enthält fast keine Nährstoffe.
- Nach und nach Gurke, Petersilie, Brokkoli, Grünkohl, Äpfel zugeben. Gurke ist sehr sanft zum Körper, bremst Schockzustände (zu schnelles Umsteigen vermeiden, am besten ist immer Schritt für Schritt, der Weg zur Rohkost ist ein langer und harter Weg, jeder noch so kleine Schritt ist wichtig und gut! Mute dir nicht zuviel zu!)  
Löwenzahn, Brennessel können auch entsaftet werden – sind super gehaltvoll!
- David und Steven trinken täglich ½ bis 1 Liter grünen Saft täglich.
- Bei den grünen Pflanzen sind die jungen Blättchen immer besser als ältere!
- Etwas Zitrone rein, gibt Lebendigkeit ans Wasser (vor allem wenn's heiß ist).
- Nach längerer Gewöhnungszeit ist folgende Mischung empfehlenswert:  
4 Selleriestangen, 1 Gurke, 1 Handvoll Petersilie, 1 Apfel, 1 Burdockwurzel (für dieses Wort gab's keinen Übersetzer) Anfänger bitte langsam beginnen!!
- Alles was wir essen, muss vom Körper erst in Flüssigkeit umgewandelt werden. Deshalb spart die Rohkost so viel Energie!
- Karottensaft: zuviel Zucker, treibt den Blutzuckerspiegel zu sehr in die Höhe
- Es gibt 3 verschiedene Arten von Zucker. Der Zucker in den Karotten ist (ich glaube Succose oder so ähnlich) hat in den wilden Karotten einen Anteil von 4 %, in den Zuchtkarotten bereits 17 %. Beim Essen ist das nicht schlimm. Werden die Karotten jedoch entsaftet, ist das oft zuviel für den Körper (evtl. Schmerzen nach dem Trinken...)

- Rote Beete/ Kartoffeln und auch Früchte = viel Zucker = Überlastung der LEBER!
- Achtung: Karottensaft etc. nicht verteufeln! Hat auch sehr gute Eigenschaften – aber vorsichtig sein damit!
- Auch mit allen anderen „Süßen Sachen“ vorsichtig (sparsam) sein!
- Dieser 3. Zucker (Succose...) ist gezüchtet um die Früchte/Gemüse süß zu machen = hybride Pflanzen!!!
- z. B. Karotten haben in der freien Wildbahn keine Überlebenschancen, zu süß, haben keine Abwehrkräfte.
- Fette und Zucker gleichen sich aus.
- Fette: junge Kokosnüsse, Öle, Avocados, Oliven
- Keine festen Regeln: Obst, Salat, Fette essen und als Zusatz einen grünen Saft täglich. Und dann mal sehen wie es sich anfühlt.
- Grundregel: One Vegetable-Juice every day!
- Wenn so abends die Frage losgeht... was soll ich tun, weiß nicht so genau, etwas müde... dann Saft trinken!
- Nature`s always right  
man is always wrong!
- auf Reisen: als Saft-Ersatz Algen, Graspulver etc., am besten verschiedene Mittel mixen.
- Säfte: Stevia dazu – schmeckt besser!
- Entsafter: Champion: guter Saft, muss gleich getrunken werden, oxidiert schnell  
Green Life: die Säfte kann man im Kühlschrank bis zu 24 Stunden ohne Qualitätsverluste stehen lassen (??!!!)
- Mixer: Shakes : Vorteil: Ballaststoffe sind noch vorhanden  
Nachteil: nicht so gute Aufnahme wie Saft, Einspeichelung klappt nicht so.
- Winter: Avocados/Salate etc. sind gut, vor allem bei Untergewicht
- Avocados sind für Kinder sehr wichtig.
- Quecksilber im Körper: Petersilie, Perfect Food, Sellerie/Apfel/Gurke sind eine gute Kombination. Koriander (ganze Pflanze)!!
- Quecksilber stört das Verhältnis der Bakterien (Balance „gute und schlechte“). Die Fäulnisbakterien nehmen rapide zu.
- Karotin: in Karotten, Grünkohl, Kohl, vielen Grünpflanzen
- Achtung: bei z.B. Schlangenbiss das Gegengift in kleinerer Dosis geben lassen. Der Körper reagiert immer intensiver! Bei allen Medikamente, Spritzen, auch Drogen etc. beachten!
- David hat eine Karte in Geldbörse: er möchte bei einem Unfall keine Pillen, keine Infusion, keine Bluttransfusionen.... sein Körper reagiert sehr sensibel/allergisch auf solche Verabreichungen.
- Das Immunsystem ist absolut wichtig. Hier spielt auch die Veranlagung/Erbanlagen eine große Rolle. Auch für Rawfood`s gibt`s viele Krankheitserreger und auch Parasiten.
- David selbst meidet z.B. Gebiete mit Malariagefahr, geht nicht nach Indien – no risk! Er meint vor allem als Rohkötler muss man hier vorsichtig sein.

- Impfen ist von der Regierung verordnet, um die Massen zu kontrollieren, sie unten zu halten. Von oben können als Kontrollmittel eingesetzt werden: einseitiges Essen, mangelhafte Ausbildung.
- Je länger man die Rohkost lebt, um so klarer beginnt man zu sehen, Vorgänge (Zugänge) wie die Welt, Beziehungen etc. ablaufen werden plötzlich total klar. Funktionen werden wahrgenommen.
- David würde Kinder nie in die Schule schicken (USA), kriegen dort nur einen Tunnel...
- Er selbst brauchte sein halbes Leben, um das zu entlernen was ihm beigebracht wurde.
- Die wichtigste Botschaft um diese Lebensform zu leben, ist die spirituelle Botschaft! Der spirituelle Geist kehrt in den Körper zurück!
- Spiritualität ist noch voll in den Wildpflanzen vorhanden (in den kultivierten Pflanzen ist leider davon nicht mehr viel übrig!).
- Wird spirituell geladene Nahrung aufgenommen, ändert sich auch das Denken.
- Die Meisterung des Lebens, Ziele, Freude, in der Arbeit zurecht kommen, Depressionen – das ist alles eine Frage der Energie. Und das ist eine der Hauptbotschaften: Die Energie, gespeichertes Sonnenlicht kommt über die Nahrung in unseren Körper. Zerstört diese Energie nicht durch Erhitzen!
- **Manchmal spielt der Geist/Wille Dir Streiche, Du spürst Schmerzen....  
Kopfweg...Hautausschläge, Schleim kommt aus Mund, aus Rachen, ...etc.....  
ACHTUNG! Hier nicht aufhören, nicht ängstlich werden – genau jetzt weitermachen – gleich grünen Saft trinken!**
- Jede Mahlzeit die wir jemals gegessen haben, hat Reste/Schlacken im Körper hinterlassen.
- No Chemicals!!! Shampoo, Duschzusätze, Deos sind absolut toxisch!!
- Tue nur auf Dein Haar oder Deine Haut, was Du auch essen würdest!!!
- Zähne: Salate, grünes Gemüse reinigen die Zähne (vor Bettgehen!). Zucker greift die Zähne an. Zähne mit Meersalz leicht putzen – oder Gemüse/Grünes essen, damit erreichst Du eine Neutralisierung des Zuckers. (Außerdem wird mit dem Grünen den Zähnen Basen zugeführt.)
- Früchte am besten immer mit grünem Wildgemüse, Kräutern essen, verhindert ein unkontrolliertes Steigen des Blutzuckerspiegels
- Zeiten im Magen: Nüsse, Avocados ca. 4 Std.; meistens spürt/weiß man es selbst wenn der Magen noch voll ist (Achtung... hier betrügt man sich gerne selbst..). Ist man sich nicht sicher, dann ein Glas Wasser trinken, dann spürt man's.
- Viel Gase im Körper: Gase entstehen durch Hitze/Wärme. Kühlende Lebensmittel (Sellerie, Sellerie!!! natürlich auch Mangold, Spinat... ist im Buch genau aufgeführt).
- Vor dem Essen **IMMER** Wasser trinken (mind. 20 min. vor dem Essen!)! Minerale, Nüsse, Samen etc. können leicht eine Dehydrierung verursachen. Und durch das Trinken läuft die Verdauung viel leichter.
- Fette sind sehr wichtig, haben eine antioxidative Wirkung, freie Radikale werden eliminiert, Fett wirkt dem Alterungsprozess entgegen (Avocados..)
- Jede einzelne Zelle ist mit Fett umhüllt (=Schutzhülle). Bei der Umstellung auf Rohkost wird diese mit falschen Stoffen aufgebaute Hülle neu aufgebaut. Dadurch entsteht bei vielen dieser Heißhunger auf Avocados, Olivenöl, Nüsse, etc..

- Fette aus gekeimten Samen oder Reis (hier ist ganz toll der schwarze Wildreis: Maniok Reis) verbinden sich leicht mit den Eiweißmolekülen des Körpers. Sie helfen Gifte und Chemikalien aus dem Körper zu ziehen. Außer am Beginn der Umstellung sind Samen jedoch nicht so zu empfehlen. Bei Krebs sind sie allerdings ganz wichtig.
- Bei Krebs benötigt der Körper viel ungesättigtes Fett (Öl). Zu empfehlen sind Olivenöl, Leinsamen- und Walnussöl – bitte hier Wert auf die absolute Frische legen, diese beiden werden schnell ranzig. Die Öle sollten aus absolut zuverlässiger Quelle gekauft werden. Bei Erhitzung bis 60 Grad darf immer noch „kaltgepresst“ draufgeklebt werden. (Z.B. in München am Viktualienmarkt gibt's den Stand vom Michaelshof aus dem Allgäu, die haben 2 Jahre gesucht bis sie einen Öl-Hersteller gefunden haben, wo das Öl garantiert nur 32 Grad warm wird).
- Falls noch irgendwas gekocht/gebraten wird: Kokosnussöl ist das Stabilste.... wenn, dann nur dieses nehmen (obwohl natürlich jeder weiß, wie gefährlich erhitzte Fette sind!)
- Bei der Umstellung auf Rohkost liebevoll und in kleinen Schritten mit sich selbst arbeiten!! Es ist ein RIESEN-Schritt vom „Normalesser“ zum Vegetarier. Es ist ein RIESEN-Schritt vom Vegetarier zum Veganer. Und vom Veganer zum Rohkünstler – das ist der absolute Über-RIESEN-Schritt. (Na, da kann man sich ja denken, was das für eine Beschleunigung von „Normal“ auf ROH bedeutet!!) Am besten sind kleine Schritte! Auch mit den grünen Säften langsam beginnen, dem Körper Zeit lassen, sich einfühlen. Auch der Geist und die Seele brauchen ihre Zeit.
- Ebenso ist es ein immenser Unterschied wenn man von normalen Lebensmitteln auf biologische umstellt!
- Das wohl schädlichste „Lebensmittel“ auf dieser Erde ist die Erdnuss! Auch roh niemals essen (irgendwie sind schlechte Stoffe drin.... hier klappte die Übersetzung nicht so ganz).
- Cashew-Nüsse sind immer gekocht – weg damit!
- Rote Beete, Kartoffeln, Karotten, Mais = fallen in die Kategorie „Zucker“!!
- gekeimte Kokosnuss = Protein
- Nüsse und Avocados kann man in einem Mahl verzehren. Auch hier ist das eigene Körpergefühl gefordert... kann auch sein, dass man's so am Beginn nicht gut verträgt, nach längerer Rohkostzeit geht's jedoch meist gut.
- Mandeln haben wenig Wasser und sehr viel Fett. Am besten vor dem Essen einweichen – jedoch nur bis sie (Mandeln) oben schwimmen 2-3 Std.. Liegen sie zu lange und keimen richtig, sind sie kein Fett mehr.
- Für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, auch für die grünen Säfte (oder was man sonst noch so regelmäßig mit Wirkung machen möchte) empfiehlt David eine „unterbrochene regelmäßige Einnahme. Z.B.  
2 Tage nehmen,  
1 Tag aussetzen  
2 Tage nehmen  
2 Tage aussetzen... , usw.  
Der Gewöhnungseffekt des Körpers setzt so nicht ein.
- PERFECT FOOD: David empfiehlt 3 Essl./Tag. Die Einnahme geschieht nach dem vorigen Muster, so reicht 1 Flasche ca. für 2 Monate.
- Sauerkraut: ist sehr zu empfehlen (ohne Salz), wirkt hitzebildend, evtl. mit frischem Sellerie mischen.

- SILIZIUM ist für den Körper noch wichtiger als Kalzium! Die Knochen und Zähne brauchen es dringend zum Aufbau.  
Ist zu finden in: Radieschen, Wildpflanzen, Zinnkraut, Gurke, Paprika, Kaktusblätter, Kaktusfrüchten, vor allem junge Pflänzchen im Frühling: Brennessel, etc.!!
- Säure/Basen-Test: Speichel auf die Hand spucken, Teststreifen reinhalten (1 Std. nach dem Essen, oder morgens nach aufstehen). 6,2 – 6,5 ist ok.
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Hitze = Natrium zuführen (in Grünform!)
- Bekommt der Körper zuviel Kalium (=Früchte) und zuwenig Natrium (=Grün) dann scheidet er zusätzlich noch Natrium aus (um das Kalium zu neutralisieren)!!!!
- Es gibt 2 Früchte mit Natrium: Oliven und Rambutan (rote, haarige Lichies)
- Sehr hitzebildend sind Datteln mit Macadamia (wenn es einen sehr friert), auch Avocados, Nüsse, süße Früchte sind „Heissmacher“.
- Zuviel Natrium macht müde! Zuviel Kalium (Gegenspieler) macht müde! Also, immer an die Balance – das Dreieck denken!!!
- Warum die meisten Nüsse gesalzen sind: durch das Salz werden die Nüsse ausgeglichen, der Körper bleibt in der Balance, zumindest vorerst (wie beim Grünen zu den Nüssen, nur ist es hier eine ECHTE BALANCE). Würde man die Nüsse ohne Salz essen, kommt man schnell aus der Balance und hört somit schneller auf zu essen! Vermarktungsstrategie.
- Schwefel wirkt erhitzend, der Verdauungstrakt wird erhitzt. Dies kann manchmal zur Gasentwicklung im Darm führen. Schwefel füttert die Darmflora. Ist enthalten in: Zwiebel, Radieschen, Papayakerne, Knoblauch, alles was scharf ist.
- Gewicht zunehmen: wenige Mahlzeiten, evtl. 2 höchstens 3 pro Tag, dafür größere. Der Körper gewöhnt sich bei vielen Mahlzeiten sehr schnell daran dass immer Nachschub kommt – es besteht also kein Grund die Mahlzeiten vollständig auszuwerten. Bekommt er jedoch wenige Mahlzeiten, dann wertet er diese brav aus.... wer weiß wann wieder was kommt... stellt also auf „harte Zeiten“ um.  
**Achtung: auch 1 Apfel zählt als 1 Mahlzeit!!!!**
- David empfiehlt sehr das Ashtanga Vinyasa Yoga (bedeutet: Bewegung, Atmung, Vereinigung des Ganzen)  
Wird z.B. in Indien in Mysore gelehrt (absolut verrückte Gegend)
- Plastik: hat Östrogene in sich, gibt diese ab (Männer werden weiblich, Frauen männlich).
- Hanf: ist das beste Material für Mensch und Umwelt!! Unbedingt verwenden.
- Hanfsamen: enthält ganz viele hoch ungesättigte Fettsäuren (Freie-Radikale-Fänger!) Auch das Öl (auch Walnüsse wurden hierbei sehr positiv erwähnt).
- Bei guter Rohkost besteht i.d.R. kein Mangel an Kalium – meist aber an Natrium. Zusätzlich verliert man Natrium durch den Schweiß.  
Vor allem bei Sport und Sonne ist erhöhte Natrium-Zufuhr wichtig!
- Arthritis: Schwefel fehlt! Schwefel ist ganz wichtig für das Immunsystem, fehlt er über längere Zeit können große Probleme auftauchen.  
Außerdem ist Schwefel ein „Schönheitsmineral“: Silizium und Schwefel in Kombination sind toll für Nägel, Haare und Haut!!!
- Radieschen und Scharfe Paprika sind tolle Schönmacher! Ingwer enthält ebenfalls viel Schwefel und ist besser verdaulich als Zwiebel und Knoblauch.  
Scharfe Lebensmittel mit Avocado oder Öl essen, nimmt die Schärfe.

- Kernlose Wassermelone hat keine Minerale!
- Wenn Menschen sehr viel essen und trotzdem extrem dünn bleiben, kann dies ein Alarmzeichen sein! Evtl. sind die Darmzotten durch die gutbürgl. Kost voll Schleim und können nichts mehr aufnehmen. Gifte und Schleim häufen sich weiterhin an, die Nahrung geht ohne Auswertung durch. Nach der Reinigung revitalisiert sich die Aufnahme wieder langsam.
- Parasiten mögen gerne: süße Früchte, Karotten, Kartoffeln, hochgezüchtete hybride Nahrung (hybrid sind vor allem Früchte welche keine Samen mehr enthalten: kernlose Weintrauben, kernlose Wassermelonen..)
- „Ejuva“ ist das beste Programm zur Darmreinigung. Gibt's evtl. auch in Bremen (die Firma sollte sich Ejuva nennen) ansonsten bei Rawfood in Amerika.
- PARASITENKUR: 1 x jährlich: 20 – 30 Papayakerne, getrocknet, morgens auf nüchternen Magen, gut kauen und mit ½ l. Wasser einnehmen. 30 Minuten mit dem Essen warten. Lt. David 100 Tage durchführen, da der Wurm vom Ei 90 Tage benötigt.
- Diese Wurmkur unbedingt in tropischen Ländern wie Thailand... durchführen – hier gibt es viele Parasiten.
- In tropischen Ländern: Papayablätter haben tolle Inhaltsstoffe – einfach so essen!
- Aus Papaya gibt's auch tolle Präparate für Kinder (haben auch die Indianer schon verwendet). Bei Bedarf B. Simonsohn fragen.
- Fette isolieren – auch spirituell (Schutzschicht), schützen auch vor Umweltgiften!
- In der Natur hat man meist wenig Verlangen nach Fett, in der Stadt jedoch hat man oft totalen Heißhunger nach Fettigem.
- Fühlt man sich müde, voll, Energie/Körper, alles stockt – Fette weglassen!  
Hier ist zu empfehlen: 2 Wochen lang morgens Fruchtsaft, abends Gemüsesaft!

### **Buchempfehlungen:**

The Sunfood Diet – Success System, David Wolfe ISBN: 0-9653533-3-8 (ist englisch, B. Simonsohn arbeitet an einer Übersetzung, ist allerdings nicht mehr das Original... )

Omraam Mikae Airanov: Yoga der Ernährung (Prosveta-Verlag)

Fritz-Albert Popp „Die Botschaft der Nahrung“ Verlag 2001

Loius Kervran: Biological Transmutation (Erklärung der Körperabläufe, welche Minerale für was gut sind, soll lt. David supergut sein).

Wasseraufbereiter: Sanacell „Multipure“, von Simonsohn empfohlen (lt. and. Teilnehmern aber nicht so gut, lt. Erwin wg. Stauwasser Verkeimungsgefahr, David trinkt Bergwasser od. destill. Wasser mit Mineral...)

Algen Dosierung v. Probst: täglich 2 x 3 (oder 3 x 3)

**Perfect Food (bei gestörter Darmflora, zur Regenerierung, Aufbau der Darmflora, etc.) Tel.: 001-619-596-7979, Fax: 001-619-596-7997, e-mail: nature@rawfood.com)**

### **Rohkötler-Graffiti:**

Der Fuchbandwurm ist TOT! Das Geld ist TOT! Laßt die Hüllen fallen und uns Liebe machen!

**David:**

Streite Dich niemals mit irgendjemand über irgendetwas!

Gitti Jobst