



Rein, leicht, natürlich –  
**PLOSE Mineralwasser**

ACQUA MINERALE NATURALE  
NATÜRLICHES MINERALWASSER  
MIT KARBONATGEHALT

ACQUA MINERALE NATURALE  
NATÜRLICHES MINERALWASSER

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Schulung „Plose-Wasserexperte Gesundheit“



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Inhaltsverzeichnis

- Einführung: Wasser
- Wasserwissen
- Eigenschaften:  
Plose Mineralwasser
- Bedeutung des  
Trinkens
- Mineralwasser in der  
Homöopathie
- Mineralwasser in der  
Naturheilkunde
- Trend: Detox
- Service für  
Homöopathen &  
Heilpraktiker
- Zusammenfassung





# EINFÜHRUNG: WASSER



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)





# Welche Wasserarten gibt es?

- Natürliches Mineralwasser
- Quellwasser
- Heilwasser
- Tafelwasser
- Trinkwasser/Leitungswasser





# Natürliches Mineralwasser

- Natürliches Mineralwasser ist ein **Naturprodukt** und das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer **amtlichen Anerkennung** bedarf. Mehr als 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen des Wassers werden dafür durchgeführt. Es muss einem **unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen** entspringen. Die **Mineral- und Tafelwasserverordnung** legt genau fest, wie es verpackt und etikettiert werden muss. Zahlreiche Kontrollen garantieren den Käufern beste, naturbelassene Qualität. Die typische Zusammensetzung der Mineralstoffe, die den Geschmack des natürlichen Mineralwassers prägen, beruht auf der Art der Gesteinsschichten, durch die das Wasser fließt.





# Natürliches Mineralwasser

## Artesische Quelle

- Aus Arteserquellen entspringt Mineralwasser aus eigener Kraft, es sind keine Bohrungen oder Ähnliches nötig, um das Wasser zutage zu befördern. Dem Phänomen liegen Druckunterschiede zwischen dem unterirdischen und dem Atmosphärendruck zugrunde. Das Mineralwasser erfährt keine mechanische Belastung, weswegen ihm eine besondere Naturbelassenheit zugeschrieben wird.





# Quellwasser

- Quellwasser entstammt auch einem **unterirdischen Wasservorkommen** und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Es ist **nicht amtlich anerkannt**, unterliegt jedoch ebenfalls der **Mineral- und Tafelwasserverordnung**. Es sind nur wenige, schonende Behandlungsverfahren für Quellwasser zugelassen; es muss den Anforderungen von Trinkwasser entsprechen, und es werden geringere Anforderungen an die Reinheit als bei Mineralwasser gestellt.







# Heilwasser

- Hinsichtlich der Herkunft werden an ein Heilwasser die gleichen Anforderungen gestellt wie an ein Mineralwasser, jedoch unterliegt es dem **Arzneimittelgesetz**. Wissenschaftliche Untersuchungen müssen belegt haben, dass von diesem Wasser bzw. den enthaltenen Mineralstoffen eine **präventive oder heilende Wirkung** ausgeht. Daher findet man auf dem Etikett von Heilwässern auch eine **Verzehrsempfehlung**, die die Art und Dauer des Konsums angibt.





# Tafelwasser

- Tafelwasser ist **kein Naturprodukt**, da es ein **Gemisch** aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein kann. Die Mischung von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser ist erlaubt. Zugegeben werden dürfen **Mineralstoffe und Kohlensäure**.





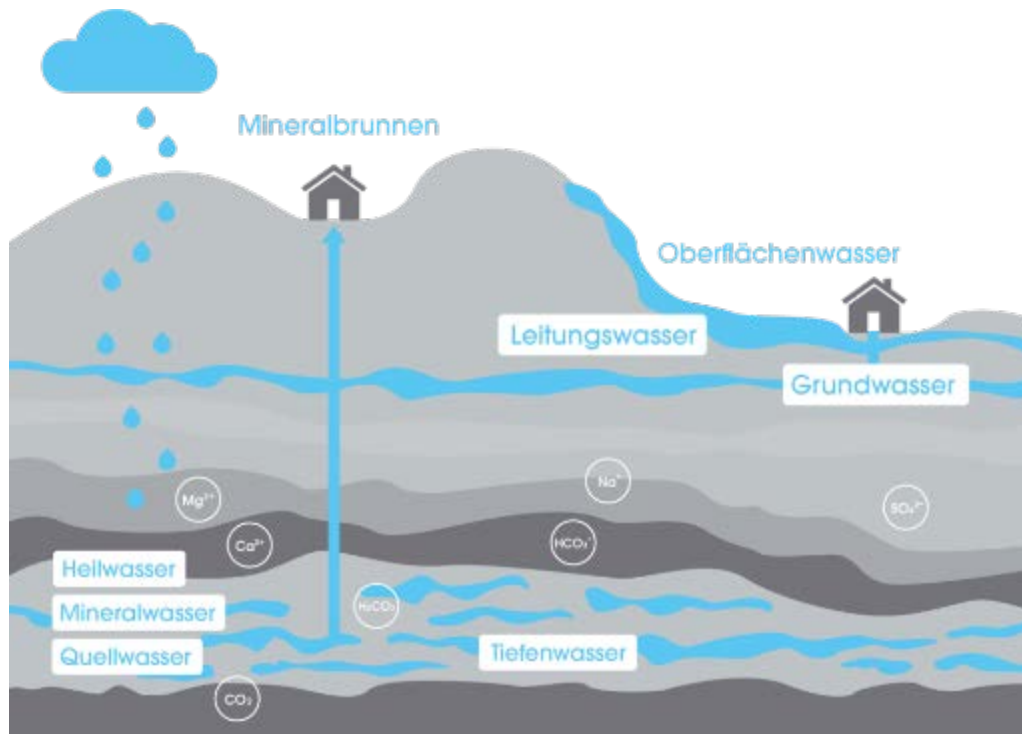
# Trinkwasser/Leitungswasser

- Trinkwasser wird oft auch als Leitungswasser bezeichnet und stammt in Deutschland zu zwei Dritteln aus **Grundwasser** und zu einem Drittel aus **Oberflächenwasser**. Bei Bedarf wird es mit Verfahren und Zusatzstoffen aufbereitet, deren Einsatz in der **Trinkwasserverordnung** geregelt ist. Die Verordnung legt alle Qualitätsparameter wie zum Beispiel Grenzwerte fest. Trinkwasser wird für die unterschiedlichen Einsatzzwecke wie Sanitär oder Haushalt durch Rohrleitungen transportiert. Der Wasserversorger wie z.B. die Stadtwerke ist für die Qualität des Wassers bis zum Übergabepunkt an den Hauseigentümer, also bis zur Wasseruhr, verantwortlich.





# Übersicht: Wasserarten



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# WASSERWISSEN



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

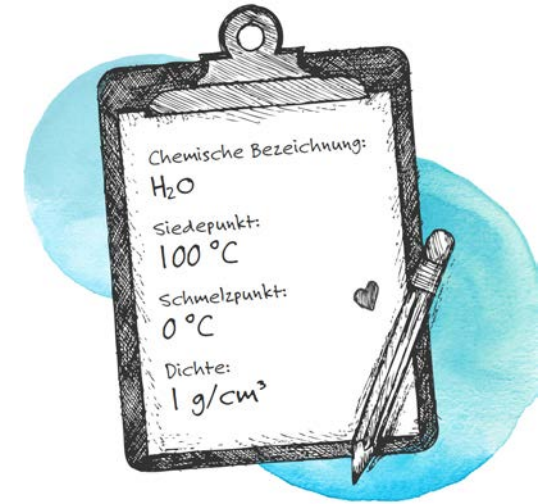
[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)





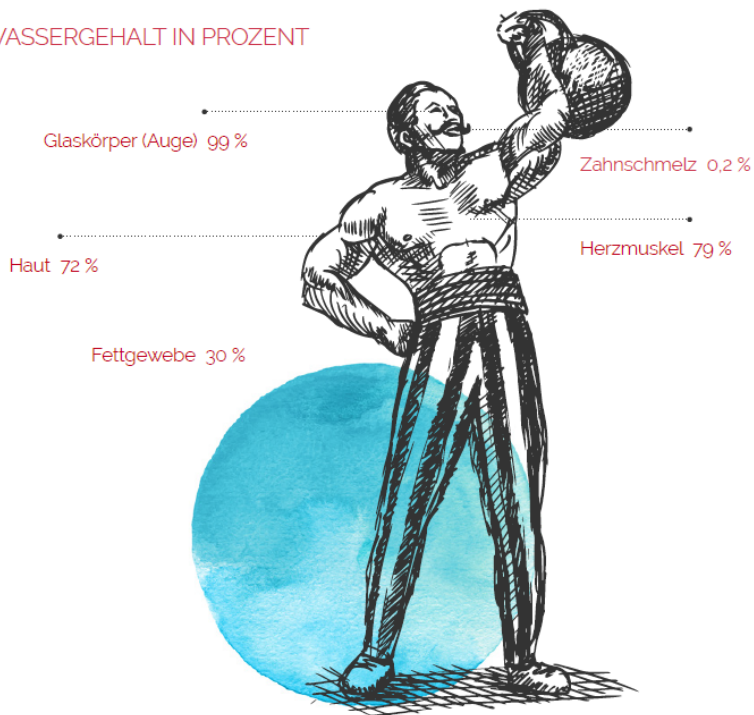
# Warum ist Wasser so wichtig für uns?

- Wasserhaushalt
- Aufgaben des Wassers im Organismus
- Flüssigkeitsaufnahme



# Wasserhaushalt

## WASSERGEHALT IN PROZENT

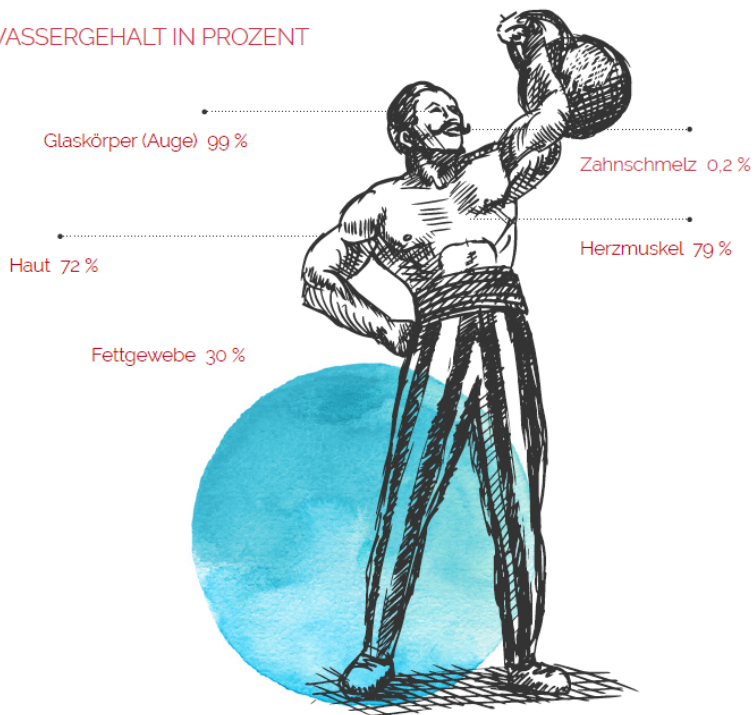


- Schwankt nur um  $\pm 0,22 \%$
- Vom Gehirn gesteuert und der Niere kontrolliert
- Wichtig für Stoffwechselprozesse
- Hauptteil ist in den Zellen gebunden



# Wasserhaushalt

## WASSERGEHALT IN PROZENT



- 0,5% Verlust  
→ Durst
- 2% Verlust  
→ Kopfschmerzen,  
Müdigkeit,  
Konzentrationsprobleme
- 10% Verlust  
→ Verwirrungszustände

Ausreichend Trinken ist lebensnotwendig!





# Aufgaben des Wassers im Organismus

- Lösungsmittel
- Transportmittel
- Wärmeregulator
- Reaktionspartner





# Wasser als Lösungsmittel

- Seine besonderen Eigenschaften verdankt Wasser seiner molekularen Struktur: Der relativ einfache Aufbau des Wassermoleküls  $\text{H}_2\text{O}$ , bestehend aus einem Sauerstoff- (O) und zwei Wasserstoffatomen (H), macht Wasser für viele Stoffe, egal ob fest, flüssig und gasförmig, zu einem optimalen Lösungsmittel.







# Wasser als Transportmittel

- Unser Körper verfügt über zwei eigene Transportsysteme: das Blut und die Lymphe. Beide bestehen zum Großteil aus Wasser und versorgen unsere Körperzellen mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen. Gleichzeitig transportieren sie die Stoffwechselendprodukte zu den Ausscheidungsorganen. Das Wasser unterstützt diese lebenswichtigen Funktionen. Nur wenn unsere Zellen mit den notwendigen Nährstoffen versorgt werden, wird der Stoffwechselprozess in Gang gesetzt und Energie produziert.





# Wasser als Wärmeregulator

- Unsere Körpertemperatur wird zum Teil über unseren Wasserhaushalt geregelt, d.h., bei Hitze schwitzen wir, um die Körpertemperatur wieder zu senken. Bei extremer körperlicher Belastung oder tropischen Temperaturen können pro Stunde bis zu 1,5 Liter Wasser ausgeschieden werden. Wenn der Schweiß auf unserer Haut verdunstet, wird Wärme verbraucht und die Haut kühlt ab.





# Wasser als Reaktionspartner

- Viele Vitamine und Zuckermoleküle kann unser Körper erst durch Wasser nutzen. Es ist daran beteiligt, die Stoffe zu spalten, sodass sie weiterverarbeitet werden können.





# Flüssigkeitsaufnahme

1. Durch Getränke: Das ist die offensichtlichste Form der Flüssigkeitszufuhr. Prost!
2. Durch Lebensmittel: Ob Joghurt oder Brot, auch Lebensmittel liefern uns Flüssigkeit.
3. Durch Oxidationswasser in den Zellen: In unserem Körper wird auch Flüssigkeit hergestellt. Und zwar beim Abbau der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Bei einer gemischten Ernährung werden 300 Milliliter Oxidationswasser täglich gebildet.





# Mehr als nur ein Durstlöscher

## Natürliches Mineralwasser

- Leistet einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung
- Ist erfrischend, kalorienfrei, naturbelassen und ohne jegliche Zusatzstoffe
- Kann bewusst nach Eigenschaften gewählt werden  
→ bei Leitungswasser keine Wahlmöglichkeit







# EIGENSCHAFTEN: PLOSE MINERALWASSER



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Einzigartige Herkunft

- Aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols
- Artesische Quelle
- Entspringt auf einer Höhe von 1.870 Metern an der Südostflanke der Plose



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Quarzgestein und strukturelle Prägung

- Bevor Plose Mineralwasser auf 1.870 Meter der Quelle entspringt, strömt es über einen langen Zeitraum hinweg über Quarzgestein. Dadurch kommt es an der Kontaktfläche zu einer strukturellen Prägung des Wassers durch den Quarz, was zu einer optimalen geometrischen Anordnung des naturbelassenen Wassers führt.





# Quelleigener Sauerstoff

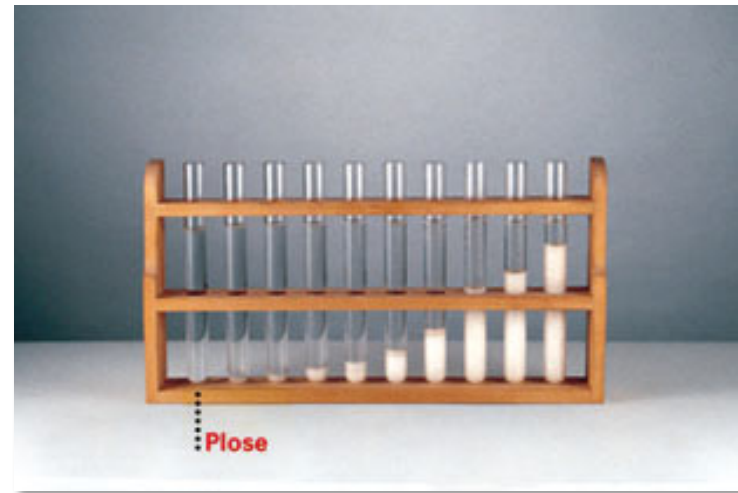
- Um den Zellstoffwechsel in Gang zu halten, wird Sauerstoff benötigt. Der von Natur aus enthaltene Sauerstoff im Wasser reichert das venöse Blut an, das vom Magen zur Leber gelangt, die unter anderem für die Nährstoffverbrennung und somit für die Energiegewinnung verantwortlich ist. Quelleigener, spontaner Sauerstoff ist in die Wasserstruktur natürlich eingebunden und entweicht beim Öffnen der Flasche nicht. Plose Mineralwasser bindet 10 mg Sauerstoff pro Liter.





# Trockenrückstand

= Summe der anorganischen Mineralstoffe, die zurückbleiben, wenn 1 Liter Wasser bei 180 °C verdampft



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)





# Trockenrückstand

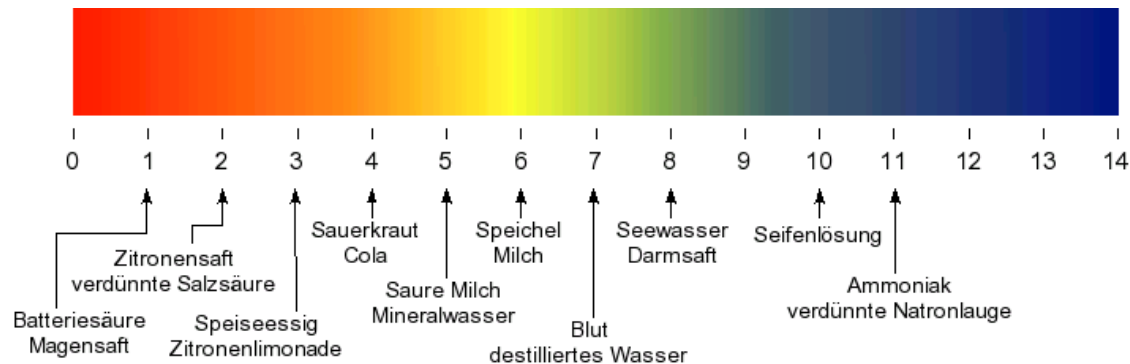
- Nur 22 mg/l
- Plose Mineralwasser ist sehr rein und leicht
- Mineralienarmes Wasser wird von homöopathischen Ärzten und Naturheilkundlern empfohlen





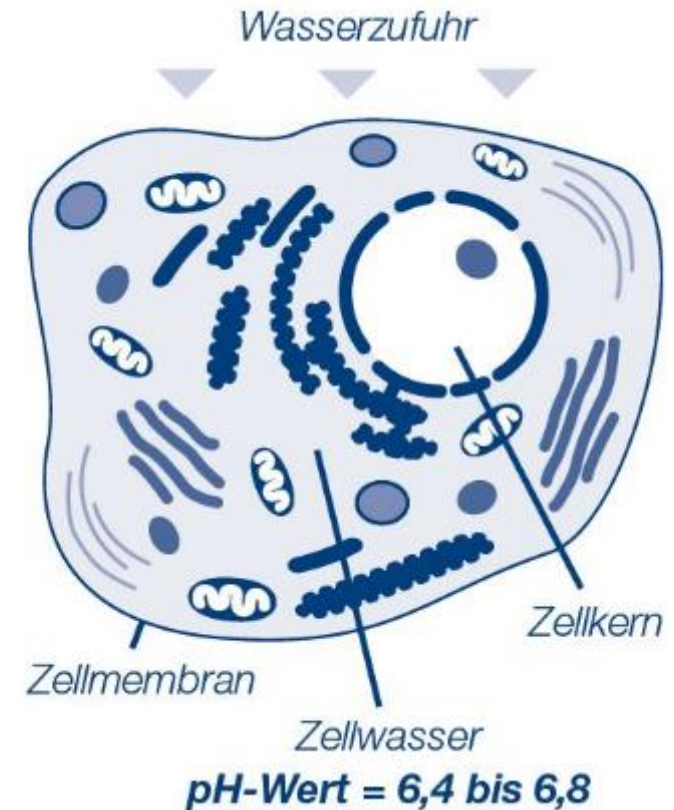
# pH-Wert und Körperzelle

- Mit dem pH-Wert wird der Säure- bzw. Basengehalt einer wässrigen Lösung angegeben. Dabei steht das „p“ für Potenz, also für die Kraft, und das „H“ für Hydrogenium, also Wasserstoff.



# pH-Wert und Körperzelle

- pH = 6,6
- Idealer pH-Wert für das menschliche Zellwasser
- Plose-Wasser ist ideales Medium für die Zellkommunikation





# Elektrische Leitfähigkeit

- Wie leitfähig ein Stoff ist, hängt davon ab, wie viele frei bewegliche Ladungsträger er besitzt. Wasser in demineralisiertem beziehungsweise destilliertem Zustand ist ein sehr schwacher Leiter. Seine Leitfähigkeit steigt erst, wenn Salze, Säuren oder Basen enthalten sind. Je höher also die Leitfähigkeit, umso mehr Feststoffe befinden sich im Wasser.
- Plose Mineralwasser hat als sehr reines und leichtes Mineralwasser eine elektrische Leitfähigkeit von nur  $27 \mu\text{S}/\text{cm}$  (Mikrosiemens).





# Elektrischer Widerstand

- Der Gegenspieler zur Leitfähigkeit ist der elektrische Widerstand. Je höher er ist, umso geringer die elektrische Leitfähigkeit. Der elektrische Widerstand, gemessen in Ohm ( $\Omega$ ), ist also ein exakter Indikator für die Reinheit eines Wassers.
- Laut dem Hydrologen Louis-Claude Vincent sollte der Widerstand eines geeigneten Wassers so hoch wie möglich sein – mindestens aber 6.000 Ohm betragen.
- Der spezifische Widerstand von Plose Mineralwasser ist  $r = 35.000$  Ohm
- Als Vergleichswert das Leitungswasser einer deutschen Großstadt: 1.670 Ohm







# Besonderheiten auf einen Blick

- Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- Elektrische Leitfähigkeit von 27  $\mu\text{s}/\text{cm}$
- Frei von Arsen und Uran
- Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundliche Glasflaschen





# BEDEUTUNG DES TRINKENS



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Für Körper und Geist

- „Richtig trinken“ heißt, gleichmäßig über den gesamten Tag verteilt zu trinken.
- Mindestens 1,5 Liter pro Tag
- So stärken wir unser körperliches Wohlbefinden und unsere mentale Fitness, fühlen uns gesund und leistungsfähig.





# Für Körper und Geist

- **Trinktip**: Als Ritual ein großes Glas Wasser direkt am Morgen trinken und so Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs ausgleichen.





# MINERALWASSER IN DER HOMÖOPATHIE



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)





# Wasser in der Homöopathie

- ... ist das Basiselement in der Herstellung homöopathischer Arzneimittel
- ... arbeitet als Informationsträger
- ... muss qualitativ hochwertig und absolut rein sein, um eine gute Wirksamkeit der Arznei zu erwirken





# Trägersubstanz für homöopathische Arzneimittel

- Reines Wasser...
  - ... kann Informationen speichern
  - ... kann arzneilich wirksam sein
  - ... kann in bestimmten Fällen eigene Symptome produzieren





# Vorteile für die Homöopathie

- Besonders leichte, weiche und mineralstoffarme Wässer, harmonisieren gut mit einer homöopathischen Behandlung
- Sehr niedriger Trockenrückstand bewährt sich bei der Einnahme von Globuli
- Wirkstoffe der Arznei werden dank geringem Mineralstoffgehalt nicht beeinflusst





# Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ)

- Plose pflegt seit mehr als zehn Jahren den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen
- Schwerpunkt: Vorteile von mineralienarmem Wasser als Begleiter homöopathischer Behandlungen

Deutscher Zentralverein  
homöopathischer Ärzte



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ)

*Dr. med. Michaela Geiger, 1. Vorsitzende des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte e.V. (DZVhÄ), über die Kooperation mit Plose:*

„Als Ärztin mit dem Schwerpunkt Homöopathie bin ich davon überzeugt, dass der Genuss von leichten Mineralwässern für viele Menschen nur zu begrüßen ist und empfehle daher meinen Patienten\*innen qualitativ hochwertige und ausgewogene Mineralwässer wie das von Plose.“

„Die Kooperation mit Plose ist für uns als Zentralverein sehr wertvoll und bereichernd. [...] Auch schon vor der Zusammenarbeit haben viele Kollegen\*innen das leichte Mineralwasser aus Südtirol aufgrund der besonderen Eigenschaften geschätzt und ihren Patienten\*innen empfohlen, sodass aus unserer Sicht der Zusammenarbeit nichts im Wege stand.“

„[...] es gilt in der Homöopathie, dass alles in Maßen und insgesamt ausgewogen konsumiert wird. Reines Wasser spielt in der Homöopathie eine wichtige Rolle, da herkömmliche Wässer, die mit vielen Mineralien angereichert sind, durchaus belastend und daher bedenklich sein können, insbesondere bei chronischen Leiden.“

Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)







# MINERALWASSER IN DER NATURHEILKUNDE



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Naturheilkunde

- In der Naturheilkunde sind noch zwei weitere Parameter bei der Beurteilung eines Mineralwassers interessant:
  1. der elektrische Widerstand
  2. der bioelektrische Energiewert





# Elektrischer Widerstand

- Der Kehrwert der elektrischen Leitfähigkeit  $\sigma$  ist der elektrische Widerstand  $r$ . Desto niedriger die elektrische Leitfähigkeit ist, desto höher ist somit der elektrische Widerstand.
- Laut dem Hydrologen Louis-Claude Vincent sollte der Widerstand eines geeigneten Wassers so hoch wie möglich sein – mindestens aber 6.000 Ohm betragen.
- Wasser mit hohem elektrischem Widerstand wird vom Organismus leichter aufgenommen.





# Elektrischer Widerstand

- Der elektrische Widerstand ist ein exakter Indikator für die Reinheit eines Wassers.
- Der spezifische Widerstand von Plose Mineralwasser ist  $r = 35.000 \text{ Ohm}$
- Vergleichswert das Leitungswasser einer deutschen Großstadt:  $1.670 \text{ Ohm}$





# Bioelektrischer Energiewert

- Mit der Bioelektronikmethode nach Vincent kann man den Energiewert einer Flüssigkeit und insbesondere eines Wassers messen.
- Der pH-Wert, das Redoxpotenzial  $r_{h2}$  und der elektrische Widerstand  $r$  geben in der folgenden bioelektrischen Formel  $\mu \text{ Watt} = [30 - (r_{h2} - 2pH)] / r$  den Energiewert des Wassers wieder.





# Bioelektrischer Energiewert

- Der Energiewert wird in  $\mu$ Watt gemessen.
- Der Energiewert des Plose Mineralwassers beträgt 5,11.







# Richtwerte für sehr gutes Wasser (nach Vincent)

$$\text{pH} = 6,5 - r \quad \text{H}_2 = 26 - r = 6.300 \text{ Ohm} = 24,14 \mu\text{Watt}$$

Ein Wasser ist umso besser, je niedriger der Energiewert ist.





# TREND: DETOX



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Entgiftung für den Körper

- Ein Frühjahrsputz für den Körper, das verbirgt sich hinter dem Ernährungstrend Detox.
- Grünes Gemüse, Kräuter und Obst führen die Hitliste der geeigneten Lebensmittel an.





# Entgiftung für den Körper

- Eine sehr wichtige Rolle spielt auch das Thema Trinken. Natürliches Mineralwasser mit einem niedrigen Trockenrückstand von unter 30 mg/l, einem zellgängigen pH-Wert und viel quelleigenem Sauerstoff passt perfekt zur Detox-Philosophie.
- Reines, mineralienarmes Wasser erhöht die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus und unterstützt die Entschlackung und Ausschwemmung von überflüssigen Stoffen.





# Detox Do's & Don'ts


 **Mindestens 2,5 Liter natürliches Mineralwasser trinken**

 **Bio-Lebensmittel**

 **Pflanzliche Proteinquellen: Linsen, Erdnüsse, Mandeln oder auch Tofu**

 **Bewegung**

 **Viel Schlaf**

 Kaffee und/oder Alkohol trinken

 Zucker

 Fast Food

 Milcherzeugnisse

 Fleisch





# SERVICE FÜR HOMÖOPATHEN & HEILPRAKTIKER



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)






# Rundschreiben

- Erscheint viermal jährlich
- Aktuelles, Wasserwissen, Kongresse und News vom DZVhÄ

Rundschreiben  
abonnieren\*

\*eine Abmeldung ist jederzeit möglich

Besuchen Sie hier die Webversion.



### PLOSE RUNDSCHREIBEN


*Sehr geehrte\*r Heilpraktiker\*in,,*

*noch immer dreht sich alles um die Corona-Pandemie. Auch wenn sich so langsame eine neue Normalität einspielt, beschäftigt uns, unsere Kunden und auch sicher Sie dieses Thema. Mit unserem zweiten Rundschreiben möchten wir Sie trotzdem über ein paar Neuheiten informieren und Sie mit interessanten Hintergrundinformationen zum Thema Mineralwasser versorgen.*

*Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!*

*Ihr Plose-Team*

**Warum natürliches Mineralwasser die beste Wahl ist**



Natürliches Mineralwasser ist ein Naturprodukt und das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf. Mehr als 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen des Wassers werden dafür durchgeführt. Welche Eigenschaften Mineralwasser so besonders machen, haben wir für Sie zusammengefasst.

**Mehr erfahren**



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Broschüre

- Handliche DIN-A5-Broschüre
- Informationen über die Eigenschaften und die Herkunft von Plose sowie ein kleines Wasserlexikon

Download  
Broschüre

**PLOSE**  
NATÜRLICHES MINERALWASSER

REIN, LEICHT, NATÜRLICH – PLOSE

Plastikfrei  
seit 1957

Die Eigenschaften des Gesteins, aus dem Plose Mineralwasser in den Südtiroler Hochalpen entspringt, verleihen ihm seinen wertvollen Charakter. Eine sehr leichte Mineralisierung, kombiniert mit einem idealen pH-Wert und einem hohen Anteil an natürlichem Sauerstoff, macht Plose so besonders und hervorragend wohltuend.

Außerst niedriger Trockenrückstand von nur **22 mg/l**  
Idealer zellgängiger pH-Wert von **6,6**  
Quelleigener Sauerstoff von **10 mg/l**  
Frei von **Arsen und Uran**  
Entspringt aus eigener Kraft einer **artesischen Quelle**  
Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundliche **Glasflaschen**



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# ZUSAMMENFASSUNG



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



# Rein, leicht, natürlich

- Herkunft Dolomiten
- Frei von Arsen und Uran
- Abfüllung in Glasflaschen

Rein



- Niedriger Trockenrückstand
- Weicher Geschmack

Leicht



- Artesische Quelle
- Naturschutzgebiet Puez

Natürlich





# Die Bedeutung des Mineralwassers

- Gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu
- Erfrischt, ist kalorienfrei, naturbelassen und ohne jegliche Zusatzstoffe
- Stärkung des körperlichen Wohlbefindens und der mentalen Fitness







# Die Bedeutung des Mineralwassers

- Reines Wasser fungiert als Trägersubstanz für homöopathische Arzneimittel
- Besonders leichte, weiche und mineralstoffarme Wässer, harmonisieren gut mit einer homöopathischen Behandlung
- Keine Beeinflussung der Arznei dank geringem Mineralstoffgehalt







# Vorteile von leichten Mineralwässern

- Eine geringe Mineralisierung und somit ein geringer Trockenrückstand erhöht die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus und unterstützt die Entschlackung und Ausschwemmung von überflüssigen Stoffen.





# Warum Mineralwasser von Plose?

- Plose Mineralwasser besetzt mit seinen wertvollen Eigenschaften und seiner besonderen Herkunft eine Nische im Bereich natürliches Mineralwasser
  - Es ist einzigartig und damit etwas ganz Besonderes





# Kontakt

- Pressestelle Plose Quelle AG  
Candy Sierks  
Tel: 089.23 23 63 48  
E-Mail: [plose@kommunikationpur.com](mailto:plose@kommunikationpur.com)



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)