



- MODE & BEAUTY
- FIT & GESUND
- FAMILIE & RATGEBER
- STARS & FREIZEIT
- LIEBE & ASTRO
- KÖCHEN & GENUSS
- DEKO & WOHNEN
- FORUM
- ABO

Gesundheit Krankheitsbilder Ernährung Abnehmen Fitness-Videos Yoga-Videos

WUNDERWEIB » FIT & GESUND

Experte Günther Grasse

Haben Sie Fragen zum Thema Rückenschmerzen?

(0)



Foto: Pro Health Institut

Rückenschmerzen sind statistisch betrachtet einer der häufigsten Gründe für Krankschreibungen in Deutschland. Die Ursachen können vielfältiger Art sein: Verspannungen der Muskulatur durch einseitige Belastung, Entzündungen, degenerative Erkrankungen wie Arthrose oder Osteoporose, Fehlstellungen oder Verletzungen. Oft bringt ein ausgleichendes Sport- und Bewegungsprogramm bereits Linderung. Zusätzlich gibt es eine Vielzahl an modernen, alternativen Behandlungsmethoden, die Rückenpatienten wieder zurück in ein beschwerdefreies Leben führen. Mehr zum Thema Prävention und Therapie von Rückenschmerzen erfahren Sie von unserem Experten Günther Grasse.

Mein Name ist Günther Grasse. Ich bin 39 Jahre alt und Diplom-Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker. Zusätzlich habe ich einen Master-Degree in Rehabilitationswissenschaften und eine Ausbildung in Akupunktur. Ich leite das Pro Health Institut (phi) in München-Schwabing – ein ganzheitlich

ausgerichtetes medizinisches Gesundheitszentrum. Hier verhelfen wir unseren Patienten mit klassischen physio- und chirotherapeutischen sowie osteopathischen Behandlungen zu Gesundheit und Wohlbefinden. Ebenso setzen wir auf physikalische Therapie, Trainingslehre, Naturheilkunde und die neue Methode der spinalen Dekompression.

Als Experte für Rückenleiden bin ich in meiner Online-Sprechstunde von montags bis freitags gern für Sie da und beantworte Ihre Fragen rund um das Thema. Sprechen Sie mich an, ich berate Sie gern – natürlich kostenlos!

Um an der Sprechstunde aktiv teilzunehmen, müssen Sie angemeldet sein. Hier durchlaufen Sie den **Registrierungsprozess**. Klicken Sie anschließend auf den Menüpunkt "Forum", dann auf "Expertenrat: Rückenschmerzen" und zum Schluss auf "Haben Sie Fragen zum Thema Rückenschmerzen?".

Wenn Sie sich nur umschaun möchten oder bereits registriert sind, geht es zum Forum [hier](#) entlang. Ich freue mich auf Sie und Ihre Fragen!

Veröffentlicht in WUNDERWEIB

Mehr zum Thema Rückenschmerzen:

Bandscheibenvorfall: Natürliche Regeneration statt Operation
Schweben statt Stemmen: Neuartige Trainingstherapie für Rückenpatienten
So optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz

versenden drucken

bookmarken bei:

Kommentare: Schreiben Sie uns Ihre Meinung!

Kommentar schreiben

WUNDERWEIB.club

Jetzt registrieren Passwort vergessen

Suchen in WUNDERWEIB



DIE NEUESTEN BEITRÄGE AUS DEM FORUM

Wir finden es super, was ih...
 veröffentlicht am 01.04.10, 11:14 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [Redaktion WUNDERWEIB](#)

Na toll, meine bessere Hälf...
 veröffentlicht am 31.03.10, 22:32 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [ladiko](#)

Optisch zumindest kommt Fra...
 veröffentlicht am 31.03.10, 17:29 Uhr
 zum Thema [Jessica Schwarz als Romy Sc...](#) - erstellt von [brooksie](#)



Expertenrat
Fragen & Antworten
 Michael Warncke stellt sich Ihren Fragen zum Thema Zähne & Co. Fragen Sie den Experten!



Krankheitsbilder
Krankheiten A-Z
 Beschwerden? Die Krankheitsbilder klären Symptome und beraten. Gesund werden



Hilfe zur Selbsthilfe
Dr. med. Ich
 Problemchen? Macht nichts! Dr. med. Ich verrät Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können! Dr. med. Ich hilft!



Video: Yoga- Die Kobra

Weitere Yoga-Videos



Colgate - Ihr Mundpflegeexperte



WUNDERWEIB

- MODE & BEAUTY
- FIT & GESUND
- FAMILIE & RATGEBER
- STARS & FREIZEIT
- LIEBE & ASTRO
- KOCHEN & GENUSS
- DEKO & WOHNEN
- FORUM
- ABO

Gesundheit Krankheitsbilder Ernährung Abnehmen Fitness-Videos Yoga-Videos

WUNDERWEIB » FIT & GESUND

WUNDERWEIB.club

Jetzt registrieren Passwort vergessen

Suchen in WUNDERWEIB

Bandscheibenvorfall: natürliche Regeneration statt Operation

(0)



Foto: Pro Health Institut

Das Kreuz mit dem Kreuz ist rund 15 Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürgern ein Begriff. Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga zählen Rückenbeschwerden zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die Volkskrankheit führt nicht nur zu hohen Behandlungskosten, sondern, bedingt durch Arbeitsausfälle, auch zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten. Oftmals lautet die Diagnose für die beißenden Schmerzen Bandscheibenvorfall – denn die Puffer der Wirbelsäule leiden aufgrund unserer heutigen Lebensweise am meisten. "Langes Sitzen, Bewegungsmangel und einseitige Belastung wirken sich negativ auf die Muskulatur aus, die für die Wirbelsäule eine wichtige Korsettfunktion übernimmt", so Günther Grasse. Der Diplom-Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker leitet in München das Pro Health Institut (phi), ein ganzheitliches Gesundheitszentrum mit besonderer Kompetenz im Bereich Prävention und Behandlung von Rückenleiden. Jeder zweite seiner Patienten sucht sein Institut wegen Schmerzen im Kreuz auf. "Die bislang gängigen Maßnahmen bei Bandscheibenvorfällen basieren vor allem auf medikamentösen Therapien und Injektionen. Sie haben meist keinen lang anhaltenden Effekt, da sie nicht an der Ursache der Schmerzen, nämlich der Quetschung der Nerven durch die defekte Bandscheibe, ansetzen", erklärt Günther Grasse. "Wenn sich kein Erfolg abzeichnet, ist der nächste Schritt meist ein chirurgischer Eingriff. Doch auch das Operationsergebnis ist nicht immer zufriedenstellend", so der Rückenexperte.

Dabei gibt es heutzutage alternative Behandlungsmethoden, die schonend und nebenwirkungsfrei von Schmerzen befreien und sogar eine Operation vermeiden können. Hierzu zählt die so genannte spinale Dekompression. Dieses rein mechanische Verfahren wird bereits seit einigen Jahren sehr erfolgreich in den USA angewendet. Günther Grasse führte es 2008 als erster in Deutschland ein. Das Ziel der spinalen Dekompression ist, durch Entlastung der Bandscheiben die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren – ganz ohne Skalpell.

Beschädigte Bandscheiben können sich aufgrund der ständigen Kompression (Druckbelastung) nur sehr schlecht regenerieren. Das Gewebe wird nicht ausreichend mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Das Zauberwort lautet dementsprechend Dekompression. Die Behandlung geschieht auf einem speziellen Tisch, dem SpineMED Table. Hier wird der Patient so fixiert, dass die betroffenen Zwischenwirbelräume mittels Computersteuerung gezielt sanft und schmerzlos gedehnt werden. Durch die erreichte Druckabnahme erholt sich das strapazierte Gewebe und ist wieder zur Nährstoff- und Flüssigkeitsaufnahme bereit. Die Bandscheibe kann sich repositionieren, der Nerv wird befreit. Nach nur zwölf bis zwanzig Behandlungen von dreißig Minuten Dauer tritt eine deutliche bis vollständige Schmerzlinderung ein. "Die Erfahrungen zeigen, dass dank der spinalen Dekompression in vielen Fällen auf eine Operation verzichtet werden kann", so Günther Grasse. Nach Abschluss der Therapie auf dem SpineMED Table empfiehlt sich ein individuelles Krafttraining für den Rücken, damit der Erfolg bleibt und weiteren Schädigungen vorgebeugt wird.

Veröffentlicht in WUNDERWEIB

Mehr zum Thema Rückenschmerzen:

Expertenforum: Haben Sie Fragen zum Thema Rückenschmerzen?
Schweben statt Stommen: Neuartige Trainingstherapie für Rückenpatienten
So optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz

versenden drucken bookmarken bei:

Kommentare: Schreiben Sie uns Ihre Meinung!



Neues aus dem WUNDERWEIB.club

DIE NEUESTEN BEITRÄGE AUS DEM FORUM

Wir finden es super, was ih...
 veröffentlicht am 01.04.10, 11:14 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [Redaktion WUNDERWEIB](#)

Na toll, meine bessere Hälf...
 veröffentlicht am 31.03.10, 22:32 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [ladiko](#)



Expertenrat
Fragen & Antworten
 Michael Warncke stellt sich Ihren Fragen zum Thema [Zähne & Co.](#)
 Fragen Sie den Experten!



Krankheitsbilder
Krankheiten A-Z
 Beschwerden? Die Krankheitsbilder klären Symptome und beraten.
 Gesund werden



Hilfe zur Selbsthilfe
Dr. med. Ich
 Problemchen? Macht nichts! Dr. med. Ich verrät Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können!
 Dr. med. Ich hilft!



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **! Pflichttext**



Video: Yoga- Die Kobra

Weitere Yoga-Videos

+++ 50.000 € Jackpot +++



**Wir möchten,
dass Ihr Lächeln ein Leben la**



- MODE & BEAUTY
- FIT & GESUND
- FAMILIE & RATGEBER
- STARS & FREIZEIT
- LIEBE & ASTRO
- KÖCHEN & GENUSS
- DEKO & WOHNEN
- FORUM
- ABO

Gesundheit Krankheitsbilder Ernährung Abnehmen Fitness-Videos Yoga-Videos

WUNDERWEIB » FIT & GESUND

Schweben statt Stemmen: neuartige Trainingstherapie für Rückenpatienten

(0)

Effizientes Ganzkörpertraining mit dem TRX Suspension Trainer



Foto: Pro Health Institut

Ein starker Rücken gibt dem Schmerz keine Chance. Darüber hinaus ist er die Voraussetzung einer guten Koordination und einer schönen, geraden Haltung. Für den Aufbau der Rückenmuskulatur, empfiehlt sich ein gezieltes Krafttraining. Beim klassischen Gerätetraining werden allerdings meist nur einzelne Muskelgruppen beansprucht. "Mit diesen isolierten Übungen ist es nicht immer einfach das individuelle Fitnessprogramm ausgewogen zu gestalten und muskuläre Dysbalancen zu vermeiden", weiß Günter Grasse, Diplom-Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker aus München. "Besonders Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden

benötigen ein vielseitiges Training, das auch die Tiefenmuskulatur stimuliert." Doch eine Innovation aus den USA eröffnet Rückenpatienten seit Kurzem völlig neue Trainingsdimensionen. Der TRX Suspension Trainer stammt ursprünglich aus dem Fitness- und Leistungssportbereich und erinnert auf den ersten Blick ein wenig an eine Ausrüstung für Bergsteiger. Es handelt sich um ein Seilsystem mit zwei Schlaufen für die Hände beziehungsweise Füße. Am anderen Ende wird die Konstruktion an der Zimmerdecke oder an einer Stange verankert. Das Gerät kann individuell eingestellt und an jede Körpergröße und jedes Fitnesslevel angepasst werden. TRX Suspension schafft eine völlig neue Trainingsgrundlage. Anstatt wie beim Gerätetraining mit festen Hebeln und um statische Achsen zu arbeiten, befindet sich der Körper in einer freien und instabilen Lage. Als Trainingswiderstand wird lediglich das Körpergewicht genutzt. Dynamik wird durch die Verlagerung des Schwerpunkts erzeugt.

Jede Übung beansprucht zahlreiche Muskelgruppen gleichzeitig und erfordert den Einsatz der vollen Körperspannung. Durch die komplexen und mehrdimensionalen Bewegungen im instabilen Seilsystem wird das Zusammenspiel von Muskulatur und Zentralem Nervensystem aktiviert und verbessert. Insgesamt werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten und der Gleichgewichtssinn geschult.

"Von diesem vielseitigen Effekt profitieren besonders unsere Rückenpatienten", so Grasse, in dessen Pro Health Institut (phi) das TRX Suspension Training erstmals in Deutschland als Trainingstherapie für Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden angeboten wird. Das mehrschichtige Workout unterstützt den Aufbau und die Stabilisierung der Rückenmuskulatur, gleicht muskuläre Dysbalancen aus und fördert die Rumpf- und Gelenkstabilität sowie die allgemeine Flexibilität. Darüber hinaus können auch alltägliche Bewegungsabläufe eingeübt und optimiert werden. Nach nur wenigen Wochen erlangen die Betroffenen spürbar mehr Stabilität und haben weniger Schmerzen. Davon abgesehen sorgt der TRX Suspension Trainer durch eine Vielfalt an möglichen Einzelübungen für Abwechslung und Spaß.

Veröffentlicht in WUNDERWEIB

Mehr zum Thema Rückenschmerzen:

Expertenforum: Haben Sie Fragen zum Thema Rückenschmerzen?
Bandscheibenvorfall: Natürliche Regeneration statt Operation
So optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz

versenden

drucken

bookmarken bei:

Kommentare: Schreiben Sie uns Ihre Meinung!

Kommentar schreiben

WUNDERWEIB.club

Jetzt registrieren

Passwort vergessen

Suchen in WUNDERWEIB



DIE NEUESTEN BEITRÄGE AUS DEM FORUM

Wir finden es super, was ih...
 veröffentlicht am 01.04.10, 11:14 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [Redaktion_WUNDERWEIB](#)

Na toll, meine bessere Hälf...
 veröffentlicht am 31.03.10, 22:32 Uhr
 zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [ladiko](#)



Expertenrat
Fragen & Antworten
 Michael Warncke stellt sich Ihren Fragen zum Thema [Zähne & Co.](#)
 Fragen Sie den Experten!



Krankheitsbilder
Krankheiten A-Z
 Beschwerden? Die Krankheitsbilder klären Symptome und beraten.
 Gesund werden



Hilfe zur Selbsthilfe
Dr. med. Ich
 Problemchen? Macht nichts! Dr. med. Ich verrät Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können!
 Dr. med. Ich hilft!



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **⚡Fließtext**

Video: Yoga- Die Kobra

Weitere Yoga-Videos

+++ 50.000 € Jackpot
 +++



MODE & BEAUTY FIT & GESUND FAMILIE & RATGEBER STARS & FREIZEIT LIEBE & ASTRO KOCHEN & GENUSS DEKO & WOHNEN FORUM ABO

Gesundheit Krankheitsbilder Ernährung Abnehmen Fitness-Videos Yoga-Videos

WUNDERWEIB » FIT & GESUND

So optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz (0)

Im Zeitalter der Dienstleistung verbringen viele Menschen den Arbeitstag vor dem Computer. Zwar ist der Büroalltag körperlich nicht anstrengend, doch auch langes Sitzen kann Beschwerden bereiten. Einseitige Bewegung, schlechte Körperhaltung und nicht körpergerechtes Mobiliar fordern ihren Tribut: Viele Berufstätige klagen über Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Der Diplom-Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker Günther Grasse gibt auf wunderweib.de Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten und mit einem kleinen Bürosportprogramm dem Rücken etwas Gutes tun.

Weitere Themen

Krankheitsbilder: ...

Medizinisches Fach-Chinesisch verständlich erklärt

Krankheitsbilder: ...

Medizinisches Fach-Chinesisch verständlich erklärt

Volkskrankheit Rückenleiden

Rückenleiden vorbeugen

Denken Sie sich jung

Alles ist eine Frage der Einstellung. So lernen Sie, alte Gedanken einfach in junge zu ...

Rückenschmerzen

15 wichtige Fragen rund ums Thema Rückenschmerzen

kurzfristig den Rücken. Empfehlenswert ist es, ab und zu zu einen großen Pezziball als Sitzmöglichkeit zu nutzen. Das fördert die Balance und aktiviert die Muskulatur.

2. Aufrechte Körperhaltung

Die besten Möbel bringen nichts, wenn Sie darauf "rumlummeln". Achten Sie daher beim Sitzen auf eine aufrechte Körperhaltung. Setzen Sie sich mit hüftbreit aufgestellten Füßen auf den Stuhl und kippen Sie das Becken leicht vor. Richten Sie dabei den Oberkörper auf, indem Sie das Brustbein herausstrecken. Die korrekte Kopfhaltung erreichen Sie, indem Sie das Kinn 10° bis 15° leicht zur Brust neigen und dabei geradeaus schauen.

3. Sitzen, stehen, gehen

Unser Körper ist nicht dafür gemacht, über einen längeren Zeitraum in einer Haltung zu verharren. Das gilt auch für das aufrechte Sitzen. Wechseln Sie so oft es geht Ihre Position, damit Sie beweglich bleiben und den Kreislauf in Schwung bringen. Telefonieren und Lesen können Sie auch im Stehen. Stellen Sie Drucker, Faxgerät und Papierkorb etwas weiter weg, um einen Grund zu haben, sich zu bewegen. Gehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block und nehmen Sie statt dem Aufzug die Treppe. Jede Bewegung fördert die Nährstoffversorgung der Muskulatur, hält sie geschmeidig und beugt Verspannungen vor.

4. Dehnen, recken, strecken

Gymnastikübungen in den Arbeitsalltag einzubauen, ist ganz einfach und erfordert keine besondere Ausstattung. Ob Schulterkreisen, Nackendehnen oder ausgiebiges Recken und Strecken – schon kleine Übungen verbessern das Wohlbefinden. Um einen Anreiz zu haben, richten Sie in Ihrem Outlook-Kalender eine Notiz ein, die Sie in regelmäßigen Abständen an Ihr kleines Bürosportprogramm erinnert.

Folgende Übungen zählen zu den bewährten Klassikern. Für jede gilt: Halten Sie die Übung drei bis vier Atemzüge lang und versuchen Sie, die Dehnung mit jedem Ausatmen zu intensivieren:

FOTOGALERIE

1 von 9

WUNDERWEIB.club

Jetzt registrieren Passwort vergessen

Suchen in WUNDERWEIB

Neues aus dem WUNDERWEIB.club

DIE NEUESTEN BEITRÄGE AUS DEM FORUM

Wir finden es super, was ih...

veröffentlicht am 01.04.10, 11:14 Uhr zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [Redaktion_WUNDERWEIB](#)

Na toll, meine bessere Hälfte...

veröffentlicht am 31.03.10, 22:32 Uhr zum Thema [Alice im Wunderland](#) - erstellt von [ladiko](#)



Expertenrat

Fragen & Antworten

Michael Wamcke stellt sich Ihren Fragen zum Thema Zähne & Co. Fragen Sie den Experten! >



Krankheitsbilder

Krankheiten A-Z

Beschwerden? Die Krankheitsbilder klären Symptome und beraten. Gesund werden >



Hilfe zur Selbsthilfe

Dr. med. Ich

Problemchen? Macht nichts! Dr. med. Ich verrät Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können! Dr. med. Ich hilft! >



Zu Rücken- und Halsbeschwerden lassen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. #Wahltest

Zur Ansicht dieses Videos installieren Sie bitte den [Adobe Flash Player](#).

Video: Yoga- Die Kobra

Weitere Yoga-Videos >



+++ 50.000 € Jackpot +++

Anzeige: Spielen Sie Klicker Klacker 2

Gleich losspielen >



Anzeige

Spielen Sie UNO

Spielen Sie das beliebte Kartenspiel jederzeit online. Gleich losspielen >

Spiele & Tests



Quiz: Ernährungsmythen

Honig ist besser als Zucker, Pilze darf man nicht aufwärmen – Stimmt das? >



Ernährungs-Quiz

Wissen Sie genug über gesunde >



Foto: Pro Health Institut

Rückenübungen am Arbeitsplatz

Ohr in Richtung Schulter bringen, Kopf dabei zur Seite neigen. Gegenüberliegenden Arm nach unten ziehen bis eine angenehme Spannung entsteht und eine Dehnung im seitlichen Hals-Nackengebiet eintritt

Veröffentlicht in WUNDERWEIB

Mehr zum Thema Rückenschmerzen:

- [Expertenforum: Haben Sie Fragen zum Thema Rückenschmerzen? >](#)
- [Bandscheibenvorfall: Natürliche Regeneration statt Operation >](#)
- [Schweben statt Stemmen: Neuartige Trainingstherapie für Rückenpatienten >](#)

versenden drucken bookmarken bei:

Kommentare: Schreiben Sie uns Ihre Meinung!

[Kommentar schreiben](#)

Ernährung?



Medizin-Quiz

Testen Sie, ob man Ihnen mit medizinischem Fach-Chinesisch kommen kann.

Google-Anzeigen

Ergonomische Bürostühle, so individuell wie Ihre Mitarbeiter. Jetzt konfigurieren. www.lento-online.de

Gratis Yoga Übungsplan

Mit hilfreichen Fotos & Erklärungen. Jetzt einfach kostenlos anfordern! www.Yoga-Vidya.de

Ergonomie am Arbeitsplatz

Arbeits- & Bürostuhlsystem für maß- geschneidertes Sitzen nach Wunsch. arbeitsdrehstuhl.de

Specials & Anzeigen-Partner:



Schon gehört?

Wie gut kennen Sie Ihre Ohren, was ist ein Hörpass? Mehr im Hör-Special.



Gelenkschmerzen, aua!

Umgeknickt? Gestoßen? Oder das Gelenk einfach überlastet?



Bauchbeschwerden?

Ziehen, reißen drücken - was hinter Bauchweh steckt lesen Sie im Special.



Erkältet?

Es hat Sie erwischt? Ob "nur" erkältet oder Grippe erfahren Sie im Special.



Schon allergisch?

Haben Sie einen Infekt oder reagieren Sie allergisch auf Pollen?



Gesunde Zähne

Expertenwissen über gesunde Zähne. Neu: Zahngesunde Ernährung.



Schöne Zähne

Kompetente Beratung für schöne Zähne. Neu: Die richtige Ernährung.

Tolle Tests:

- Med. Fach-Chinesisch
- Hör-Probleme?
- Esse ich zu viel?
- Zu viel Süßes?
- Gesund genug?
- Genug Sport?

[Impressum](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Datenschutz](#) | [Kontakt](#) | [Mediadaten](#) | [Sitemap](#) | [Was ist WUNDERWEIB?](#)

Weitere Angebote der Bauer Media Group:

[Autoweche](#) | [Autozeitung](#) | [Bayer-Plus](#) | [Billigfänger](#) | [Bravo](#) | [Bravo Sport](#) | [Deco und Style](#) | [Fernsehwoche](#) | [Food und Foto](#) | [Geldidee](#) | [inTouch](#) | [kochen & genießen](#) | [Lecker.de](#) | [Lissy](#) | [MyTVMovie](#) | [Perry Rhodan](#) | [Seitst.de](#) | [TV 14](#) | [TV Hören & Sehen](#) | [TV-Movie](#) | [Warner Challenge](#) | [Wellen Dass](#) | [Wohndies](#)

[100gewinne.de](#) | [Alles für die Frau](#) | [Auf einen Blick](#) | [Avanti](#) | [bella](#) | [Bumm](#) | [Bussi Bar](#) | [das neue](#) | [Das neue Blatt](#) | [Freizeitwoche](#) | [Gartenidee](#) | [Laura](#) | [Laura wohnen kreativ](#) | [Life&Style](#) | [Mach mal Pause](#) | [Maxi](#) | [Mire](#) | [Neue Post](#) | [Rezepte pur](#) | [Schöne Woche](#) | [tina](#) | [tina Koch- und Backideen](#) | [TV Wortz](#) | [Woche heute](#)

powered by neofonie