

YOUR KINDLE NOTES FOR:

12 Months to Health: 12 Simple, Inexpensive Habits to Dramatically Improve Your Quality of Life

Jeremy Lesniak

Last accessed on Sunday December 11, 2022

-- Highlight(s) | -- Note(s)

Yellow highlight | Location: 26

a million times over,

Note: 1000 ~ full truth
1tt ~ full light
tt ~ complete

how-to-complement dd

Yellow highlight | Location: 29

Dedication

Note: tl;dr: es besteht eine extrem mathematische inbalanz, sofern man ueberhaupt vom `Di' weis und daß es di-raeume gibt. die text-satzung scheint begruendbar - hier mit dem Ziel die Bandbreite an Teilnehmer per Di-Profilng bestmoeglich kategorisieren zu koennen - weil scheinbar nur dann die Moeglichkeit fuer effektives Handling gegeben ist. hier leider verstoeßt die Mathe, gegen sich selbst... die Darstellung entspricht exakt diesem Kommunikations-Bruch..

Yellow highlight | Location: 32

when conventional “wisdom” told me

Note: tl;dr: dd di stetiger narko-invertholo-dauer-durchlauf (dr. gauck verdreh radi z sonst szlig)

Yellow highlight | Location: 40

Disclaimer

Note: tl;dr: dies lesend, die FIEBER-KURVE des Textes, spiegelt den gegenwaertig fatalen Stand in 2021 wider - ueber dessen Zustand - ich selbst, wek-gespritzt fuer 15 od. 20 Jahre, keine Ahnung haben konnte. das englisch ist schon gar nicht mehr bemueht, eine Loesung oder den Ursprung zu finden. englisch.. was war das gleich wieder...

Yellow highlight | Location: 48

By

Note: [p. 2]
Thank you

Yellow highlight | Location: 48

overwhelming

Note: [p. 2]
, a million times over

Yellow highlight | Location: 48

you with all the great things that these actions can lead to, you’ll be more likely to do them, and do them consistently.

Note: [p. 2]
, my friends.

Yellow highlight | Location: 81

variety of small

Note: tl;dr: frage der erreichbarkeit - reception if all

Yellow highlight | Location: 103

based on the research

Note: [p. 6]
variety of small

Yellow highlight | Location: 105

choices you make

Note:

Yellow highlight | Location: 105

actions

Note:

Yellow highlight | Location: 106

incorporating

Note:

Yellow highlight | Location: 112

statements

Note: GLOSSAR: corporal (liturgy) or constitution "body"

Yellow highlight | Location: 115

occupational

Note:

Yellow highlight | Location: 118

Setting just

Note: char: occident ox eight, st w/the whole universe, full light disclosure - reachable

Yellow highlight | Location: 118

consistent,

Note: part: wenn's mit klarer sicht nicht klappt - wie dann jemals

Yellow highlight | Location: 135

healthcare intervention?

Note: DEM7: der invert-holo-dauerdurchlauf di ueber die gesamte welt hinweg, ist auch hier nicht foerderlich oder hilfreich (statische irritations-reflextionen gegenlaeufig-zur-zeit)

Yellow highlight | Location: 159

one benefit per

Note: GLOSSAR: bootloader or starterkit

Yellow highlight | Location: 161

your health.

Note: tl;dr: einfach und intuitiv - zeichnen, fuer die deinige audienz die im di immer gegenwaertig ist. ursprungs-nahe ist licht fuer kinder et cetera.

Yellow highlight | Location: 170

success.

Note: ...succession processing

Yellow highlight | Location: 172

Morning

Note: ...rational or narrative truth

Yellow highlight | Location: 176

how much water to drink,

Note:

Yellow highlight | Location: 184

glass of water

Note:

Note | Location: 184

...narrative truth

Yellow highlight | Location: 188

wake up

Note: ...dont noise your di beloved

Yellow highlight | Location: 212

thirsty, not hungry.

Note: tl;dr: info\detail\wissen fehlt um richtig handeln zu koennen

Yellow highlight | Location: 216

a silly, and

Note:

Yellow highlight | Location: 216

idea.

Note:

Yellow highlight | Location: 230

as the original research made it

Note: tl;dr: das schwimmen gegen das falsch, bringt ja nach wirkungsfaktor, stueck invertholos mit

Yellow highlight | Location: 233

big

Note:

Yellow highlight | Location: 233

of

Note:

Yellow highlight | Location: 234

rev

Note:

Yellow highlight | Location: 234

up

Note:

Yellow highlight | Location: 237

4

Note: tl;dr: sto-mach eine aufgabenliste — beginn mit der auf-ga-ben-liste

Yellow highlight | Location: 249

healthy cartilage

Note: tl;dr: vom gesamten universum 20% richtungstangente fuers individuum, ein hinweis welch-eine unglaubliche bedeutung "der einzelne" hat und jedem einzelnen beigemessen werden muss, und nur dann und-bezogen-auf-das-gesamte-universum gilt weiters "was kann schon passieren bzgl. 20% wenn ein einzelner.."

Yellow highlight | Location: 289

Day 10 – Drinking Water May Prevent Dry Skin

Note: BUZZ: intro 01 - 10 behandelt den standard teaser¹, wie ich vermute

so ne art (cryptobruteforcecoin);
1ingress and whazapp throne-world-masters
evtl. (?) di-bank of browser bookmarks aka chrome-firefox-safari-edge

nachfragen,
ein paar sequenzen vom einstigen lug-ts.de deuten-auf-vorgenanntes hin

Yellow highlight | Location: 292

skin

Note: ...N — stick ₇nitrogen

<https://en.wikipedia.org/wiki/Nitrogen>

Yellow highlight | Location: 292

64%

Note: ...true DNA

https://en.wikipedia.org/wiki/DNA_barcoding

Yellow highlight | Location: 292

water.

Note: ...K – this was a eleven, on elevation – see Day 11 next

Yellow highlight | Location: 299

Day 11

Note: BUZZ: bewaerte synchronisierungs-signale
11 K w/10 comply verify
40 PhD
96 R₁₄iPhone^{Pro}[48MP] →forge sweet porridge

<https://twitter.com/ouraring>
Betreff: Tackle your 2022 goals with the help of Oura
----- Original Nachricht ----- 1m 5d
The secret to reaching your 2022 goals is on your finger.
96

Yellow highlight | Location: 304

plenty

Note: ...A prophylactic rule is a judicially crafted rule

Provisory supers false untill the origin is resolved, this a symbolic init for a common public back-tracking et cetera

https://en.wikipedia.org/wiki/Prophylactic_rule
https://en.wikipedia.org/wiki/Provisory_restoration

Yellow highlight | Location: 310

sweat

Note: tl;dr: here tech-in-use forces a pyramid scheme w/ dismath, gro up-to-resolve act, do, go,

<http://kreisquadrat.xyz>
wenns mit klarer sicht nicht funktioniert, wie dann jemals . ponzi-punkt

Yellow highlight | Location: 313

make sure

Note:

Yellow highlight | Location: 317

–

Note: 2020 LGBTQ+ ...nach der rueckholung und re-integration, in f
2021 Paralympics
ist ein weiteres abdriften ausgeschlossen bsp. couragiert unmoeglich (zu meiner erinnerung)

wiki: die EN wikipedia befindet sich dato nur deshalb in einem so ausserordentlich guten stand - dank und durch extrem massivem globalen investment - um das niveau irgendwie sinnvoll oben zu halten
vgl. forschung und wissenschaft zur unterstuetzung, einst in deutschland weil-nix-verstehen heute NE (neu england) sonst BO+A, zu beachten regressionszunahme mit auf-flackern von not-alternativen wie idiom_es_ca, idiom_fr_ca da-sonst intern kein abgleich/gegencheck mehr moeglich waere-ist vgl. DE 3.0

Yellow highlight | Location: 377

single, simple

Note: ...whats cat w/ goat here, Mt. corporal [Charlie/Werner]

Yellow highlight | Location: 390

diarrhea.

Note: tl;dr: gehorsames auskotzen, der di-Raum (^{das}+⁻unwissen-paradox) reagiert eher konsterniert da kaum hilfreich (un-par) - kaskadierung^sverkettung siehe 10×10 od. kleines-eins-plus-eins

Yellow highlight | Location: 396

Relieve Nasal Congestion

Note: GLOSSAR: Septum-Piercing ÷ Wappentiere wie der Stier und der Auerochse werden (Septum) häufig mit Nasenring dargestellt.

Yellow highlight | Location: 400

increased hydration should

Note: ...wenn die Gesamte Welt weis-und-sieht, daß die falschen gar nicht falsch informiert sein können

Yellow highlight | Location: 414

is important in

Note: ²⁺⁵-shift ctrl alt esc del

Yellow highlight | Location: 429

brain

Note: ...**brain** sometimes **body** sometimes **the-entire-universe** or **all-the-multiversum**, roller rink

https://en.wikipedia.org/wiki/Roller_rink

Yellow highlight | Location: 464

gunk

Note:

Yellow highlight | Location: 488

talk about it

Note: BUZZ: latter term - The American Way to pre-answer-the-question or exclude this-later-on question, whether talking roundabout would have resolved any specifics and rationals too ?

Yellow highlight | Location: 488

anymore.

Note: _seit ₂₂Titanium im dualcharge Zweiwegelade Verfahren, davor nur Uni-Direktional.

BUZZ: vllt. ein Stellvertreter PLAYBOOK` whazapp-throne-grouping (!) und hier unbefangen da mit der Sache nichts zu tun - auch hier gilt es den Fokus nicht aus dem Blick zu verlieren_

` `Yes, our 2 new computers made it to the @Space_Station! Coming tomorrow: the ^{first photo} ..
https://twitter.com/astro_pi/status/1488136079400177664?s=20

` `fix^{issue-pending} ^{med-of-}en.wiktionary.org/wiki/math
https://meta.wikimedia.org/wiki/Wikimedia_Community_User_Group_Math
https://meta.wikimedia.org/wiki/Help:Displaying_a_formula
<https://www.mediawiki.org/wiki/Extension:Math>

ICYMI-omicron-friend

Yellow highlight | Location: 490

2

Note: [p. 52] now that u' learned what water is → know packaged H₂O

Yellow highlight | Location: 494

trans,

Note: ...one-way salted incl. swap _{ex}

Yellow highlight | Location: 494

and

Note: ..._{ex}_gauck-verdreh-hexler (drehende matrix; invert exzenter)

Yellow highlight | Location: 511

Could Reduce

Note: ...mutter and GJS approxx. (ten-) booklet, Pflichtenheft und Lastenheft TUEV geprüft

https://twitter.com/Linux_Mint/status/1488486341977518086

Tipp: wer lesen kann (Frau u. Kind) ist klar im Vorteil
Monthly News – January 2022
<https://blog.linuxmint.com/?p=4276>

#meetoo else #MeToo `weis ja niemand was` 2022-02-03
<https://twitter.com/HametnerUwe/status/1489360468162527232?s=20>

Yellow highlight | Location: 531

34

Note: ...anchor CD (?) four double or deep negative aka friend med. positive

GLOSS: corpus diplomatico does-not-work-here this must to-be set quick visible ! refer-encing to a good workout, and summon the script – help's planet blood glucose level's

Yellow highlight | Location: 531

Healthy Fats

Note:

Yellow highlight | Location: 531

Weight Loss

Note:

Yellow highlight | Location: 643

asthma.

Note: GLOSS: world y day – way ① from ② to ③ forward

Yellow highlight | Location: 686

COPD)

Note: ...bez.  komplette kolonisierung d. garten edens

Yellow highlight | Location: 725

but also

Note: [simple:] physimen cally tally 66 ... rather than a dark-hole

Yellow highlight | Location: 747

bipolar disorder.

Note: tl;dr: Bitterheit vs. Unfairness

de.wikipedia.org/wiki/Fairness
Fairness geht als Begriff auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück. Fairness drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung von Gerechtigkeit aus. Fairness lässt sich im Deutschen mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen.

Yellow highlight | Location: 761

doctor

Note: BUZZ
Hinterland, Neuland, VPN sonst PGP zu GPG
<https://twitter.com/torproject>

Yellow highlight | Location: 834

fat.

Note: ...sustaining light

Yellow highlight | Location: 835

sometimes

Note: ...light

Yellow highlight | Location: 859

diverticula

Note: tl;dr: stimmt die - Wellenlänge - Sprache - Rhythmus - das Reimen (?)

Yellow highlight | Location: 875

Carbs Can

Note: ...der-die-das Autor*n bzw. Modul-Beglaubiger reflektieren Suizidgefahr !

- 1. Suizid in sich ist schon das falsche Wort
- 2. High- / Cemented-Sugar .. mit normaler Sprache unwiderrufliche Paßabnahme ..
- 3. Text vermittelt absolute Aussichtslosigkeit
- 4. ...sos warum nicht eher gemeldet

5. ...Lektoren etc. existiert Info zu profil, vitae, self-research ?

- 6. lat*in → er-ror → oro
- 7. 2022-03-09 Mittwoch, trotzdem Fokus-und-Kontext nicht verlieren...

Yellow highlight | Location: 913

from protein and fat,

Note: TL;DR: protein fat # seamless transition 100% Catalytic_converter

carbonates • inter-intra-balance
protein • maintain'
fat • for-and-over-all recipro catalysis'

<https://en.wikipedia.org/wiki/Catalysis>

Yellow highlight | Location: 974

that whole-grain foods

Note:

Yellow highlight | Location: 977

be role models

Note:

Yellow highlight | Location: 989

May Help Redistribute

Note:

Yellow highlight | Location: 994

redistribute

Note: 🇩🇪 Deutsche Blinddärmschwämme

🇧🇷#MaxDiBrillianz {Intelligenz=Sintflut}
.br += Sahara
+ würdest du besser machen ? 🇪🇸.es .co.ar
+ machst du statt Bier dein Wein plus-mal Überschwemmung 🇬🇧.uk
sonst 🇩🇪 da wo das Allnichts selbst für-zu-liefern muß hurtig!?

🇦🇷#SonneMaxWasser {Dumm≠Intelligenz}
.ar -= MassWash
- bist du schlau ! 🇫🇷.fr .ve.br
- brauchst du kein `Di` für Bierschlauch 🇬🇧.uk
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sarracenia_distribution.svg
↑ würdest du ganz ARG anders machen
🇦🇷 da wo G' Pflanzen allen D' Job erledigen!!

Blue highlight | Location: 998

Day 80 – Good Carbs in the Diet Can Be a Great

Note:

Yellow highlight | Location: 998

Source of B

Note:

Yellow highlight | Location: 998

Vitamins

Note:

Yellow highlight | Location: 1,003

unbelievably

Note: 🇩🇪 Deutsche Blinddärmschwämme
` 2019 COVID+19 potassium sodium 9L Kalium-salz-Infusion 9/11 🇩🇪-Topf
COVID19 ups` 2020
COVID+* ups` 2021

BA 1.1: du! “omicron” `2020ups`2021 .es.co SINA-box .arr 99
BA 2.0: ba!du! “BA.2” `2021ups`2022 .fr.ve bic-SEPA .brrr €

13 x 2004 e Telefonzentrale zur Protokoll-o-graphie
9/11 y PresidenteJefeRe <https://www.linkedin.com/in/mauriciomacri/>
7 `2020 g z -i- .FR ← Altepetl Mexico 🌸
5 `2021 E in -i- .ES 🌿 Medellín .co 4 'Heart of Asia' → 🇵🇪 'Ottawa .uk 🌸
3 `2022 C us .co.ar .ve 🌹 Catalinas' .ES 4 Ukraïna
2 `2023 B we .ve.br 2fallar uno2-do3-tre5-(4(7))-(5(11)) .FR

🇬🇧 Terziäre Großschatzkammer Jahresberichte
-- telli und mit vertverl; gegen England gerichtet,
,, 2-te Front über China n. Indien bzw. über Mexiko n. Kanada,
,, 3.tens vonüber Groß Afrika n. Südafrika .
-- url toooooo google-docs - ?

🇺🇾.🇸🇻e `Uruguay 🇫🇷
🇵🇪.🇸🇻py `Chile 🇪🇸
`🇺🇾 .. Westindische Inseln
`🇮🇹 . 🇵🇾gy
🇧🇷.🇸🇻.🇮🇹.🇪🇸ec.pe.bo 🇵🇪.🇫🇷.🇬🇧.🇪🇸
🇲🇮.🇸🇻co 🇵🇪.🇫🇷

...tägliche dt. Kristallnacht - trotzdem den Fokus nicht verlieren - 13-7-egal

[latter-page]
🇧🇷#MaxDiBrillianz {🧠Intelligenz=Sintflut🌸}
.br += Sahara
+ würdest du besser machen ? .es .co.ar
+ machst du statt 🍺 dein 🍷 plus-mal Überschwemmung .uk
sonst 🇩🇪 da wo das Allnichts selbst für-zu-liefern muß hurtig!?

🇲🇮#SonneMaxWasser {Dumm🌸≠🧠Intelligenz}
.ar -= MassWash
- bist du schlau ! .fr .ve.br
- brauchst du kein `Di` für Bierschlauch .uk
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sarracenia_distribution.svg
↑ würdest du ganz ARG anders machen
🇲🇮 da wo G' Pflanzen allen D' Job erledigen!!

Yellow highlight | Location: 1,009

asthma

Note: ...amtlichtswegen das übernächste Fundbüro 🚧

Yellow highlight | Location: 1,017

Day 82

Note: 99: Es Einsteinium {r} 🗨 Nach-Tägl.-Zählerüberlauf P^{1 2 3 4}-Disko
100: Fm Fermium {r}
81Thallium: omicron "du" {d81; p102; r100; pre}
82Pb - BA.2 "ba du"
101 - gum
102 - gum
[Wednesday, March 23, 2022] ⚡ Bismuth 83Bi

→ ←
florian.rammrath FR 🇬🇧 🌿.CN
karin.baer 🇪🇸 🌹 Caracas CN
🍂
walter.appel@kanzlei-appel.de -i- karate🥋 kata
<https://www.linkedin.com/in/walter-appel-87254514a/>

BTS bis=Traun-Saalach 🍅

TSU Traun-Saalach=um 🌿
<https://de.wikipedia.org/wiki/Btrfs>

Yellow highlight | Location: 1,020

gum

Note: ..selbst gefragt heißt, du mußt deine feinde kennen:
- deutsche Ärzte dr. med.
- deutsche Richter dr. jur. nix-gut-weil-alles-falsch d.h. --
-- deutsche Chemiker dr. ch. che. chem.
...seiten-degeneration dt. Wikipedia vergleichsweise.

Yellow highlight | Location: 1,187

deficient

Note: https://en.wikipedia.org/wiki/Deficient_number

The first few deficient numbers are

1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, ... (sequence A005100 in the OEIS)

As an example, consider the number 21. Its divisors are 1, 3, 7 and 21, and their sum is 32. Because 32 is less than 42, the number 21 is deficient. Its deficiency is $2 \times 21 - 32 = 10$.

Yellow highlight | Location: 1,190

stamina.

Note: tl;dr: ...d.h. es gibt kritische Punkte zu balanzieren

Yellow highlight | Location: 1,195

prostate

Note: (((pros - tate

Yellow highlight | Location: 1,217

D

Note: e w/ {A = 5} w/ 1+2×2

A₍₂₎ = boron {₅B}; “both 2 and 5 are untouchable”
B₍₃₎ = sodium {₁₁Na}
C₍₅₎ = nickel {₂₈Ni}, 3+5×5
D₍₇₎ = technetium {₄₃Te}, 4+7×7

https://en.wikipedia.org/wiki/Prime_number
https://en.wikipedia.org/wiki/Untouchable_number

The first few untouchable numbers are:

2, 5, 52, 88, 96, 120, 124, 146, 162, 188, 206, 210, 216, 238, 246, 248, 262, 268, 276, 288, 290, 292, 304, 306, 322, 324, 326, 336, 342, 372, 406, 408, 426, 430, 448, 472, 474, 498, ... (sequence A005114 in the OEIS)

Properties:

The number 5 is believed to be the only odd untouchable number, but this has not been proven: it would follow from a slightly stronger version of the Goldbach conjecture, since the sum of the proper divisors of pq (with p, q distinct primes) is 1+p+q. Thus, if a number n can be written as a sum of two distinct primes, then n+1 is not an untouchable number. It is expected that every even number larger than 6 is a sum of two distinct primes, so probably no odd number larger than 7 is an untouchable number, and [1=σ(2)-2], [3=σ(4)-4], [7=σ(8)-8], so only 5 can be an odd untouchable number. Thus it appears that besides 2 and 5, all untouchable numbers are composite numbers (since except 2, all even numbers are composite).

Yellow highlight | Location: 1,314

with jaundice may have unusually yellow skin and eyes due to high levels of bilirubin,

Note:

Yellow highlight | Location: 1,324

suffered from

Note:

Yellow highlight | Location: 1,324

acne

Note: tl;dr: 🎬 Stimmt der Film der da abläuft, immer bzw. noch überein _

Yellow highlight | Location: 1,326

can

Note:

Yellow highlight | Location: 1,333

SAD)

Note: .. Dana Fuchs ~ Lonely for a Lifetime ~ 10 Sad Salvation
...2022-04-24 reached to listen ..
« sad [sed ar ears] SARS
« CR of 2001 too was hit in summertime

https://en.wikipedia.org/wiki/2002–2004_SARS_outbreak
https://en.wiktionary.org/wiki/blow_one's_nose
<https://de.wiktionary.org/wiki/schneuzen>

« from 2001, Ismaning, T. Siebel (Systems)

Yellow highlight | Location: 1,334

this is low serotonin levels

Note:

Yellow highlight | Location: 1,337

winter

Note:

Yellow highlight | Location: 1,343

eat

Note: [p. 139] “2002–2004_SARS_outbreak”
..schlucken ⁱⁿ sofern Sie sich in einem Puren-Reinst-falsch-Raum befinden, könnten Ihre (5-HT) oder
Enteramin, Serotonin-Hormone darunter leiden ± #wir

<https://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin>

Yellow highlight | Location: 1,363

cirrhosis,

Note: [p. 141] “nearsightedness” to far sighted ness

...marked by
degeneration of cells, inflammation, and fibreous thickening ^(of tissue issue)

inflammation ^{=DE=} invert-dauer-durchlauf oder/und andersverdreh_t
thickening ^{=DE=} excenter-dauer-durchlauf und/oder andersverdreh_t

[p. 143] circulation “by hypoxia, or lack of oxygen in the tissue”


Yellow highlight | Location: 1,369

circulation

Note:  Sind wir Brüder!? Hast Du auch Deutsche Blinddärme in deinem Kopf !!


Yellow highlight | Location: 1,377

IBS).

Note: push the button
push the bow
ring ring ring retire-d 

Yellow highlight | Location: 1,393

sunscreen

Note:  G9 Abitur = Sonnenmilch m. Rhesusfaktor 8-10 ABI × Impfmatrix

[https://de.wikipedia.org/wiki/Abitur_in_Bayern_\(G9\)#Benotung_des_Abiturs](https://de.wikipedia.org/wiki/Abitur_in_Bayern_(G9)#Benotung_des_Abiturs)

Yellow highlight | Location: 1,437

mood

Note: [moody's-financial-services]
https://de.wikipedia.org/wiki/Schiefer_Turm_von_Pisa

https://en.wikipedia.org/wiki/Programme_for_International_Student_Assessment
https://es.wikipedia.org/wiki/Informe_PISA

<https://en.wikipedia.org/wiki/OECD>
https://es.wikipedia.org/wiki/Organización_para_la_Cooperación_y_el Desarrallo_Económicos

Yellow highlight | Location: 1,526

osteoporosis.

Note: wiki: ...brittle and fragile from loss of tissue,

Yellow highlight | Location: 1,527

the renal

Note:

Yellow highlight | Location: 1,528

50,

Note: distributed network...

Yellow highlight | Location: 1,541

asthma

Note:

Yellow highlight | Location: 1,541

use of inhalers and other medications

Note: whatch.....: echo of the booklet 

Yellow highlight | Location: 1,548

sit on a chair.

Note: ..sort of read the rules, forms and conducts !

Yellow highlight | Location: 1,548

meditation

Note: ..thumb-nail average asymptotically  etwas ausmitteln .

Yellow highlight | Location: 1,578

signs of MS,

Note: plural multiple klaerungen m. tafeln und sichtfenstern

