

Die 38 Bachblüten

1 Agrimony – Die Ehrlichkeitsblüte

Von der scheinbaren Harmonie zum inneren Frieden.

Bewährt bei sehr höflichen Menschen, die niemandem wehtun wollen.

Man versucht, den quälenden Schmerz und die innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit zu verbergen.

Da man gern in Frieden und Harmonie lebt, gerät man durch ungute Stimmung und Streit in seelische Bedrängnis. Um sorgenvolle und quälende Gedanken zu unterdrücken, greift man zu Alkohol oder Tabletten im Überfluss und nützt somit jede Möglichkeit zur Ablenkung.

Durch die Einnahme dieser Bachblüte erhält man mehr Konfrontationsfähigkeit und lernt, Auseinandersetzungen zu integrieren bzw. man gibt ihnen den richtigen Stellenwert.



2 Aspen – Die Ahnungsblüte

Von einer dunklen Vorahnung zu bewusster Sensibilität

Bewährt bei Kindern, die Angst haben, allein im Dunklen einzuschlafen.

Man wird von unerklärlichen, vagen Ängsten geplagt, von Vorahnungen oder der geheimen Furcht vor irgendeinem drohenden Unheil.

Man hört das Gras wachsen und hat unbegründete Angstzustände beim Alleinsein oder auch unter Menschen.

Durch die Einnahme dieser Bachblüte wird die Fähigkeit gestärkt, die eigene Sensitivität realistischer einzustufen und besser damit umzugehen.



3 Beech – Die Toleranzblüte

Vom Klugschmeißer zum besseren Verstehen

Bewährt bei Kindern, die viel nörgeln und denen man nichts recht machen kann.

Man reagiert überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen.

Man verhält sich deshalb kleinlich, pedantisch, unnachgiebig. Das Maß der Kritikbereitschaft steht meist in keinem Verhältnis zum Anlass. Man isoliert sich durch seine überkritische Haltung seines Mitmenschen.

Durch die Einnahme dieser Bachblüte erreicht man eine tolerante Grundhaltung, geistigen Scharfblick und Verständnis für die unterschiedlichen menschlichen Verhaltensweisen.



4 Centaury – Die Blüte des Dienens

Vom willenlosen Dienen zum bewussten Helfen

Bewährt bei Menschen, die niemandem etwas abschlagen können.



Die Schwäche des eigenen Willens führt dazu, dass man nie Nein sagen kann und dadurch immer wieder ausgenutzt wird.

In dem Bestreben, den Wünschen anderer bis zur Selbstaufgabe nachzugeben, läuft man Gefahr, den eigenen Lebensauftrag zu versäumen.

Nach der Einnahme:

Man lernt, auch einmal Nein zu sagen und seine eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen.

5 Cerato – Die Intuitionsblüte

Von Urteilsschwäche zu innerer Gewissheit

Bewährt bei Schülern, die richtige Antworten wieder streichen und durch falsches Ersetzen.



Man hat zu wenig Vertrauen in die eigene Meinung und die eigene Intuition, ständig fragt man andere um Rat, weil man der eigenen Urteilsfähigkeit misstraut. Nicht selten lässt man sich dadurch gegen die eigene Überzeugung und zum eigenen Nachteil fehlleiten.

Nach der Einnahme:

Die eigene Intuition erkennen und darauf vertrauen. Sich von seiner inneren Stimme leiten lassen und zu seinen Entscheidungen stehen.

6 Cherry Plum – Die Gelassenheitsblüte

Vom Gefühlsdruck zur inneren Gelassenheit

Bewährt bei Menschen, die vor Wut auch schon einmal Geschirr zertrümmern.

Es fällt schwer, innerlich loszulassen, man hat Angst vor seelischen Kurzschlusshandlungen.

Innere Verspannung und Verkrampfung, aber auch unkontrollierte Wutausbrüche. Oft glaubt man, unmittelbar vor einem Nervenzusammenbruch zu stehen.



Nach der Einnahme zeigt sich:

Mut, Kraft, Spontaneität, innere Entkrampfung – mehr Gelassenheit in angespannten Situationen.

7 Chestnut Bud – Die Lernblüte

Vom Leichtsinn zur Erfahrung.

Man gerät immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten, weil man seine Erfahrungen nicht wirklich verarbeitet und nicht genug daraus lernt, sei es aus Interessenslosigkeit, Gleichgültigkeit oder innerer Hast – die gleichen Fehler werden immer wieder gemacht. Oft ist man mit seinen Gedanken schon zwei Schritte voraus.



Nach der Einnahme:

Man lernt, die täglichen Erfahrungen bewusster zu verarbeiten und konstruktiver umzusetzen.

Bewährt bei Kindern, die immer wieder ihre Schulsachen liegen lassen.

8 Chicory – Die Beziehungsblüte

Vom gezwungenen Geben zur gelassenen Liebe

Besitzergreifende Persönlichkeitshaltung, mit der man sich bewusst oder unbewusst überall einmischt und glaubt, die Dinge nach eigenen Vorstellungen organisieren oder lenken zu müssen.

Man neigt dazu, anderen seine Hilfe förmlich aufzudrängen, erwartet dafür aber auch Dankbarkeit. Bleibt diese versagt, flüchtet man leicht in Selbstmitleid.



Nach der Einnahme zeigt sich:

Spontanere Gefühlszuwendung zu anderen, ohne ihnen dabei die eigenen Forderungen aufzudrängen.

9 Clematis – Die Realitätsblüte

Von der Realitätsflucht zur Gestaltung neuer Realität.

Man ist mit den Gedanken meist abwesend und zeigt wenig Aufmerksamkeit und Anteilnahme für das, was um einen herum vorgeht.

Der Typ des Tagträumers, der sich in der Realität oft nicht zu Hause fühlt. Man wirkt zerstreut, unaufmerksam und geistig weggetreten, vitalitäts- und antriebsarm.



Man wird realitäts- und gegenwartsbewusster. Man kann seine kreativen Anlagen praktisch umsetzen.

Bewährt bei Menschen, denen es schwerfällt, Ordnung zu halten.

10 Crab Apple – Die Reinigungsblüte

Vom Ordnungsdrang zur inneren Ordnung

Man fühlt sich innerlich oder äußerlich beschmutzt, unrein oder infiziert.

Man hat ein überstarkes Reinheits- und Ordnungsideal, nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelisch-geistigen Ebene. Deshalb reagiert man empfindlich gegen jede Form vermeintlicher Unordnung in allen Lebensbereichen.



Nach der Einnahme entwickelt man eine positivere Grundeinstellung zur eigenen Körperlichkeit und mehr Sinn für übergeordnete Zusammenhänge.

Bewährt bei Menschen, denen es schwerfällt, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

11 Elm – Die Verantwortungsblüte

Man hat auf einmal das Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht mehr gewachsen zu sein. Von diesem Gefühl, das in der Regel vorübergehender Natur ist, sind vor allem Menschen betroffen, die über einen starken Charakter und einen ausgeprägten Leistungswillen verfügen. Man zweifelt – wider besseres Wissen – an seinen Fähigkeiten.



Nach der Einnahme lernt man, Verantwortlichkeiten und eigene Bedürfnisse realistischer wahrzunehmen, und sieht die Probleme wieder in ihren richtigen Proportionen.

Bewährt bei berufstätigen Müttern/Vätern.

12 Gentian – Die Glaubensblüte

Vom Zweifel zum Vertrauen

Skeptisch, zweifelnd, leicht entmutigt – ausgeprägt pessimistische Grundhaltung, die so weit gehen kann, dass man diesen Zustand fast zu genießen scheint. Alles und jedes wird infrage gestellt. Mangel an Glauben und Vertrauen.



Nach der Einnahme zeigt sich eine positivere Erwartungshaltung und die Fähigkeit, mit Konflikten zu leben.

Bewährt bei Skeptikern, die nicht enttäuscht werden wollen.

13 Gorse – Die Hoffnungsblüte

Vom Aufgeben zum Angehen

Man ist ohne Hoffnung, hat resigniert, lebt bewusst oder unbewusst in dem Gefühl, es habe doch keinen Zweck mehr.

Man hat es aufgegeben, noch auf Veränderung zu hoffen, besonders bei schon langen anhaltenden chronischen Zuständen oder Krankheiten.



Nach der Einnahme schöpft man wieder neue Hoffnung. Man gewinnt eine neue Perspektive in einer schwierigen oder scheinbar unabänderlichen Lebenssituation.

Bewährt bei Menschen, die als Kind lange krank gewesen sind.

14 Heather – Die Identitätsblüte

Vom bedürftigen Kleinkind zum verständnisvollen Erwachsenen

Durch eine starke seelische Bedürftigkeit ist man sehr selbstbezogen und völlig mit sich selbst beschäftigt. Häufig will man im Mittelpunkt des Interesses stehen, man sucht fast zwanghaft Publikum und lässt auch bei Einzelgesprächen den anderen kaum zu Wort kommen. Unbewusst will man Zuwendung herbeizwingen.



Nach der Einnahme:

Man kann Abstand von seiner eigenen Problematik gewinnen und mehr Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Umwelt entwickeln.

Bewährt für Menschen, die sich ununterbrochen mit sich selbst beschäftigen.

15 Holly – Die Herzöffnungsblüte

Vom verschlossenen Herzen zur Großherzigkeit

Gefühlsmäßig irritiert. Man wird von Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühlen geplagt.

Man fühlt sich leicht – und dabei oft grundlos – gekränkt, verletzt oder beleidigt. Man wittert hinter vielem etwas Negatives und fürchtet ständig, hintergangen zu werden.



Es besteht die Bereitschaft, andere leicht und oft vorschnell

zu verdächtigen und auch Gefühle von Schadenfreude zu entwickeln.
Bei Kindern: Jähzorn.

Nach der Einnahme:
Man kann seine Gefühle zurücknehmen und entwickelt Großherzigkeit.

Bewährt bei Partnerschaftsproblemen.

16 Honeysuckle – Die Vergangenheitsblüte

Von der Vergangenheit in die Gegenwart.

Man weigert sich bewusst oder unbewusst, bestimmte Ereignisse seiner Vergangenheit zu verarbeiten. Wehmutsgefühle oder Sehnsucht nach Vergangenem. Man hat Mühe mit der Gegenwart. Oft fällt es schwer, sich innerlich von vergangenen Ereignissen oder Beziehungen zu lösen.



Man bewahrt sich ein lebendiges Verhältnis zur Vergangenheit, lebt aber ganz in der Gegenwart.

Bewährt bei Heimweh und wenn es einem schwerfällt, sich von Dingen zu trennen, die man nicht mehr braucht.

17 Hornbeam – Die Spannkraftblüte

Von seelischer Schläffheit zu geistiger Frische

Montagsmorgen-Gefühl.
Man fühlt sich in einem Zustand mentaler Erschöpfung. Morgens zweifelt man ernsthaft daran, ob man überhaupt noch die Kraft aufbringt, die täglichen Pflichten zu bewältigen, aber irgendwie schafft man es dann doch immer.



Man findet zu seinem natürlichen Lebensrhythmus (Spannung – Entspannung), gewinnt seelische Spannkraft und geistige Frische.

Bewährt bei Menschen, die glauben, ohne Kaffee/Tee/Zigaretten morgens nicht in Gang zu kommen.

18 Impatiens – Die Zeitblüte

Von der Ungeduld zur Geduld

Man ist ungeduldig, leicht gereizt und vermag überschießende Reaktionen nicht zu unterdrücken.

Die starke innere Motorik bringt einen von selbst dazu, in allem, was man tut, ein hohes Tempo anzuschlagen.

Man gehört zu den Menschen, denen nichts schnell genug geht. Nervöses Wippen, Fingertrommeln, Heißhunger-Anfälle.



Nach der Einnahme zeigt sich mehr Geduld und Verständnis für andere Menschentypen. Kooperativer Einsatz der eigenen Fähigkeiten zum Nutzen des Ganzen.

Bewährt bei Menschen, die immer unter Zeitdruck stehen.

19 Larch – Die Selbstvertrauensblüte

Von der Selbstbegrenzung zur Selbstentfaltung

Man hat Minderwertigkeitsgefühle, es fehlt einem das Selbstvertrauen.

Nach der Einnahme entwickelt sich ein Selbstvertrauen, das in einem gesunden Selbstwertgefühl sein sicheres Fundament hat.



Bewährt bei Kindern/Erwachsenen, die immer sagen: „Das kann ich nicht.“

20 Mimulus – Die Tapferkeitsblüte

Von der Angst vor der Welt zum Vertrauen in die Welt

Man ist scheu und schüchtern und hat viele kleine Ängstlichkeiten.

Man lebt in einer Welt voller Ängste und schiebt darum vieles vor sich her.

Man hat z. B. Angst davor, allein zu sein, aber man fürchtet auch Gesellschaft und Geselligkeit, in der man sich eingeschüchtert und nervös fühlt.

Man ängstigt sich vor konkreten Situationen (dem Zahnarzt,



Gewitter vor Neuem; reagiert zaghaft und vorsichtig und stellt sich vieles schwieriger vor, als es ist.

Man lernt, mit der eigenen Sensibilität besser umzugehen, und findet zu persönlicher Tapferkeit, mit der man über seine Ängste hinauswächst.

Bewährt bei Menschen, die immer vor irgendetwas ein bisschen Angst haben.

21 Mustard – Die Lichtblüte

Vom Seelenschmerz zur Seelengröße

Man erlebt und durchleidet plötzlich auftretende Perioden tiefer Traurigkeit und Schwermut. Man findet keine Ursache und keine Begründung für diese bedrückenden melancholischen Gemütsphasen, die ohne erkennbaren Grund kommen und auch wieder gehen.

Man geht mit heiterer Gelassenheit und gefestigter innerer Stabilität durch helle und dunkle Tage.

Bewährt, wenn man grundlos „in ein Loch“ gefallen ist und bei leichten Depressionen.



22 Oak – Die Ausdauerblüte

Vom Müssen zum Wollen

Man fühlt sich als erschöpfter Kämpfer, der aber trotz aller Widerstände tapfer weitermacht und nie aufgibt. Pflichttreue und Zuverlässigkeit werden als selbstverständlich empfunden und so klagt man nie, auch wenn man völlig ausgelaugt und am Rande seiner Kräfte ist. Andere bewundern das große Durchhaltevermögen.

Man lernt, bei aller Pflichttreue und Einsatzbereitschaft die eigene Leistungsgrenze zu erkennen.

Bewährt für Workaholics.



23 Olive – Die Regenerationsblüte

Von der Erschöpfung zur Kraftquelle

Man fühlt sich körperlich und seelisch ausgebrannt und völlig erschöpft. Alles ist zu viel.

Man hat nur noch einen Wunsch: völlig abzuschalten und selbst von den kleinsten Aufgaben und Pflichten verschont zu bleiben. Oft nach Phasen schwerer geistiger, körperlicher oder auch seelischer Überforderung.



Nach der Einnahme zeigt sich ein sorgfältigeres Umgehen mit der eigenen Lebensenergie, Stärkung, Erholung.

24 Pine – Die Blüte der Selbstakzeptanz

Von der Selbstentwertung zum Selbstrespekt

Man macht sich Selbstvorwürfe und hat Schuldgefühle.

Es ist ein bedrückendes Lebensgefühl, das auf einem lastet: Ständig fühlt man sich bemüßigt, sich selbst Fehler anzulasten oder sich dafür vor anderen rechtfertigen oder entschuldigen zu müssen.



Nach der Einnahme entwickelt man ein realistisches Gefühl für Eigen- und Fremdverantwortlichkeiten. Man lernt, Fehler einzugestehen, ohne sich dafür zu verdammen oder selbst zu entwerten.

Bewährt für Menschen, denen es schwerfällt, Geschenke anzunehmen.

25 Red Chestnut – Die Abnabelungsblüte

Von der Abhängigkeit zur Eigenständigkeit

Man macht sich mehr Sorgen um das Wohlergehen anderer Menschen als um das eigene. Zu starke innere Verbundenheit (bewusst oder unbewusst) mit einer nahen stehenden Person auf seelischer oder physischer Ebene. Diese symbiotische Verbundenheit kann für beide Teile zur Last werden.



Nach der Einnahme zeigt sich mehr Wahrung und Abgrenzung der eigenen Persönlichkeit.

26 Rock Rose – Die Eskalationsblüte

Von der Panik zum Heldenmut

Man gerät leicht in innere Panik und wird von Angstgefühlen vorübergehend überrannt.

Nach der Einnahme entwickelt man mehr Gelassenheit in Krisensituationen. Besseres Umgehen mit der eigenen nervlichen Veranlagung.



Bewährt bei Kindern, die leicht Herzklopfen und feuchte Hände bekommen.

Rock Rose ist ein wichtiger Bestandteil der Notfalltropfen.

27 Rock Water – Die Flexibilitätsblüte

Vom Perfektionsdogma zu gesunder Disziplin

Man ist sehr streng gegen sich selbst, hat fixierte Ansichten und unterdrückt dabei seine vitalen Bedürfnisse, z. B. Hunger, Schlaf, Ruhe, Bewegungsdrang.

Man tut alles, um den selbst gesetzten hohen und dabei oft perfektionistischen Maßstäben in eiserner Selbstdisziplin zu genügen. Dabei geht die Lebensfreude verloren.

Nach der Einnahme:

Man löst sich von seinen starken inneren Fixierungen und gesteht sich die eigenen vitalen (natürlichen) Bedürfnisse zu.



Bewährt für „Fitness-Extremisten“.

28 Scleranthus – Die Balanceblüte

Von der inneren Zerrissenheit zum inneren Gleichgewicht

Die innere Balance fehlt. Man ist innerlich unausgeglichen, unschlüssig und sprunghaft – Stimmung und Meinung wechseln von einem Moment zum anderen.

Man ist zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen und vermag sich nicht zu entscheiden, weil man beiden Seiten etwas abgewinnen kann.



Nach der Einnahme entwickelt sich Innere Ausgeglichenheit und sichere Entscheidungskraft.

29 Star of Bethlehem – Die Trostblüte

Vom Schock zur Orientierung

Man hat eine seelische oder körperliche Erschütterung noch nicht verkräftet und innerlich verarbeitet. Man leidet unter den Nachwirkungen eines schockierenden Erlebnisses, selbst wenn dieses schon lange zurückliegen mag. So lebt man zwar ohne Angst, aber dennoch eingeschlossen und bedrückt von seinem stillen Kummer.



Nach der Einnahme zeigt sich eine leichtere Erlebnisverarbeitung und seelische Kraft.

30 Sweet Chestnut – Die Erlösungsblüte

Durch die dunkle Nacht zum strahlenden Sonnenschein

Der Zustand innerer Ausweglosigkeit. Man glaubt, dass die Grenze dessen, was man ertragen kann, nun erreicht ist.

Man fühlt sich innerlich völlig verloren, isoliert – oft in extremen Krisen, in denen man nicht mehr weiß, was man noch tun soll.



Nach der Erfahrung der Verlorenheit findet man nach der Einnahme wieder zu sich und entwickelt eine innere Bereitschaft zur seelischen Wandlung.

31 Vervain – Die Begeisterungsblüte

Vom Weltverbesserer zum Impulsgeber

Im Übereifer, sich für eine gute Sache einzusetzen, treibt man Raubbau mit seinen Kräften. Am liebsten möchte man alles 150-prozentig machen, und so geht man mit größter Intensität und Konzentration an eine Sache heran und überschwemmt andere geradezu mit seiner Energie. Man übertreibt leicht, steht deshalb unter starker Spannung und wirkt auf andere bisweilen fanatisch.



Nach der Einnahme lernt man, seine positive Energie gezielter und ökonomischer für eine lohnende Aufgabe einzusetzen.

Bewährt, wenn man nicht aufhören kann zu essen.

32 Vine – Die Autoritätsblüte

Vom Führen zum sich führen lassen

Man will unbedingt seinen Willen durchsetzen, hat Probleme mit Macht und Autorität.

Als starke Persönlichkeit ist man ehrgeizig und selbstsicher. Man verlangt innerlich, dass sich andere den Zielen unterordnen, die man für sich selbst hat.



Nach der Einnahme erkennt man die Unterscheidung zwischen gesundem und ungesundem Ehrgeiz.

Bewährt bei Machtproblemen und bei Menschen, die immer das letzte Wort haben müssen.

33 Walnut – Die Verwirklichungsblüte

Von Beeinflussbarkeit zu innerer Festigkeit

In einer Phase des inneren Neubeginns oder bei einer einschneidenden Veränderung der Lebensumstände (beispielsweise Berufswechsel, Umzug, Scheidung, Pensionierung) lässt man sich verunsichern und wird wankelmütig.

Normalerweise weiß man genau, was man will, aber das anstehende und noch weitgehend unbekannte Neue hat die eigene Sensibilität und Labilität deutlich erhöht. Auch in körperlichen Neubeginn Phasen: Menopause, Zahndurchbruch, Pubertät etc.



Nach der Einnahme lernt man, seiner inneren Stimme zu folgen und sich selbst treu zu bleiben.

34 Water Violet – Die Kommunikationsblüte

Von der Isolation zum Miteinander

Man zieht sich innerlich zurück; isoliertes Überlegenheitsgefühl.

Man steht „außen vor“ und wird – ungerechtfertigterweise – leicht als eingebildet angesehen. Persönliche Probleme macht man am liebsten mit sich selbst aus und zieht sich gern zurück.



Nach der Einnahme entwickelt man ein offeneres und aufgeschlosseneres Verhältnis zu seinen Mitmenschen.

Bewährt, wenn man Probleme mit Small Talk hat.

35 White Chestnut – Die Gedankenblüte

Vom Gedankenwirbel zur inneren Ruhe

Bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, man kann sie einfach nicht abstellen. Dazu führt man innere Selbstgespräche und Dialoge.

Es kann ein bestimmtes Ereignis sein, das einen nicht wieder loslässt, eine Auseinandersetzung beispielsweise, bei der man immer wieder nachdenkt, was man hätte sagen sollen.

Nach der Einnahme zeigt sich geistige Ruhe und gedankliche Klarheit.



Bewährt bei Konzentrationsproblemen, wenn man zu viele Gedanken im Kopf hat.

36 Wild Oat – Die Berufungsblüte

Vom Suchen zum Finden

Man ist innerlich unzufrieden, weil man keine klaren Zielvorstellungen hat und es einem bisher noch nicht gelungen ist, seine eigentliche Lebensaufgabe zu erkennen. So viel man auch ausprobiert, nirgends findet man wirkliche dauerhafte Befriedigung. Trotz seiner mannigfaltigen Talente und Erfolge ist man innerlich zersplittert, frustriert oder gelangweilt.



Nach der Einnahme zeigt sich eine klare Zielvorstellung und man kann hierfür das volle Potenzial seiner Möglichkeiten einsetzen.

Bewährt bei Jugendlichen, die nicht wissen, was sie werden wollen.

37 Wild Rose – Die Blüte der Lebenslust

Vom Sich-Aufgeben zur Hingabe

Man befindet sich in einem bestimmten Lebensbereich bewusst oder unbewusst in einem Zustand von Apathie, innerer Teilnahmslosigkeit und völliger Resignation. Man hat sich schon mit etwas abgefunden, innerlich kapituliert.

Obwohl die äußeren Lebensumstände gar nicht so



negativ oder hoffnungslos sind, fehlt jede innere Motivation.

Nach der Einnahme verspürt man Neue positive Lebensmotivation, aus der heraus ein neues vitales Interesse am Leben erwächst.

Bewährt bei alten Menschen, die immer kraftloser werden.

38 Willow – Die Schicksalsblüte

Vom Schicksalsgroll zur Selbstverantwortung

Man fühlt sich den Umständen machtlos ausgeliefert, ist verbittert und sieht sich als Opfer des Schicksals.
Man grollt anderen und missgönnt ihnen ihr vermeintlich besseres Schicksal.

Nach der Einnahme entwickelt sich eine konstruktive Grundhaltung, mit der man die volle Selbstverantwortung für sein Leben übernimmt und versucht, vom „Opfer“ zum „Meister“ seines Schicksals zu werden.



Bewährt in belastenden Umständen, an denen man zurzeit nichts ändern kann.

Barbara Ziegler

Inh. Heilende Schätze
Dipl. Kräuterfachfrau
Dipl. Bachblütenberaterin
Bachblüten Praxis BaBlü Innsbruck Land



Tel: 0680-1566567

Mail: innsbruckland.bablue@gmail.com

