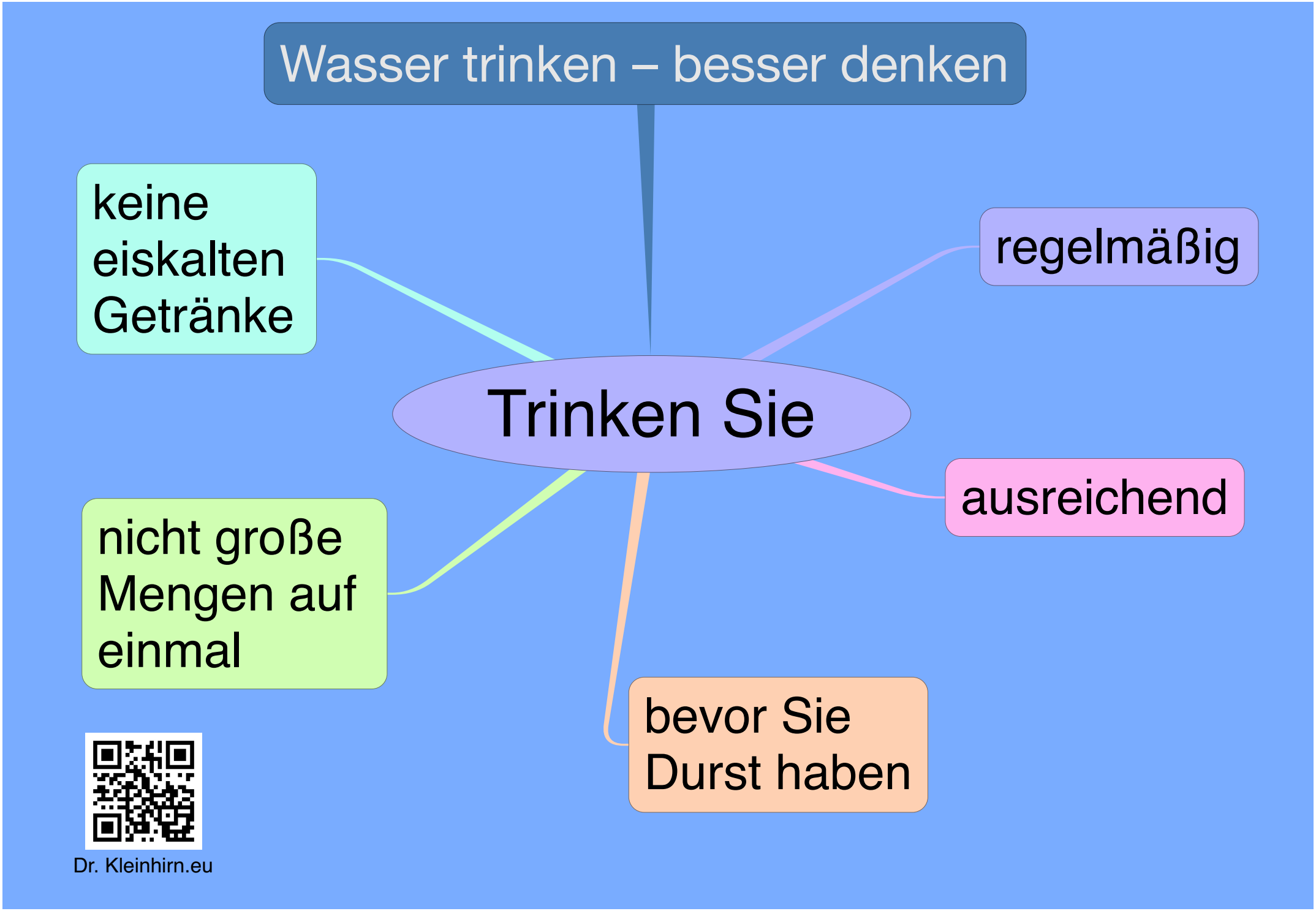
Wasser trinken – besser denken
keine eiskalten Getränke
regelmäßig
Trinken Sie
ausreichend
nicht große Mengen auf einmal
bevor Sie Durst haben
Dr. Kleinhirn.eu