

Einkaufsberater Körperpflege

Schönheit und Wohlbefinden von Kopf bis Fuß



Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Pocket-Guide geht es ganz um Sie. Oder besser gesagt: um die Momente im Alltag, die Ihrem Wohlbefinden dienen. Mit den Produkten auf den folgenden Seiten pflegen und stylen Sie nicht nur Ihren Körper. Sie bringen auch Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck, erhalten Ihre Gesundheit oder sparen im Badezimmer ganz einfach Zeit. Falls Sie nach dem Lesen noch mehr wissen wollen: Ihr Fachhändler freut sich darauf, Sie kompetent von Kopf bis Fuß zu beraten.

Inhalt

Mund- und Zahnpflege **Seite 4**

Zwei Minuten lächeln sind genug: Mit der richtigen Zahnbürste und Munddusche geht alles wie von selbst.

Gesicht & Haut **Seite 6**

Privater Schönheits-Salon: Diese Geräte bringen Know-how aus dem Kosmetikstudio nach Hause.

Rasur & Bart **Seite 8**

Gut abschneiden fällt hier leicht: Rasierer und Haarschneider für jeden Barttyp – und für den Körper.

Maniküre & Pediküre **Seite 11**

Kleines Nagelstudio: Perfekt schleifen, feilen und polieren – so hat die Nagelpflege Hand und Fuß.

Haarentfernung **Seite 12**

Eine Haut wie Samt kann jeder haben. Und die Haarentfernung mit neuesten Methoden tut nicht einmal weh.

Frisur & Styling **Seite 14**

Gepflegt bis in die Spitzen: Moderne Trockner und Styler formen nicht nur, sie schonen auch das Haar.



Ein gutes Gefühl

Gepflegtes Aussehen ist Ihnen wichtig? Dann liegen Sie im Trend. Laut Umfrage des Frankfurter Zukunftsinstituts bedeutet Körperpflege für 76 Prozent der Deutschen mehr als Hygiene. Sie wollen sich „rundum wohlfühlen“. Ob Mann (70 Prozent) oder Frau (82 Prozent) macht da keinen großen Unterschied. Über zwei Drittel der Befragten finden außerdem: „Körperpflege muss Spaß machen“.

Mühe los. Die Produkte in diesem Pocket-Guide schaffen genau das. Sie zaubern ein strahlendes Lächeln ins Gesicht der Nutzer, statt sie mit Zahnputz-Routine zu langweilen. Sie pflegen die Haut mit Ultraschall- oder Peeling-Methoden und rücken unerwünschten Körperhaaren ebenso dauerhaft wie schmerzfrei zu Leibe.

Wandelbar. Vor allem aber gehen sie mit der Zeit. Denn Schönheitsideale ändern sich. Waren gerade noch Bob-Frisuren und Hipster-Bärte „en vogue“, tragen Damen vielleicht schon bald wieder Lockenmähnen und Herren ein glatt rasiertes Kinn. Mit den Styling-Produkten auf den folgenden Seiten sind Sie für alles gerüstet. ■

Praxis-Tipp

Jeder Mensch ist anders. Das gilt auch für die Haut.

Deshalb lohnt es sich, die Körperpflege auf den Hauttyp abzustimmen.

Wer zu Rötungen und Irritationen neigt, sollte sanftere Produkte anwenden als unempfindliche

Zeitgenossen. Fragen

Sie zur Sicherheit Ihren Friseur, eine Kosmetikerin oder Ihren Fachhändler.



Zwei Minuten lächeln

Zahnpflege muss keine lästige Pflicht sein. Mit der richtigen Ausrüstung macht die Mundhygiene sogar Spaß – und ist erwiesenermaßen effektiver als das Bürsten von Hand.

Praxis-Tipp

Beim Zähneputzen die Zunge nicht vergessen. Beläge, die dort zurückbleiben, können schlechten Atem verursachen. Deshalb am besten regelmäßig die Zunge mitbehandeln. Das geht mit jeder Bürste, manche Elektromodelle haben ein extra Reinigungsprogramm dafür.

Kinderleicht. Der Vorteil elektrischer Zahnbürsten liegt in der einfachen Bedienung. Statt selbst kreisende Bewegungen mit der Hand auszuführen, bewegt der Nutzer die Bürste an den Zähnen entlang. Ihr rotierender oder vibrierender Kopf löst die Beläge und massiert das Zahnfleisch. Eine automatische Andruckkontrolle warnt vor zuviel Kraftanwendung. So kann man eigentlich nichts falsch machen und schneller geht es auch noch: Bei richtiger Anwendung reichen zwei Minuten pro Putzvorgang aus.

Gründlich. Auch die beste Bürste kommt nicht überall hin. Deshalb empfehlen Zahnärzte die Verwendung von Zahnseide, Interdental-Bürstchen oder Zahnhölzern, um Beläge zwischen den Zähnen zu entfernen. Für perfekte Sauberkeit sorgt nicht zuletzt normales Wasser: Eine Munddusche spült Speisereste aus den kleinsten Lücken und hinterlässt ein wunderbar frisches Gefühl. ■

Elektrozahnbürste

Modelle mit rotierendem Bürstenkopf entfernen Beläge durch drehende und häufig auch pulsierende Bewegungen. Wichtig ist dabei, nicht zu fest aufzudrücken. Schallzahnbürsten versetzen ihre Borsten stattdessen in Schwingung. Das kann für empfindliche Zähne und sensibles Zahnfleisch schonender sein. Manche Menschen empfinden das anfängliche Kribbeln aber als gewöhnungsbedürftig. Sogenannte Ultraschallzahnbürsten schwingen noch deutlich schneller. Sie sind jedoch nicht sehr verbreitet und benötigen spezielle Zahnpasta.



Neben Art und Häufigkeit der Bürstenbewegung hat auch die Ausstattung Einfluss auf den Preis. Topmodelle werden mit umfangreichem Zubehör wie Reise-Etui und extra Ladeschale geliefert. Einige kommunizieren über Bluetooth mit dem Smartphone und geben Reinigungstipps per App.

Munddusche

Ein feiner Wasserstrahl, der in vielen Modellen noch mit Luft aufgesprudelt wird, reinigt die Zahnzwischenräume und massiert das Zahnfleisch. Der Tank befindet sich dabei direkt im Griff oder in einer separaten Station, die per Schlauch mit dem Mundstück verbunden ist. Ein externer Vorrat fasst häufig mehr Wasser, dafür schränkt der Schlauch die Bewegungsfreiheit ein. Unterschiede gibt es auch im Funktionsprinzip: Manche Modelle arbeiten mit kurzen Sprühstößen, andere setzen den Mund per Dauerstrahl unter Wasser.



Wer das Gerät auf Reisen nutzen möchte, ist mit der schlauchlosen Bauform meist besser bedient. Es gibt sogar ausgesprochene Reise-Mundduschen, die statt Akku ein Batteriefach haben. Für extra frischen Atem sorgt ein Spritzer Mundwasser im Tank. Allerdings vertragen nicht alle Modelle solche Zusätze.



Privater Schönheits-Salon

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Das hängt nicht allein von der Psyche ab. So wie die Haut als Spiegel der Seele gilt, kann umgekehrt auch ein gepflegtes Äußeres die Stimmung heben. BesucherInnen professioneller Kosmetiksalons kennen den Effekt.

Praxis-Tipp

Dampfbäder pflegen die Haut und öffnen ihre Poren zur gründlichen Reinigung. Wer sich den Aufwand mit Tuch und Bottich sparen möchte, greift zu einer Gesichtssauna. Sie eignet sich übrigens auch zum Inhalieren bei Erkältungen.



Privat. Nicht jeder hat die Zeit oder das Geld für regelmäßige Gesichtsbearbeitungen. Doch zum Glück gibt es Geräte, die das Know-how der Kosmetikinstitute nach Hause bringen. Hier, in privater Umgebung, lassen sie sich so oft und ausgiebig anwenden, wie für einen strahlenden Teint nötig. Der Ablauf folgt dabei dem klassischen Drei-Phasen-Programm: Erst wird das Gesicht gereinigt und von überschüssigen Hautpartikeln befreit, dann folgt die Pflege (siehe rechts).

Vielseitig. Wechselbare Bürsten oder Peeling-Aufsätze behandeln auf Wunsch nicht nur das Gesicht. Auch das Dekolleté oder raue Knie und Ellenbogen werden mit den Schönheitshelfern wieder samtweich und geschmeidig. ■

Reinigung

Am Anfang jeder professionellen Gesichtspflege steht die porentiefe Reinigung der Haut mit einer Gesichtsbürste. Elektrisch angetriebene Rotationsbürsten arbeiten bis zu zehn Mal gründlicher als die übliche Methode von Hand. Dabei entfernen sie nicht nur lose Hautschüppchen und Make-up-Reste, sondern beugen auch Hautunreinheiten vor. Besonders praktisch sind wasserfeste Modelle, die sich morgens bequem unter der Dusche oder abends in der Badewanne anwenden lassen.



Peeling

Was die Bürste nicht kann, schafft ein sogenanntes Mikrodermabrasionsgerät. Es entfernt schonend die oberste Hautschicht und erzeugt gleichzeitig einen Unterdruck, der das Gewebe massiert und die Durchblutung fördert. Weil das elektrische Peeling die Zellerneuerung anregt, wird das Hautbild insgesamt feiner und gleichmäßiger. Außerdem bekommen alle Hauttypen von hell bis dunkel einen ebenmäßigeren Teint. Wer leicht zu Rötungen neigt, sollte das Gerät die ersten paar Male abends vor dem Zubettgehen anwenden. Danach hat sich die Haut ans Peeling gewöhnt.



Pflege

Mit Ultraschall oder Ionen-Technologie lässt sich die Wirkung von Gels und Cremes verstärken. Ultraschallgeräte senden Schwingungen in tiefere Gewebeschichten, wo sie in Wärme umgewandelt werden. Das beschleunigt den Stoffwechsel und kurbelt die Produktion von hauteigenem Kollagen an. Je niedriger die Frequenz, desto tiefer dringt der Schall ins Gewebe ein. Das macht Geräte mit 1 Megahertz intensiver als Modelle mit 3 oder 5 MHz. Fürs Gesicht empfehlen Experten eher hohe Frequenzen, weil sie schonender sind.





Gut abschneiden

Kein Bart ist wie der andere. Das gilt für den Haarwuchs genauso wie fürs Aussehen. Vom klassischen Dreitage-Schnitt über Moustache und Goatee bis hin zum hippen Vollbart hat die Mode immer wieder neue Varianten hervorgebracht – und mit ihnen die passenden Rasierer (siehe rechts).

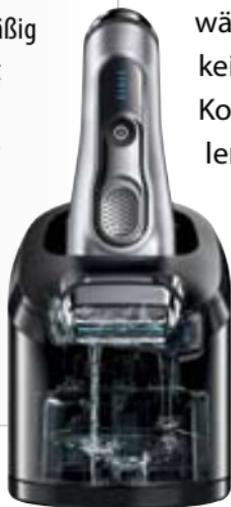
Gründlich. Eine glatte Rasur ohne Hautirritationen sollte eigentlich selbstverständlich sein, allerdings reagiert jeder

Mann anders. Schon die Entscheidung „nass oder trocken?“ ist für viele eine Glaubensfrage. Wer sich für ein bestimmtes Funktionsprinzip entschieden hat, bleibt häufig dabei, hat aber eine große Auswahl an Modellen.

Luxuriös. Mit steigendem Preis wächst neben der Leistungsfähigkeit des Schersystems auch der Komfort. So spendieren die Hersteller teureren Modellen eine LED-Anzeige, die über den Ladezustand oder die Restlaufzeit des Akkus informiert. Wichtig in diesem Zusammenhang: Wie schnell ist der Rasierer wieder betriebsbereit? Die Ladezeit >

Praxis-Tipp

Ein Elektrorasierer braucht Wartung und Pflege wie ein Auto. Um die Leistung zu erhalten, sollte sein Scherkopf regelmäßig gesäubert und mit einem speziellen Pflegemittel geölt werden. Geräte mit Reinigungsstation erledigen das automatisch.



Elektrorasierer

Drei rotierende Messer oder ein vibrierender Klingenblock: Man(n) hat die Wahl. Beide Systeme liefern ähnlich gute Ergebnisse. Rasierer mit Vibrationsprinzip tun sich leichter beim Konturenschnitt und unter der Nase, die beweglichen Messer schmiegen sich kantigen Formen wie dem Kinn besser an. Allerdings gibt es auch Vibrationsmodelle, deren Klingenblock beweglich gelagert ist. Eine Sonderrolle spielen Geräte mit einem einzelnen, flach montierten Messer. Sie schneiden das Haar knapp über der Haut ab und rasieren nicht ganz glatt.



Dafür eignen sie sich gut zum Trimmen von Dreitagebärten oder Schneiden von Konturen. Wer eine empfindliche Haut hat, kann zu Geräten greifen, die eine Nassrasur mit Gel oder Schaum erlauben. Alternativ gibt es auch Modelle mit einem Kühlelement am Klingenkopf, das während der Rasur die Haut beruhigt.



Haar- und Bartschneider

Sobald die Haare länger werden, sind Schneidemaschinen in ihrem Element. Sie trimmen Bärte und geben der Frisur Form. Wie ihre professionellen Kollegen im Salon arbeiten sie mit horizontal hin und her schwingenden Zahnklingen, die möglichst scharf sein sollten, damit es auch bei nachlassendem Akku an den Haaren nicht zerrt oder zieht. Edelmesser mit Keramik-, Karbon- oder Titanbeschichtung sind ein Qualitätsmerkmal. Die Schnittlänge ist per Schieber am Gerät und über Aufsatzkämme veränderbar. Für Dreitagebärte sollte sie zwischen 0,5 und 2 Millimetern einstellbar sein. Ein Vollbart oder das Haupthaar brauchen natürlich mehr.

Praktisch sind Geräte mit Schnellladefunktion, die den Schneider in weniger als einer Stunde wieder einsatzbereit machen.



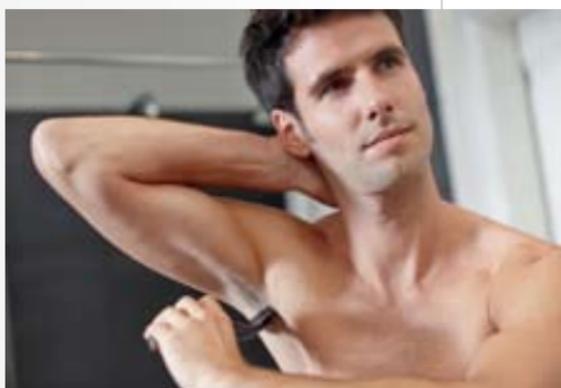
kann je nach Modell zwischen einer und mehreren Stunden betragen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Fachhändler.

Sauber. Reinigungsstationen spülen den Scherkopf regelmäßig mit einer desinfizierenden Flüssigkeit. Das hält die Klingle sauber und sorgt dafür, dass sich der Rasierer länger „wie neu“ anfühlt. Allerdings entstehen durch die Reinigungskartuschen auch laufende Kosten, die es zu berücksichtigen gilt.

Wasserfest. Manche Trockenrasierer lassen sich am Waschbecken auch nass mit Rasierschaum verwenden und unter fließendem Wasser ausspülen. So fällt die Reinigung besonders leicht. Für den Einsatz unter der Dusche sollte das Gerät aber ausdrücklich wasserdicht sein. ■

Bodygroomer

Der englische Begriff „Grooming“ bedeutet Körperpflege – übrigens auch bei Tieren im Sinne von Putzen oder Striegeln. Die noch junge Gerätekategorie der Bodygroomer hilft folglich dabei, das Körperhaar zu zügeln. Wer einen üppigen Bewuchs auf Brust und Schultern oder unter den Achseln nicht als Männlichkeitssymbol begreift, ist hier richtig. Die schlanken Geräte kombinieren zwei Funktionen in einem Gehäuse: Trimmen und Rasieren. Ein Nass- oder Trockenrasierer



sorgt an den Stellen für glatte Haut, wo keine Haare mehr erwünscht sind. Der Trimmer stutzt den Rest auf die gewünschte Länge zurecht. Wie bei normalen Haar- und Bartschneidern (Seite 9) gibt es dafür wechselbare Aufsätze. Allerdings sind die Trimmerzacken der Klingle deutlich kleiner, um auch an empfindlichen Körperstellen gefahrlos arbeiten zu können. Ein wasserdichtes Gehäuse macht die Geräte besonders komfortabel. So lässt sich das Grooming gleich morgens unter der Dusche erledigen.





Kleines Nagelstudio

Diese Pflege hat Hand und Fuß: Mit einem Maniküre- und Pediküre-Set gelingen perfekte Nägel. Außerdem eignen sich die Geräte mit ihren schnell rotierenden Schleifscheiben und -kegeln auch gut zum Entfernen von Hornhaut.

Handlich. Bei den meisten Modellen sind Antrieb und Bedienelemente direkt im Griff untergebracht. Das macht die Einheit sehr kompakt und leicht zu transportieren. Allerdings sollte das Netzkabel nicht zu kurz sein, da es sonst die Bewegungsfreiheit einschränkt. Eine umschaltbare Drehrichtung von Rechts- auf Linkslauf erleichtert die Handhabung, wenn man sich selbst die Fingernägel manikürt.

Kraftvoll. Topmodelle warten mit stufenloser Drehzahlregelung auf und schaffen bis zu 20.000 Umdrehungen pro Minute. Sie werden mit vielen verschiedenen Aufsätzen geliefert, die nicht nur feilen und polieren, sondern auch eingewachsene Nägel lösen oder Hühneraugen entfernen können. ■

Praxis-Tipp

Beginnen Sie die Pediküre am besten mit einem Fußbad. Etwa fünf Minuten in handwarmem Wasser sind genug. Sonst wird die Haut schrumpelig und lässt sich nicht mehr so gut bearbeiten. Ein Bimsstein oder eine Feile entfernt anschließend überschüssige Hornhaut. Besonders leicht geht's mit einem Spezialgerät.





Eine Haut wie Samt

Babyweich und möglichst glatt, so haben die Deutschen ihre Haut am liebsten. 69 Prozent der Männer und 78 Prozent der Frauen geben an, dass sie für ihr persönliches Wohlbefinden Körperhaare entfernen. Häufig greifen sie dabei zum Rasierer. Es gibt jedoch Verfahren, die längerfristig wirken und lästige Stoppeln beim Nachwachsen vermeiden.

Gezupft. Epiliergeräte (rechts oben) sind der Klassiker unter den Haarentfernern: preiswert und einfach anzuwenden. Modelle mit Akku benötigen nicht einmal eine Steckdose und lassen sich überallhin mitnehmen. Mit einer integrierten Beleuchtung sind selbst feinste Härchen nicht zu übersehen.

Die Alternative für Freunde professioneller Waxing-Studios: Warmwachs-Haarentferner, die mit Bienenwachskartuschen arbeiten (links).



Warmwachs-Haarentferner für den Hausgebrauch.

Geblixt. All das Zupfen, Rupfen und Rasieren ist nichts für Sie? Dann rücken Sie den Härchen doch mit Lichtblitzen zu Leibe. IPL-Geräte übertragen das Laserprinzip aus dem Schönheitssalon ins heimische Bade- oder Wohnzimmer (rechts).

Auch hier gibt es wieder drahtlose und kabelgebundene Modelle. Sie arbeiten völlig schmerzfrei. Wer schön sein will, muss leiden? Von wegen. ■

Epilierer

Im rotierenden Kopf gängiger Epiliergeräte sitzen kleine Pinzetten, die Körperhaare erfassen und herauszupfen. Abhängig vom Modell kommen zwischen 20 und 40 solcher Pinzetten zum Einsatz. Je mehr es sind, desto schneller aber auch unangenehmer ist die Prozedur. Die gute Nachricht: Im Lauf der Zeit nimmt die Schmerzempfindlichkeit ab, auch weil bei regelmäßiger Anwendung weniger und dünnere Haare nachwachsen. Für den Ein-



stieg eignen sich Geräte, die mit einer Massage- oder Kühlfunktion die Nerven in der Haut beruhigen. Auch Nassepilierer, die unter der Dusche eingesetzt werden können, erfüllen diesen Zweck. Besonders vielseitig sind Modelle mit austauschbaren Aufsätzen zum Rasieren und Massieren der Haut (links).



IPL-Geräte

Die IPL-Technik (Intense Pulsed Light) hemmt das Haarwachstum mit Licht. Eine Art Blitzgerät, das auf die Haut aufgesetzt wird, überhitzt die Haarfollikel, worauf sie ihre Tätigkeit einstellen. Das geht umso besser, je dunkler die Haare sind, weil das Farbpigment Melanin die Wärme zur Wurzel leitet.

Für hellblondes, rotes oder gar weißes Haar sind IPL-Geräte nicht geeignet. Auch muss die Behandlung alle paar Wochen wiederholt werden. Dafür ist der Einsatz schmerzfrei und allenfalls mit einem leichten Wärmegefühl verbunden. Verschiedene Aufsätze erleichtern die Anwendung auf bestimmten Körperregionen. So gibt es zum Beispiel Präzisionskappen fürs Gesicht oder extra Aufsätze für die Bikinizone.





Gepflegt bis in die Spitzen

Ruckzuck ein neuer Look: Mit keiner anderen Maßnahme verändern Sie Ihr Aussehen so schnell wie mit Hair-Styling – und sparen obendrein noch Geld. Denn mit dem richtigen Haartrockner, Glätteisen oder Lockenstab lässt sich der nächste Friseurtermin ganz leicht hinauszögern.

Schonend. Ging es früher vor allem um schnelle Trocknung und guten Halt, schonen moderne Geräte auch das Haar. Neue Technologien wie der Einsatz von Ionen im Luftstrom und an der Heizfläche versorgen die Frisur mit Feuchtigkeit.

Das verhindert Austrocknung und verringert die Gefahr fliegender Haare, die durch elektrostatische Aufladung entstehen. Es lohnt sich also, etwas mehr Geld für ein hochwertiges Produkt auszugeben.

Kreativ. Die schonende Behandlung hat noch einen weiteren Vorteil: Sie können öfter einen neuen Look ausprobieren, ohne das Haar zu schädigen. Glatt frisiert zur Arbeit

und abends voller Locken in die Oper? Mit dem richtigen Styling-Produkt kein Problem. ■

Praxis-Tipp

Haarbürsten mit Naturborsten laden die Frisur nicht so statisch auf wie synthetische Materialien. Das reduziert „fliegende Haare“ beim Überziehen von Pullovern oder Schals. Auch antistatische Bürsten mit Ionen-Technik verringern die Aufladung.



Trocknen

Zu warmes Föhnen bedeutet Stress für die Haare, weil sie austrocknen. Neben hoher Leistung sollten Haartrockner deshalb eine unabhängige Regelung von Temperatur und Gebläse bieten. So lässt sich für jeden Haartyp die passende Einstellung finden – und zum Abschluss auch mal kalt pusten, was die Frisur fixiert. Manche Modelle beugen mit automatischer Temperaturregelung der Überhitzung vor oder geben negativ geladene Ionen ab, die Feuchtigkeit aus der Luft ziehen und ins Haar einschleusen. Für die Kaufentscheidung ebenfalls wichtig: Gewicht und Kabellänge.



Glätten

Ein Haarglätter, auch Glätteisen genannt, bügelt Locken aus. Die Strähnen werden dazu zwischen zwei beheizten Platten hindurchgezogen. Einige Modelle arbeiten auch als Lockenstab, wenn man sie mit Haar umwickelt. Je glatter die Heizflächen, desto schonender ist die Behandlung. Keramikbeschichtungen haben sich besonders bewährt. Außerdem sollte es eine exakte Temperaturvorwahl geben. Am besten arbeiten die Geräte zwischen 170 und 190 Grad. Hitze über

200 Grad schädigt auf Dauer das Haar. Tipp:

Ein rundum drehbarer Kabelauslass erspart Ihnen Verwicklungen.



Stylen

Für mehr Locken und Volumen hat Ihr Fachhändler gleich mehrere Styling-Produkte im Angebot. Am vielseitigsten sind Warmluftbürsten (Bild unten), die sich für glatte und gewellte Frisuren eignen. Sie formen die Strähnen und fixieren sie anschließend mit kühler Luft, was besonders schonend für die Haare ist. Dafür hält die Frisur nicht so lange wie mit einem Lockenstab in Form gebracht. Dieser funktioniert nach demselben Prinzip wie Glätteisen (oben) und wird auch ähnlich bedient. Eine Sonderform sind automatische Lockendreher mit Motorantrieb. Sie wickeln einzelne Strähnen von selbst um einen beheizten Kern.



Mit freundlicher Empfehlung:

Ausgabe 2016. Fotos: Hersteller. Redaktion und Produktion: DIGITAL-ROOM GmbH

Als Pocket-Guide sind bisher erschienen:

1: TV-Geräte

8: 3D-Geräte

15: Mixergeräte

2: Navigation

9: Vernetzte Geräte

16: Ultra HD

3: Digital-TV

10: Heimkino

17: Fitness & Wellness

4: HDTV

11: Großgeräte

18: Musik-Streaming

5: Energie sparen

12: Kaffeemaschinen

19: Smart Home

6: Digitalkameras

13: Smart-TV

20: Körperpflege

7: Heimvernetzung

14: Wearables

Herausgeber:

gfu Consumer & Home Electronics GmbH
Lyoner Straße 9, 60528 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 6302-219, E-Mail: gfu@gfu.de
Internet: www.gfu.de



Bundesverband Technik des Einzelhandels e.V. (BVT)
An Lyskirchen 14, 50676 Köln
Telefon: (0221) 2 71 66-0, E-Mail: bvt@einzelhandel.de
Internet: www.bvt-ev.de



Mit Unterstützung von:

hitec MAGAZIN
Oberplatz 14, 47804 Krefeld
Telefon (02151) 15256-10, E-Mail: info@sok-verlag.de
Internet: www.hitec-magazin.de

