

Grow-Grow Nut

Microgreen Starter Guide.

Alles was du brauchst, um ganz einfach frische Microgreens zuhause zu ziehen.

Inhalte: Basiswissen, Anbautipps, Sortenüberblick, Rezeptideen



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem E-Book die männliche Form, schließen aber explizit alle Geschlechter mit ein!

Grow-Grow Nut



Was dich erwartet

1 **Basiswissen**

03 Über Uns
04 Micro-was?
07 Gesundheit

2 **Anbautipps**

08 Grundlagen
11 Anleitung
16 Häufige Fehler

3 **Microgreen Sorten**

18 Beliebte Sorten
24 Übersichtstabelle

4 **Im Alltag**

26 Rezeptideen
28 **Startersets**



Herzlich Willkommen bei Keimgrün - und viel Spaß beim Lesen! Wir hoffen, dass dir dieses E-Book dabei hilft, deine Vitaminversorgung ab sofort in die eigene Hand zu nehmen.

Jacki von Grow-Grow Nut

Grow-Grow Nut

Kurz zu uns.

Seit 2019 ermöglichen wir mit der Grow-Grow Nut eine frische und gesunde Ernährung, die Spaß macht – und ganz einfach zuhause funktioniert. Unsere nachhaltigen Microgreen-Anzuchtsets aus echten Kokosnussschalen sind nicht nur gut für dich, sondern auch für unseren Planeten.

Sow. Grow. Eat. Repeat.

Einfach

Die Grow-Grow Nut macht das Anbauen von Microgreens kinderleicht – auch ohne grünen Daumen.

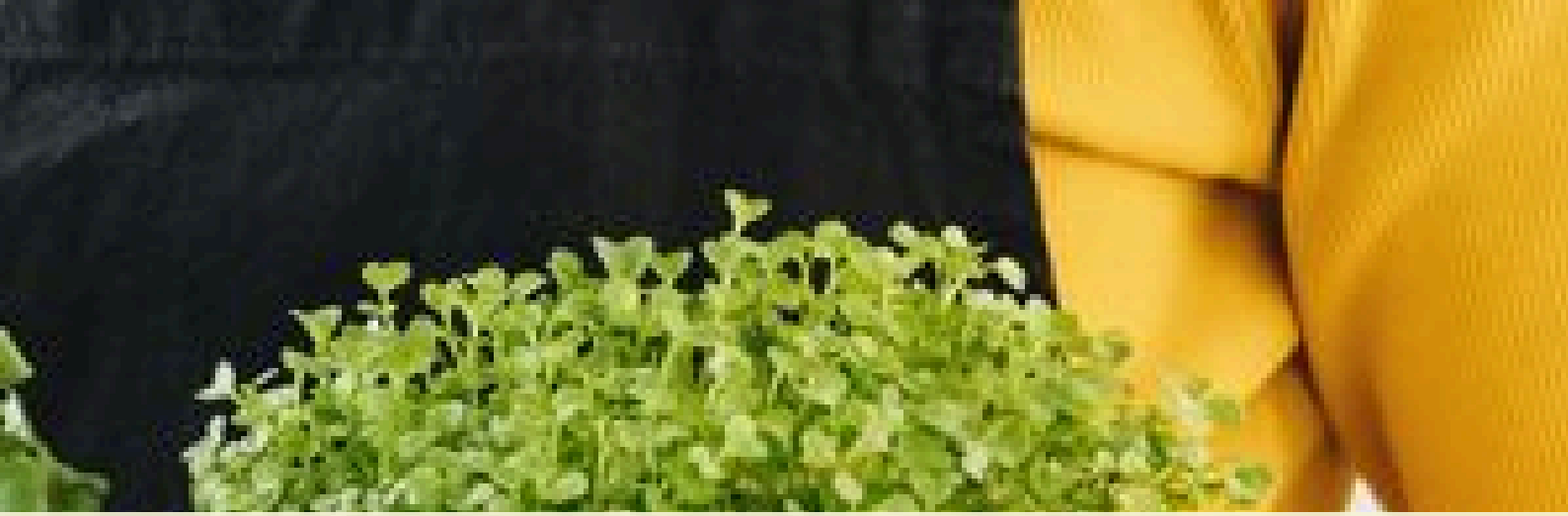
Natürlich

Unser Anzuchtset ist komplett biologisch abbaubar und verzichtet konsequent auf Plastik.

Verbindend

Egal ob als Geschenk oder beim gemeinsamen Essen – geschmacklich und optisch für das gewisse Etwas.

Wir möchten allen Menschen eine **unabhängige** und zeitgleich sehr **leckere Vitaminversorgung** durch Microgreens ermöglichen.



Grow-Grow Nut

Basis- 1 wissen

- Was sind Microgreens
- Abgrenzung zu Sprossen
- Gesundheitliche Vorteile



Grow-Grow Nut

Micro- was?



Unter **Microgreens** (auch bekannt als Mikrogrün, Grünkraut oder Blattgrün) versteht man **junge, essbare Keimpflanzen**, die in nur wenigen Tagen ganz einfach **zuhause** angebaut werden können. Da das Junggemüse nach der Keimung **Licht zum Wachsen** benötigt, eignet sich am Besten ein Platz auf der eigenen **Fensterbank**.

- ✓ Sehr hoher, konzentrierter **Nährstoffgehalt**
- ✓ Vollgepackt mit **Geschmack** und **Farben**
- ✓ Auch **ohne grünen Daumen** kein Problem!

Der Unterschied zu **Sprossen** besteht darin, dass **Microgreens auf Erde** wachsen und ausreichend **Licht** benötigen. Sprossen wachsen im Glas nur mit Wasser.

Warum solltest du also die Mühe auf dich nehmen und **Microgreens statt Sprossen** züchten? Neben einem knackigeren Biss lautet der einfache Grund: **Chlorophyll**!



Kurz erklärt: Chlorophyll

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Sprossen und Microgreen ist, dass Microgreens kleine **Keimblätter** bilden. Diese besitzen den Pflanzenfarbstoff **Chlorophyll**, welcher für die **grüne Farbe** der Blätter verantwortlich ist.
Sein chemischer Aufbau ist **mit Hämin**, aus welchem Hämoglobin (Bestandteil der roten Blutkörperchen) gebildet wird, nahezu **identisch**. Chlorophyll wirkt daher **blutreinigend**, da das "grüne Blut" der Pflanzen in menschliches Blut umgewandelt werden kann.

Grow-Grow Nut

Vorteile für die Gesundheit.

Kein anderes Gemüse ist wohl so **quicklebendig** wie frisch geerntetes Microgreen. Wenn es auf deinen Teller kommt, hat es eine äußerst hohe Dichte an **Nährstoffen** und grünem **Chlorophyll**.

In Amerika zählen Microgreens bereits zu den neuen **Superfoods**, da sie ein Vielfaches mehr an gesunden Inhaltsstoffen aufweisen als ihre ausgewachsene Form. Laut einer Studie des Agricultural Research Service (ARS) beinhalten Microgreens bei gleichem Gewicht **5x mehr Nährstoffe** als die Blätter von reifem Gemüse. In 25 kommerziell genutzten Microgreens-Sorten wurde eine hohe Anzahl an Vitaminen wie Vitamin C, E und K und Carotinoiden gefunden, darunter Rotkohl, Koriander, Roter Amaranth und Rettich (Daikon).

Ein Beispiel: **Rotkohl** Microgreens haben 260x so viel Beta-**Carotin**, 6x soviel **Vitamin C** und 40x soviel **Vitamin E** pro Gramm als der ausgewachsene Rotkohl.





Grow-Grow Nut

Tipps & Tricks zum Anbau. 2

- Grundlagen zum Anbau
- Detaillierte Anleitung
- Häufige Fehler

Grow-Grow Nut

Grundlagen zum Anbau.



Um deine Microgreens zuhause anbauen zu können, benötigst du eine **Anzuchtschale**, das richtige **Bio-Saatgut** sowie passendes **Substrat.**



Anzuchtschale:
Eine nachhaltige, stylische Kokosnussschale. Natürlich oft wieder verwendbar.



Bio-Saatgut: Wir empfehlen dir zur Anzucht möglichst ungezüchtetes, europäisches und BIO-zertifiziertes Saatgut, das regelmäßig auf die aktuelle Keimfähigkeit überprüft wird.



Substrat:
Hochwertige Kokoserde, perfekt für die Anzucht mit einer Dauer von bis zu 3 Wochen.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die erfolgreiche Anzucht ist der richtige **Standort**. Hierbei solltest du insbesondere auf die passende **Temperatur** sowie ausreichend **Luft und Licht** achten.

Die optimale Temperatur

Die perfekte Temperatur für Microgreens liegt zwischen **18 und 22° C**. Die Pflanzen entwickeln sich bei **konstantenen** Temperaturen ganz klar am schnellsten. Bei zu hohen Temperaturen ist der Weg frei für Pilze und Bakterien. Ein zu kaltes Umfeld führt zu einem viel langsameren Wachstum, da deine Microgreens so oft nicht genug Wasser erhalten und als Folge schnell vertrocknen können.

Ausreichend Luft & Licht

Microgreens benötigen ausreichend Licht. Falls du keinen **Platz an deinem Fenster** findest, kannst du z.B. auch LED-Lampen installieren.
Achte bitte vor allem in den ersten Tagen darauf, die zarten Pflänzchen **nicht** direkt der Sonne auszusetzen, damit sie nicht verbrennen. Wenn du deine Microgreens gerade zu Beginn abdeckst, sag ihnen 1x am Tag Hallo und sorge für etwa Luftzirkulation.



Grow-Grow Nut

Microgreens anbauen.

Im folgenen Abschnitt erhältst du einen 4-Schritte-Plan, mit dem du jedes einzelne Microgreen erfolgreich anbauen kannst!

1 Microgreens einweichen.

Wir empfehlen dir, **größeres Saatgut** (Sonnenblumen, Erbsen, Mungobohnen) 8-12 Stunden vor dem Anbau zuerst abzuspülen und dann in Wasser **einzuweichen**. Bitte verwende einen dreimal größeren Volumenanteil an Wasser als an Saatgut, da die Saaten stark aufquellen können. Es gibt allerdings auch Ausnahmen an **kleineren Samen**, die unter keinen Umständen eingeweicht werden sollten, wie z.B. Rucola, Kresse, Basilikum, Senf und Chia. Diese sind **schleimbildend** und nach dem Einweichen bilden sie eine gallertartige Masse, die schwer weiter zu verwenden ist. Weiter unten findest du eine **Tabelle** mit den **Einweichzeiten** für alle Sorten!

2 Microgreens züchten.

Nimm deine Grow-Grow Nut Schale oder eine beliebige andere **flache Schale** mit einer Höhe von 3-7 cm. Damit du später deine Keimlinge gut bewässern kannst, empfehlen wir **Löcher am Boden.**
Weiche deine Grow-Grow Nut vorher kurz in Wasser ein und desinfiziere diese, um Schimmel vorzubeugen. Gib einen Kokoserdeziegel in die Schale und füge langsam Wasser hinzu (ca. 200-300 ml pro Ziegel). Warte etwa 10 Minuten, bis die Erde vollständig aufgequollen ist. Dann erzeuge mit einem Andrücker (z.B. einem Glas oder Löffel) eine **glatte und ebene Oberfläche**, damit du das Saatgut gut verteilen kannst und es sich nicht in Erdlöchern sammelt.
Nun **verteile** dein Saatgut **gleichmäßig** auf der Erde. Achte darauf, dass du gerade so viel Saatgut nimmst, dass die Saatkörner **nicht übereinander** liegen. Aber nimm auch nicht zu wenig, damit du deinen Anbauplatz optimal ausnutzt.

Wie viel Saatgut wir pro Schale verwenden, findest du in unserer Tabelle **Microgreen Übersicht**.



Nach dem Verteilen drückst du dein Saatgut am besten leicht an, damit **alle Samen Erdkontakt** haben. Nun kannst du sie (am besten mit einem Drucksprüher) befeuchten. Auch hier ist wieder Fingerspitzengefühl gefragt: bitte wässere **nicht zu viel**, da sonst alles überschwemmt, aber auch **nicht zu wenig**, damit alle Samen und die Erde feucht genug sind. Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür bekommen!

Decke dein Saatgut nun mit einer weiteren Schale **ab** oder lege etwas darüber, wie zum Beispiel ein Brett oder Geschirrtuch. Schaue am besten **ein- bis zweimal täglich** nach, ob es nicht zu trocken wird. Falls doch: **Einsprühen!** Die Erde sollte am besten immer feucht, aber nicht durchnässt sein.



In der Regel brauchen alle Saatgut-Sorten ca. **2-5 Tage**, um zu vollständig zu keimen.

3 Abwarten & Pflegen.

Haben deine Keimlinge eine Höhe von ca. **1-3 cm** erreicht, kannst du die **Abdeckung abnehmen**. Hab ab jetzt bitte verstärkt ein Auge darauf, ob es **feucht genug** in der Schale ist. Deine Grow-Grow Nut kannst du auch einfach in einen Teller oder eine flache Schale mit ein wenig Wasser stellen.

Dadurch können sich die Keimlinge **selbst mit Wasser auftanken**. Achte jedoch darauf, dass du nicht zu viel Wasser hineingießt, damit sie nicht überschwemmen und die Erde zu nass wird. Falls deine Keimlinge noch sehr klein sind und die Erde sehr trocken ist, kannst du sie zusätzlich von oben besprühen.

Wenn deine Schale **keine Löcher** unten hat, kannst du sie auch mit einem **Handsprüher** bewässern. Dies ist bei **robusten** Microgreens wie Erbsen, Sonnenblumen etc. auch **problemlos** möglich. **Vorsichtiger** solltest du bei **feinen** Microgreens wie Brokkoli, Amaranth und Ähnlichem sein, diese mögen Feuchtigkeit an ihren Blättern nicht so und **faulen schneller**.

4 Ernten & genießen.



Bis zur Ernte nach **5 bis 14 Tagen** ist nun nur noch eine regelmäßige Bewässerung notwendig. Danach kannst du deine Microgreens je nach Sorte im gewünschten Zeitraum **fingerbreit** über der Erde **abschneiden** und genießen! Bitte schneide nur so viel Microgreens ab wie für deine Mahlzeit gewünscht, denn nach der Ernte sollten die kleinen Grünlinge **direkt verwendet** werden. Größere Microgreens kannst du auch auf einmal ernten und sie in einem verschlossenen Behälter im **Kühlschrank** lagern.

Ein kleiner Tipp für danach: Nach der Ernte kannst du die Kokoserde samt Wurzelresten ideal auf dem Kompost entsorgen oder zur Bodenverbesserung in deinen Zimmerpflanzen oder im Garten verwenden. Die Grow-Grow Nut kannst du danach problemlos wiederverwenden – einfach mit frischer Kokoserde und neuem Saatgut!

Kurzübersicht - so funktioniert's!



- **Saatgut** ggf. einweichen
- **Schale einweichen** / desinfizieren
- **Erde** aufquellen & **Samen** einsähen
- **Gießen** & für 2-3 Tage **abdecken**
- 2x/ Tag **kontrollieren**, ggf. besprühen
- **Abdeckung entfernen,** ins **Licht** stellen
- 2x/ Tag **kontrollieren**, ggf. besprühen

Du siehst also: Die Anzucht von deinen Microgreens ist eigentlich gar nicht so schwierig! Wenn du neben dieser **Anleitung** auch die folgenden **häufigen Fehler** beachtest, kann eigentlich nix mehr schief gehen! Natürlich ist aber trotzdem noch **kein Meister vom Himmel** gefallen :-)

Grow-Grow Nut

Häufige Fehler.

Mikrowurzeln oder Schimmel

Bei der Anzucht kann es durch die Feuchtigkeit und bei zu wenig Luftzirkulation zu Schimmel kommen. Allerdings handelt es sich **nur manchmal** um Schimmel. Gerade Anfänger verwechseln dies mit den kleinen sogenannten **Mikrowurzeln**. Wenn sich an den Samen **weiße Härchen** zeigen, handelt es sich in den meisten Fällen um Mikrowurzeln. Sie sind absolut harmlos! **Schimmel** würde sich zunächst **nur an einer bestimmten Stelle** entwickeln und sich über mehrere Tage hinweg langsam **ausbreiten**. Mikrowurzeln hingegen sind direkt an jedem keimenden Samen.

Mein Saatgut keimt einfach nicht!

Die häufigste Ursache ist, dass die Samen **ausgetrocknet sind**. Denke dran, sie mögen es feucht und warm! Decke sie deshalb nach dem Gießen in den ersten Tagen ab und beachte die **Raumtemperatur**. Achte außerdem darauf, insbesondere größere Sorten zuvor **einzuweichen**, da sie ansonsten nicht keimen.

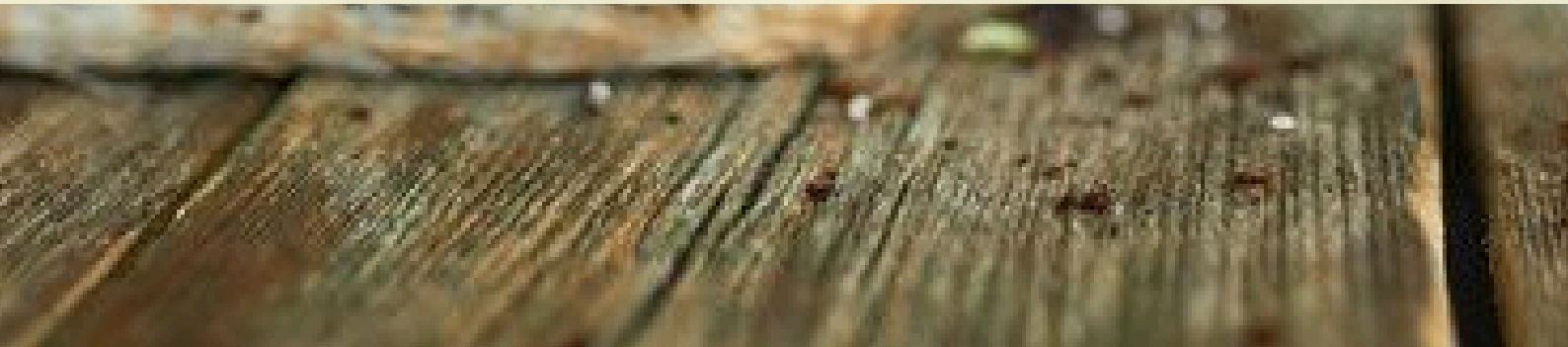


Grow-Grow Nut



Die beliebtesten

Microgreen Sorten. 3





Alfalfa.

Deine tägliche Portion **Alfalfa** ist eine reiche Nährstoffquelle, insbesondere für **B-Vitamine**. Diese Sorte hat eine **entzündungshemmende** Wirkung auf den Körper, was sie zu einer guten Wahl für **Arthritis**-Patienten macht. Alfalfa gehört aufgrund seines sehr **milden** Geschmacks auch zu den ersten grünen Lebensmitteln, die **Kleinkindern** gegeben werden.

Brokkoli.

Deine tägliche Portion **Brokkoli** ist die beste Quelle für **Sulphoraphan** - einem wertvollen **Antioxidiant**, welches in einer solch hohen Konzentration n**ur in diesem Keimling** schlummert. Der **pikant würzige** Geschmack kann querbeet durch die **ganze Küche** verwendet werden!





Erbsen.

Deine tägliche Portion **Erbsen** ist eine wahre **Eiweißbombe**. Sie enthalten alle **8 essenziellen Aminosäuren** und stecken auch sonst voller Vitamine und Mineralien. Der wunderbare Geschmack nach **frischen Zuckererbsen** wird durch den typischen, **knackig saftigen Biss** ergänzt und macht sich toll in jedem **Salat**, auf dem **Brot** oder im **Smoothie**.

Grünkohl.

Deine tägliche Portion **Grünkohl** bringt einiges an **Eisen** und **Kalzium** in deine Ernährung, was insbesondere deine **Konzentrationsfähigkeit** fördert. Der **fein-herbe, leicht kohlige** Geschmack lässt sich in nahezu **allen Gerichten** problemlos verwenden und passt auch toll in den **Smoothie**.





Kohlrabi.

Deine tägliche Portion **Kohlrabi** liefert dir eine breite Auswahl an vielen **Vitaminen und Mineralien**. Der echte Allrounder boostet daher dein **Immunsystem** und stärkt deine **Abwehrkräfte**. Der **frisch-milde Geschmack** lässt sich ebenfalls in nahezu **allen Gerichten** verwenden und bringt mit dem typischen Rot eine tolle **farbliche Note** mit rein.

Kresse.

Deine tägliche Portion **Kresse** bringt dir neben einer Breite an **Vitaminen & Mineralstoffen** auch jede Menge **Senföl** in deine tägliche Ernährung. Den **scharf würzige Geschmack** dürftest du wohl schon kennen und weißt, dass er sich hervorragend auf einem **Butterbrot** macht!





Radieschen.

Deine tägliche Portion **Radieschen** enthält große Mengen an **Proteinen**, da ihr **Eiweißgehalt** bei 30-35% liegt. Außerdem haben diese Microgreens im Vergleich zu ausgewachsenen Radieschen ca. das **4-fache an Magnesium**. Der typische **Radieschengeschmack** passt super in jeden **Salat** oder aufs Brot, gerade für die fein-schärfliche Note.

Rote Radieschen.

Die gerade genannten **Vorteile** und **Eigenschaften** gelten auch für die rote Radieschen-Variante. Bei dieser Sorte ist insbesondere die besondere **Farbe** häufig der hautsächliche Kaufgrund. Das **knallige Rot** ist bei vielen gerade als "Eyecatcher" im Salat oder als **Deko** auf zubereiteten Gerichten sehr beliebt.





Rucola.

Deine tägliche Portion **Rucola** enthält viel **Folsäure** und ist reich an **Vitamin A, B und D**. Neben den **Mineralien Kalium**, **Phosphor** und **Kalzium** strotzt es nur so vor gesunden **Senfölen**. Der **nussige, pikant würzige** Geschmack ist gerade in der **italienischen Küche** sehr gerne gesehen und wird hier oft als würzige **Salatbeilage** verwendet.

Senf.

Deine tägliche Portion **Senf** enthält das **typische ätherische Senföl**. Außerdem deckt es eine Vielzahl an **Vitaminen** und **Mineralstoffen** ab, besteht zu 30% aus **Eiweiß** und beinhaltet wertvolle **Bitterstoffe** und **Enzyme**. Der **würzig scharfe** Geschmack kann nahezu jedem Gericht **das gewisse Etwas** geben.





Sonnenblume.

Deine tägliche Portion **Sonnenblumen** ist sehr nährstoffreich! Sie enthalten viele **Vitamine** und **Mineralien**, **Lecithin**, viel **Chlorophyll** und hochwertiges **Eiweiß**. Ihren Ruf als **"leckerstes Microgreen"** haben sie sich durch ihren **nussigen Geschmack** mit einer leichten Note von frischem **Sonnenblumenöl** sowie dem **knackig-saftigen Biss** mehr als verdient.

Natürlich gibt es noch weitere Sorten in unserem Shop, die super für den Anbau von Microgreens geeignet sind.

Womit du am Besten anfängst? Das liegt ganz bei dir! Wir empfehlen aber für einen unkomplizierten **Einstieg** Sorten wie **Brokkoli**, **Rucola** und **Radieschen** - denn die gelingen nahezu immer. Wenn du das Junggemüse auch (deinen) **Kindern** schmackhaft machen möchtest, sind **knackige** und "haptische" Sorten wie **Erbse** und **Sonnenblume** definitiv die beste Wahl für dich.

Grow-Grow Nut

Microgreen Übersicht.

Die **folgende Tabelle** gibt dir eine Übersicht über die empfohlene Saatgut-Menge pro Anbauvorgang, die Einweichzeiten sowie die erwartete Zeit bis zur Ernte:

Sorte	Menge*	Einweichzeit	Erntezeit
Alfalfa	**2** Gramm	-	**7-10** Tage
Brokkoli	**2** Gramm	-	**5-10** Tage
Erbse	**30** Gramm	12 Stunden	**8-14** Tage
Grünkohl	**2** Gramm	-	**7-10** Tage
Kohlrabi	**2** Gramm	-	**7-10** Tage
Kresse	**2** Gramm	-	**5-10** Tage
Radieschen Rot	**3** Gramm	-	**7-11** Tage
Radieschen	**3** Gramm	-	**7-11** Tage
Rucola	**2** Gramm	-	**5-10** Tage
Senf	**2** Gramm	-	**5-10** Tage
Sonnenblume	**15** Gramm	8-10 Stunden	**8-14** Tage

* Die hier empfohlenen Mengen beziehen sich auf eine **Anbaufläche** mit einem **Durchmesser** von der **Grow-Grow Nut.**



Grow-Grow Nut 4

Im Alltag.

- Leckere Rezeptideen
- Startersets



Grow-Grow Nut

Rezeptideen.



Butterbrot.

Ein gutes **Abendessen** doch kann so einfach sein! Eine Scheibe **Vollkornbrot**, ein bisschen **Butter** und drauf mit dem **Brokkoli**! Pro-Tipp: Eine Prise **Oregano** sorgt für den letzten Feinschliff auf dem Teller – **fertig!**

Smoothie.

Du willst **schnell viele** Microgreens **auf einmal** verzehren? Dann muss ein **Smoothie** her! Gerade milde Sorten wie **Brokkoli**, **Grünkohl** oder **Alfalfa** sorgen für die **Extraportion Vitamine**, und das ohne zu starken Eigengeschmack.





Shots.

Um insbesondere aus robusteren Microgreens die **volle Ladung Nährstoffe** zu extrahieren, eignet sich das **Entsaften** ideal. Ein **Sonnenblumen-** oder **Erbsen-Shot** gefällig? Verdünne ihn mit etwas Apfelsaft, falls er dir nicht schmeckt!

Radieschenquark.



Rasple einige **Radieschen** klein, vermenge sie mit Salz, warte 5 Minuten und drücke sie aus. Im Anschluss gibst du deine Radieschen-**Microgreens, Quark** sowie **Salz** und **Pfeffer** dazu.

Weitere Rezepte findest du in unserem Blog!
Natürlich kannst du deine Microgreens auch als Topping auf allen möglichen Gerichten verwenden, z.B. **Senf** auf **Flammkuchen** oder **Brokkoli** im **Porridge** - einfach ausprobieren!

Außerdem empfehlen wir dir, deine Microgreens bald einfach mal mit zur nächsten **Essenseinladung** zu nehmen – egal ob zum sommerlichen **Grillfest** oder winterlichen **Weihnachtsschmaus**.



Grow-Grow Nut

Bereit für den Alltag?

Du weißt nun, **was** Microgreens sind, **warum** und **wie** du sie anbauen solltest und **in welchen Gerichten** du sie verwenden kannst. Doch um sie regelmäßig und mit Spaß anbauen zu können, brauchst du ein Anzucht-Set, das zu **dir** passt. Aus diesem Grund stellen wir dir zum Abschluss noch kurz die aktuellen Grow-Grow Nut Starterpakete vor.

Das Grow-Grow Nut Starterpaket

✨ **Warum du die Grow-Grow Nut lieben wirst:**

✔️ Stylisch & nachhaltig
✔️ 100% biologisch abbaubar
✔️ 3x Bio-zertifiziertes Saatgut – Brokkoli, Radieschen & Rucola
✔️ Einfach & schnell – In nur 7 Tagen erntest du frische Microgreens
✔️ Perfekt für jede Küche – Ob auf der Fensterbank oder als Highlight auf dem Esstisch



Das Grow-Grow Nut Willkommenspaket

Mehr Microgreens, mehr Vitamine, mehr Genuss – und das zum **Vorteilspreis**! Mit dem Grow-Grow Nut Willkommenspaket bekommst du **drei** komplette Startersets und ein **großes Nachfüllpaket**, sodass du insgesamt 19x frische Microgreens anbauen kannst. Perfekt für alle, die nachhaltige Selbstversorgung lieben!



1. deutsche Auflage 2025
© Seedbutler GmbH 2025
Herausgeber: Seedbutler GmbH, Leopoldstraße 2-8,
32051 Herford, Deutschland

Internet: www.growgrownut.com
E-Mail: info@growgrownut.com

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung der Seedbutler GmbH darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder manipuliert werden.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlung dieser Veröffentlichung wurden von den Autoren nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Der Herausgeber kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Veröffentlichung gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.