



**HELDENGUT**

Spielzeug

# Die Magie der Kontrastkarten

Warum, wie & wo du die  
Kontrastkarten nutzen kannst



Du erhältst dieses Buch mit dem Kauf von den Kontrastkarten von HELDENGUT. Wir wünschen dir und deinen Liebsten viel Freude beim Spielen!

Das Buch haben wir mit sehr viel Mühe gestaltet und erstellt, damit unsere Kunden das bestmögliche Erlebnis mit unserem Spielzeug haben! Alle Inhalte in diesem Buch (wie z.B. Texte, Bilder, Illustrationen, Grafiken) sind somit urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei der HN Commerce GmbH. Die Inhalte dürfen ohne Erlaubnis von der HN Commerce GmbH nicht kopiert und vervielfältigt werden. Die Ratschläge in diesem Buch sind mit bestem Wissen & Gewissen erarbeitet worden, es kann dennoch aber keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei Fragen oder Problemen kannst du uns jederzeit kontaktieren und wir werden uns innerhalb kürzester Zeit bei dir zurückmelden! [info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de)

HN Commerce GmbH  
Ziegelkampstr. 58  
31582 Nienburg  
Germany

**[info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de)**  
**[www.heldengut.de](http://www.heldengut.de)**

© 2022 HELDENGUT, eine Marke der HN Commerce GmbH  
All Rights Reserved

# Willkommen bei HELDENGUT

Mein Name ist Maria und ich möchte dich herzlich bei uns in der HELDENGUT-Familie willkommen heißen.

Ich freue mich riesig, zusammen mit dir auf den nächsten Seiten unsere beliebten Kontrastkarten zu erklären, denn diese fördern so einiges bei unseren angehenden Helden!

Bevor wir starten sollst du aber wissen, dass ich bei Fragen, Anmerkungen oder Probleme immer erreichbar bin - schreibe mir hierzu einfach eine E-Mail an **info@heldengut.de**

Ich freue mich!

Deine Maria

# VORTEILE DER HELDENGUT-FAMILIE

Als Teil der HELDENGUT-Familie sparst du auf deine nächste Bestellung\* von HELDENGUT ganz einfach 5%. Nutze hierfür den Gutscheincode

**Heldentreu5**

Unsere heldenhaften Produkte findest du hier:



Alternativ kannst du folgende Internetadresse eingeben:

**[www.amazon.de/heldengut](http://www.amazon.de/heldengut)**

*\*Solange der Vorrat reicht*

# ANLEITUNG AUCH ALS EBOOK ERHÄLTlich!

Unsere Anleitung kannst du auch jederzeit als eBook auf unserer Webseite downloaden. Hierzu kannst einfach den QR Code einscannen oder auf unsere Webseite gehen. Somit hast du die Anleitung mit allen Spielen jederzeit griffbereit!



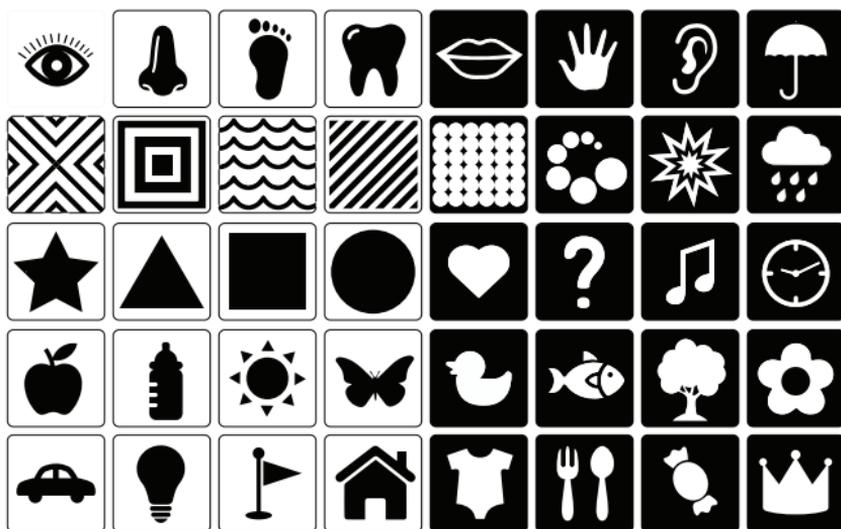
Oder folgende Internetadresse eingeben:

**[www.heldengut.de/ebooks](http://www.heldengut.de/ebooks)**

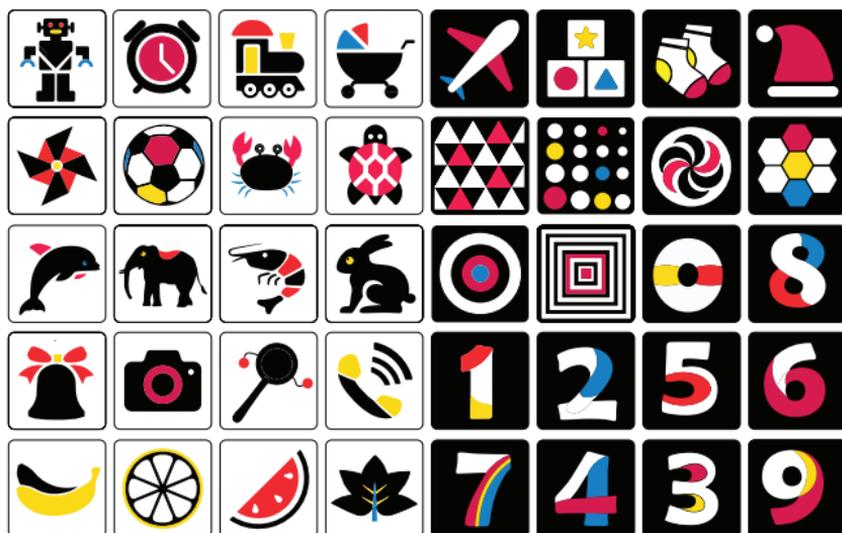
# Spielinhalt

Das Spiel beinhaltet 4 verschiedene Sets an Kontrastkarten, die jeweils für ein bestimmtes Alter deines Kindes vorgesehen sind. Hier haben wir eine Übersicht mit allen Karten (Vorder- und Rückseite) für dich vorbereitet:

Alter zwischen 0-3 Monate:



Alter zwischen 3-6 Monate:



Alter zwischen 6-12 Monate:



## Alter zwischen 12-36 Monate:



Auf den nächsten Seiten besprechen wir

Warum Kontrastkarten so super für unsere kleinen Helden sind

Wie die Karten genutzt werden

Welche Spielmöglichkeiten es gibt

Falls etwas fehlen sollte, kontaktiere mich einfach und ich werde dir umgehend helfen!

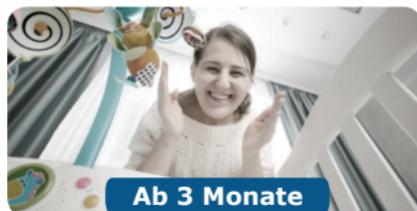
**[info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de)**

# Warum nutzen wir Kontrastkarten?

Weil wir mit den Kontrastkarten so wunderbar viele verschiedene Fähigkeiten von unserem Liebling fördern können! Und genau deswegen finde ich es einfach toll, dass ihr bereits im super frühen Alter die Zukunft eures Lieblings aktiv prägt! So ein Glück haben nur die wenigsten Kinder :)

## Das Sehvermögen stimulieren!

Wenn unsere Kinder zur Welt kommen, müssen sich die Sinne nach und nach entwickeln. So können Kleinkinder z.B. erst nach 18 Monaten mit den Händen Reize unterscheiden. Und so ist es natürlich auch mit dem Sehvermögen:



Es ist einfach nur faszinierend, wie rasant sich das Sehvermögen von Kindern entwickelt! Und unsere Kontrastkarten sind genau auf diese Entwicklung ausgerichtet!

### 0-3 Monate

Wenn unsere Kinder auf die Welt kommen, erkennen Sie erst Umrisse, Licht & Bewegungen und können von ca. 20-30 cm Entfernung die Welt erkunden - mit anderen Worten erleben unsere Kleinsten einen ziemlich schlechten Schwarz-/Weiß Film, der auch noch komplett verschwommen ist.

Unsere Motive sind ausschließlich schwarz/weiß und können so im Alter von 0-3 Monaten optimal erkannt werden.



### 3-6 Monate

In den ersten Lebensmonaten kommen schrittweise einzelne Primärfarben hinzu - erst rot, dann grün, gelb und zuletzt blau. Tatsächlich rot zuerst, weil dies die Farbe des Mutterleibs ist.

Unsere Motive haben die ersten Farbtupfer mit dem Schwerpunkt in Rot und können so im Alter von 3-6 Monaten optimal erkannt werden.



6-12 Monate

Ab ca. 6 Monaten haben Kinder  $\frac{1}{3}$  der Sehschärfe von Erwachsenen erreicht und können somit auf naher Entfernung Kontraste und beinahe genauso scharf wie Erwachsene sehen.

Unsere Motive sind vermehrt bunt, aber noch ein wenig abstrakt, sodass sie im Alter von 6-12 Monaten optimal erkannt werden.



## 12-36 Monate

Nach ca. 12 Monaten haben Kinder  $\frac{1}{2}$  der Sehschärfe von Erwachsenen erreicht und finden gerade farbige Gegenstände extrem interessant, weil die Kinder diese immer besser im Detail entdecken können.

Unsere Motive sind bunt und weisen vermehrt Details auf, die von Kindern im Alter von 12-36 Monaten schon immer besser erkannt werden können.



Unsere Kleinsten sind wahre Wunder - nach 36 Monaten können sie schon beinahe so gut wie wir Erwachsene gucken. Bis sie aber genauso scharf wie wir gucken können, benötigen sie etwas mehr Zeit, nämlich bis zum 7. Lebensjahr.

Gerade das Sehvermögen spielt eine besondere Rolle in der Entwicklung unserer Liebsten, weil visuelle Reize nun mal für unser Gehirn die wichtigste Informationsquelle über die außenstehende Welt sind.

# Die Sprachentwicklung fördern!

Aber nicht nur das Sehvermögen kann mit den Kontrastkarten entwickelt werden, sondern auch andere Sinne können gefördert werden, wie z.B. die Sprache.

Denn die Sprache ist unser allerwichtigstes Mittel zur Verständigung und das gerade für unsere Kleinsten, denn nur so können sie die Welt entdecken und mit anderen Menschen Beziehungen knüpfen.

Die Kontrastkarten geben uns die beste Möglichkeit, mit unseren Kleinen zu reden und bestimmte Emotionen durch die Tiere und Objekte hervorzurufen. Die Interaktion mit deinem Liebling wird die Sprachentwicklung aktiv fördern, denn diese kann nur im sozialen Umfeld erlernt werden. Und mit der Sprachentwicklung fördern wir indirekt auch die späteren Lesefähigkeiten. Auch wenn Kinder zuerst nicht antworten, werden sie dich genau beobachten und deine Mimik und Gestik und später auch deine Sprache versuchen zu imitieren. Wir können so das optimale Fundament für die Sprachentwicklung errichten.

Und dabei fällt es unseren Kleinsten besonders einfach, wenn wir Folgendes beachten:

- Verlangsamte Sprechgeschwindigkeiten
- Leicht erhöhte Sprechstimmlage
- Eindeutige Mimik
- Einsatz von Gestik, um das Gesprochene zu unterstützen

Aber vergiss niemals, authentisch und du selbst zu bleiben, denn unsere Kinder merken es sofort, wenn wir ihnen etwas vorspielen ;)

Auf den nächsten Seiten haben wir bestimmte Texte und Audios für dich vorbereitet, die du interaktiv mit deinem Kind nutzen kannst!

# Aktiv unsere Helden entwickeln!

Zusammengefasst förderst du aktiv die Entwicklung deiner Liebsten:

Die richtigen Kontrastkarten lassen das Gehirn von Kindern entspannen, wecken die Neugier, das Interesse und die Aufmerksamkeit und fördern so die Idee des Lernens und stimulieren schon früh bestimmte Synapsen.

Kinder lernen, dass bestimmte Gegenstände sich vom Hintergrund unterscheiden und so wird das räumliche Denken unterstützt.

Fördern die Sprachentwicklung von der ersten Sekunde, weil sie uns beim Zeigen einen Anreiz zur Kommunikation geben und wir Geschichten von Tieren erzählen und deren Geräusche nachahmen können.

Entwickeln die Bindung zwischen Eltern und dem Baby von Anfang an, da wir uns automatisch mit unseren Liebsten beschäftigen und diese weder überfordern noch unterfordern.

# Wie werden Kontrastkarten genutzt?

Perfekt, genug Theorie! Lass uns mit dem Wesentlichen starten!

## 0-3 Monate

Halte die Karten ungefähr 20-30 cm entfernt vom Baby und lass dein Baby ungefähr 10 Sekunden die Karten bewundern. Drehe die Karte um und zeige die andere Seite ebenfalls 10 Sekunden

## 3-6 Monate

Fange nun an die Karte langsam von links nach rechts und von oben nach unten zu bewegen, damit dein Baby langsam den Kopf mitbewegt, um der Karte zu folgen.

## 6-12 Monate

Nun kann dein Baby die Umgebung wechseln, um auch neben der Kontrastkarte weitere Objekte und Einflüsse zu bemerken.

## 12-36 Monate

Ab jetzt kann dein Kind mit dir immer mehr interagieren und versteht dich besser. Deswegen kannst du nun die Objekte im Detail beschreiben.



Niemand kennt deinen Liebling besser als du. Die Regeln oben sind Anhaltspunkte und sollten von dir jederzeit gebrochen werden, sofern du das Gefühl hast, dass sie in dem Moment nicht passen. Das Wichtigste ist, dass du eine schöne Zeit mit deinem Liebsten verbringst und dabei sogar noch spielend gelernt wird.

Dein Kind wird bestimmte Kontrastkarten am liebsten sehen wollen. Verwende diese am häufigsten und mische sie mit anderen oder neuen Karten.

Übe mit den Kontrastkarten nur, wenn es deinem Kind auch absolut gut geht, ansonsten kann es schnell passieren, dass es überfordert wird.

# Unsere Spielmöglichkeiten

Grundsätzlich kannst du die Karten auf 3 unterschiedlichen Weisen einsetzen:

**1**

## **Lege, stelle oder hänge die Karten vor deinem Kind auf**

Auf diese Weise kann dein Kind alleine mit allen Karten interagieren. Natürlich ist der Lerneffekt wesentlich höher, wenn du direkt mit deinem Baby interagierst, deswegen Punkt 2..

**2**

## **Du spielst mit deinem Liebling zusammen**

Zeige Bilder, erzähle Geschichten und imitiere die Geräusche von den Tieren oder Objekten. Auf den nächsten Seiten haben wir hier schöne Ideen für dich vorbereitet!

**3**

## **Die ganze Familie spielt mit den Kontrastkarten**

Wir haben ein tolles Spiel, wie du zusammen mit deinem Ehepartner oder einer anderen Person mit den Kontrastkarten und deinem Liebling spielen kannst!

# 01

## DEIN KIND BESCHÄFTIGT SICH ALLEINE

Die folgenden Spielmöglichkeiten sollen dir Ideen geben, in welchen Situationen du die Kontrastkarten nutzen kannst, wenn dein Kind sich einmal selbst beschäftigen soll. Du wirst beim Lesen sicherlich deine eigenen Ideen erfinden - probiere diese einfach aus und schaue, was am besten für dein Kind funktioniert :)

### In Bauchlage:

Breite die Karten in Abständen vor deinem Kind in Bauchlage aus, sodass die Karten im Liegen bewundert werden können. Dies ist auch perfekt, wenn du mit deinem Baby Tummy Time hast oder diese verlängern möchtest.



Wenn du die Karten zum Stehen bringen willst, kannst du dir einfach 3 Karten nehmen und diese mit einem Abstand von 1cm mittels Klebeband aneinander kleben. Die 3 oder mehr Karten kannst du dann im Zickzack vor deinem Baby aufstellen, ohne dass du sie halten musst

### Im Kinderwagen:

Du kannst die Karten auch einfach aufhängen und so im Kinderwagen oder anders aufgehängt nutzen. Nimm hierzu einfach einen Locher und mache ein Loch und ziehe hierdurch einen Bindfaden. Den Bindfaden kannst du dann einfach an Gegenständen festknoten.

### Rund ums Laufgitter stellen:

Auch kannst du die Karten rund um das Laufgitter aufstellen, damit dein Kind wann auch immer er oder sie es will, die Kontrastkarten betrachten kann.

### Beim Windeln wechseln:

Grundsätzlich kannst du die Kontrastkarten in vielen verschiedenen Momenten einsetzen, wo dein Kind gestresst ist oder nicht so richtig will, wie zum Beispiel beim Windeln wechseln. Hänge die Karten hierzu auf oder lege sie irgendwo hin, wo dein Baby diese gut sehen kann.

### Beim Autofahren:

Auch beim Autofahren kannst du die Karten optimal einsetzen. Hierzu kannst du z.B. 2 Löcher in den Karten machen und mittels Bindfaden die Karten an die Kopflehne festknoten, sodass dein Kind die Karten auf der Autofahrt anschauen kann.

### Lass dein Kind entscheiden:

Lass dein Baby eine Karte auswählen, über die du dann Geschichten erzählen oder Töne nachahmen musst. So wird es umso interessanter für dein Kind, weil es selbst entscheiden kann, welche Karte gewählt wird.

### In der Windeltasche mitnehmen:

Lege die Kontrastkarten in deine Windeltasche, damit du die Karten jederzeit dabei hast und sie spontan verwenden kannst, wenn du gerade Zeit hast oder warten musst oder auch, wenn dein Kind mal ein wenig unruhig wird.

### Hast du noch weitere tolle Ideen?

Das ist perfekt. Dann teile deine Ideen an all unsere Kunden. Am besten machst du das mit einer Bewertung bei Amazon, denn so können es alle Kunden direkt sehen. Mit dem folgenden QR Code kommst du direkt zur Bewertung:

Oder ganz einfach hier:



Oder im Internet auf:

**[www.amazon.de/  
review/review-your-  
purchases](https://www.amazon.de/review/review-your-purchases)**

Alternativ würden wir uns auch riesig über deine Anwendungsbeispiele freuen, so können wir noch viele weitere Anwendungen auch hier in der Anleitung hinzufügen. Schicke mir hierzu einfach eine Email an [info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de) → ich freue mich riesig! :)

# 02

## ERZÄHLE GESCHICHTEN & IMITIERE GERÄUSCHE

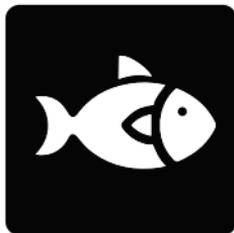
Wie wir bereits gelernt haben, ist es unfassbar wichtig, dass wir unserem Kind die Karten erklären, um dadurch die Sprachentwicklung zu fördern. Erkläre hierzu deinem Baby genau die Motive. Als Hilfestellung kannst du folgende Fragen hierbei beantworten:

- Was siehst du auf der Karte?
- Macht das Motiv Geräusche? Wenn ja, welche?
- Wo findet man solche Motive in der Welt?
- Was wird mit diesen Motiven gemacht oder was machen die Motive auf der Welt?

Weil es manchmal wirklich schwierig ist, aus dem nichts Geschichten zu erzählen, haben wir uns für jede Kategorie eine Karte ausgesucht und für die Vorder- und Rückseite eine Geschichte erfunden und Geräusche von Youtube für dich herausgesucht:

# GESCHICHTEN

0-3 Monate



❖ *Zeige deinem Kind die Seite von Harry dem kleinen Hai.*

Hallo lieber [Name], mein Name ist Harry der kleine Hai. Es freut mich überaus dich kennenzulernen! Ich muss gestehen, dass du wirklich die allerschönsten Augen hast, die ich jemals gesehen habe! Da hoffe ich umso mehr, dass dir die Kontrastkarten helfen, eines Tages mal so gut wie ich sehen zu können, denn Haie haben extrem gute Augen! Tatsächlich hat meine Frau auch ein kleines süßes Baby bekommen.

❖ *Zeige die andere Seite mit der Milchflasche*

Lauwarme Milch ist für kleine Babys wie für dich ganz besonders gesund, damit du ganz groß und stark wirst. Es stärkt deine Knochen und führt dazu, dass du ganz groß und stark einmal wirst! Und ich bin mir sicher, dass es auch klasse schmeckt - du wirst dich vermutlich wundern,

warum deine großen Eltern keine Milch trinken - das liegt daran, dass du das aller Wichtigste für deine Eltern bist! Deswegen darfst du die ganze Milch alleine trinken - einfach wunderbar oder?

3-6 Monate



❖ *Zeige deinem Kind die Seite von Henny dem Hasen*

Es gab einmal vor ganz langer Zeit einen großen Bauernhof. Auf diesem großen Bauernhof wohnte ein ganz trauriger Hase. Sie hatte nämlich keinen Namen und niemand wollte sie aufnehmen. Eines Tages aber kam ein super lieber kleiner Junge namens Max. Max hatte den kleinen Hasen direkt gesehen und wollte nicht mehr vom Bauernhof gehen. Er meinte sofort: "Der Hase heißt ab sofort Henny!"

❖ *Zeige die andere Seite mit der 8*

Max war damals 8 Jahre alt. Heute ist er aber schon 16 Jahre alt. Das heißt, dass Max und

Henny nun schon 8 Jahre zusammenleben und beide unfassbar glücklich sind. Henny liebt Max und freut sich jedes Mal, wenn er von der Schule kommt und sie eine Karotte von ihm bekommt!

6-12 Monate



❖ *Zeige deinem Kind die Seite von Sandra der Schnecke*

Sandra ist die aller schnellste Schnecke unter allen Schnecken. Sie düst immer voraus, wenn sie mit ihren Freunden im Wald spielen ist. Man könnte sagen, dass Sandra die Sprinter-Schnecke ist. Eines Tages, als Sandra mal wieder im vollen Tempo unterwegs war, hatte sie auf einmal einen großen Ballon gesehen. Den aller größten Ballon, den Sie jemals gesehen hat. Und an dem Ballon angebracht war ein ganz kleiner Korb. In diesem Moment wusste sie, dass sie eines Tages fliegen möchte. Denn nur im Fliegen könnte sie schneller als alles andere sein!

### ❖ *Zeige die andere Seite mit dem Heißluftballon*

Sandra hat lange auf den richtigen Moment gewartet und da kam er. Der große Heißluftballon wurde vor ihren Augen immer größer und größer, weil er genau vor ihr landete. Sandra zögerte keine Sekunde und sprintete los und schwupps war sie auf dem großen Heißluftballon. Als sich der Ballon plötzlich erhebt, konnte Sandra es nicht glauben. Ab jetzt wollte sie nie wieder laufen, sondern nur noch fliegen. Alles erschien ihr so klein und sie war schneller denn je zuvor!

12-36 Monate



### ❖ *Zeige deinem Kind die Seite mit der Post im Briefkasten*

Mein Name ist Maria und ich freue mich riesig, dich heute kennenzulernen! Normalerweise arbeite ich als wahre Heldin, denn ich kümmere mich jeden Tag darum, dass alle Menschen glücklich und munter sind! Ich hoffe, dass auch du später einmal ein wahrer Held oder eine Heldin wirst! Vor einigen Wochen hatte ich aber

plötzlich einen Brief in meinem Briefkasten. Der Brief kam von einem ganz weit entfernten Freund zu mir. Er hat mich eingeladen und ich habe keine Sekunde gewartet!

❖ *Zeige die andere Seite mit dem Koffer*

Also habe ich alle meine Sachen ganz schnell in einen ganz großen roten Koffer gepackt. Der Koffer war tatsächlich so groß, dass ich ihn kaum tragen konnte. Am Ende hatte ich aber alles dabei und meine Reise war super schön! Nun bin ich aber wieder zuhause und wieder als Heldin tätig! Wenn also auch du einmal in Zukunft Hilfe brauchst, kannst du mich jederzeit fragen, denn mein Job ist es dir rund um die Uhr zu helfen - und das macht mir riesig viel Spaß!

Nun bist du dran!

Erfinde deine ganz eigenen Geschichten und erzähle sie deinen Lieblingen. Auch wenn die Kontrastkarten manchmal nicht vorne und hinten zusammenpassen, kannst du deiner Fantasie einfach freien Lauf lassen oder alternativ 2 individuelle Kontrastkarten nehmen, die besser zusammenpassen.

# GERÄUSCHE DER MOTIVE

Im folgenden haben wir für jede Kategorie Geräusche herausgesucht. Scanne hierfür einfach den QR Code und dann kannst du das Lied ganz normal abspielen. Zeige deinem Kind die Karte und schalte dann das Lied ein.

## 0-3 Monate

Regen:



Musik:



Uhr:



Ente:



## 3-6 Monate

Eisenbahn:



Weihnachtsmann:



Delfin:



Elefant:



## 6-12 Monate

Löwe:



Biene:



Gitarre:



Trommel:



## 12-36 Monate

Herzschlag:



Kreide auf Tafel:



Hammer auf Nagel:



Pfanne beim Braten:



## WEITERE TOLLE SPIELIDEEN

- Nehme dir ein paar Karten aus dem Stapel und zeige die Karten deinem Kind. Anschließend versteckst du eine der Karten und fragst deinem Kind, welche der Karten fehlt. Fange hier mit wenig Karten (z.B. 3 Karten) an und erhöhe dann die Kartenanzahl
- Manche Kartenmotive passen sehr gut zusammen. Du kannst also zusammen mit deinem Kind bestimmte Kategorien von Karten erfinden und die Karten darunter zusammenordnen.
- Nehme verschiedene Karten und erfinde eine Geschichte, wo die Motive dieser Karten enthalten sind. Lass anschließend auch dein Kind eine Geschichte von 3 anderen Karten erfinden
- Drehe den Spieß um und lass dein Kind eine Karte aussuchen und stelle ihm die Fragen von oben (Was siehst du auf der Karte? etc.)
- Nehme ein Motiv aus deinen Gedanken von den Karten und versuche dies zu beschreiben. Dein Kind versucht das Motiv im Kartenstapel dann wiederzufinden.

# 03

## SPIELE MIT DER GANZEN FAMILIE

Am schönsten ist es doch, wenn man mit der ganzen Familie Zeit verbringt und Spiele spielt. Auch das ist mit den Kontrastkarten möglich. Hier ist unsere Spielidee für 3 oder mehr Personen:

### Ablauf

Eltern (Person 1 und Person 2) sitzen sich gegenüber

Person 1 hält das Baby auf den Armen oder im Schoß, sodass das Baby Person 2 anschaut

Person 2 hat die Kontrastkarten in der Hand und sucht sich eine Kontrastkarte aus

Person 1 muss nun die Kontrastkarte erklären und das Geräusch von der Karte wiedergeben, sofern es ein Geräusch zur Karte gibt.

Die Spielvariante kann auch um eine witzige Komponente verändert werden:

Person 2 sucht sich nicht die Kontrastkarte aus, sondern wählt eine Kontrastkarte aus dem Stapel aus, ohne die Karte gesehen zu haben

Person 1 beschreibt die Karte und die Geräusche und Person 2 muss die Karte richtig erraten.

# Und jetzt bist du dran!

Sind dir beim Lesen noch weitere Ideen eingefallen? Wenn ja, dann probiere diese aus. Ansonsten fallen dir sicherlich noch viele Spiele im Laufe der Zeit ein. Bleib immer offen für neue Ideen, denn du kennst dein Kind am Besten und kannst somit auch die Besten Spiele und Anwendungen für dein Kind herausfinden!

Wenn du neue Ideen gefunden hast, würden wir uns natürlich riesig darüber freuen, diese kennenzulernen. Schreib uns einfach per Email an [info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de) - damit wir die Idee auch an die vielen anderen Kunden weitergeben können!

**Ich freue mich auf dein Feedback!**

Sofern ich etwas nicht gut verständlich geschrieben habe oder du Fragen oder Probleme mit den Kontrastkarten hast oder einzelne Anwendungsbeispiele unverständlich erklärt wurden, schreib mir gerne eine Nachricht an:

**[info@heldengut.de](mailto:info@heldengut.de)**

Natürlich würden wir uns auch über deine ehrliche Bewertung bei Amazon freuen!

Oder ganz einfach hier: Oder im Internet auf:



**[www.amazon.de/  
review/review-your-  
purchases](https://www.amazon.de/review/review-your-purchases)**

