

Familie und Geborgenheit

Individuelle Pflege in familiärer Atmosphäre



Weihnachten weltweit

***Weihnachten ist überall gleich
- oder etwa nicht? Tatsächlich
gibt es viele sehr spannende
Unterschiede, die wir Ihnen
vorstellen möchten!***

F&G
HAUSZEITUNG

Neuigkeiten bei Familie und Geborgenheit

Auch weiterhin hat die Corona-Pandemie uns alle fest in der Hand. Bisher verlief es in Deutschland verhältnismäßig ruhig, doch in den letzten Wochen hat sich die Lage spürbar verschärft.

Wir bei Familie und Geborgenheit nehmen die Lage selbstverständlich absolut ernst. Wir tun alles mögliche, um eine Infektion in unserem Hause zu verhindern. Und weiter, um bei einem möglichen Coronafall die Auswirkungen zügig zu begrenzen.

Daher haben wir auch ein Besuchs- und ein Testkonzept entwickelt. Beides können wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Mehr dazu erfahren Sie auch in unserer Rubrik "Internes", wo wir Ihnen dazu Informationen anbieten.

Aber das Leben besteht, zum Glück auch in solchen Zeiten, nicht nur aus dem Übel. Daher haben wir schöne Stories für Sie.

Einige schöne Bilder finden sich in unserer Rubrik "Internes", ebenso wie das Portrait unserer fleißigen Mitarbeiterin Anna Ueberschär.

Als Titelgeschichte haben wir dieses Mal - dem Anlass angemessen - Weihnachten in den Blick genommen. Genauer: Wie feiert man eigentlich das Weihnachtsfest im Rest der Welt? Wir haben ein paar schöne Eigenheiten und Traditionen aus aller Welt für Sie zusammengetragen.

Ich wünsche Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein hoffentlich besseres 2021. Alles Gute und bleiben Sie bitte gesund!



B. Celovic

Gedicht

Lied im Advent 4

Anzeiger

Geburtstage und Verabschiedungen 5

Internes

Corona-Maßnahmen in unserem Hause 6

Mitarbeiter-Portrait: Anna Ueberschär 8

Impressionen aus unserem Hause 9

Externes

Positive Folgen der Pandemie 10

Lichtwechsel für einen besseren Schlaf 10

Warum vertragen sich Alkohol und Medizin nicht? 11

Titelstory: Weihnachten weltweit 12

Kurzweil

Kreuzworträtsel 16

Sudokurätsel 17

Wussten Sie, dass ... 18

Des Rätsels Lösung 19

Impressum

20

Lied im Advent

*Immer ein Lichtlein mehr
im Kranz, den wir gewunden,
dass er leuchte uns sehr
durch die dunklen Stunden.*

*Zwei und drei und dann vier!
Rund um den Kranz welch ein Schimmer,
und so leuchten auch wir,
und so leuchtet das Zimmer.*

*Und so leuchtet die Welt
langsam der Weihnacht entgegen.
Und der in Händen sie hält,
weiß um den Segen!*

Matthias Claudius





Wir beglückwünschen Herrn Erhard Ilseemann zum 80. Geburtstag. Außerdem sprechen wir unsere Glückwünsche aus an Frau Erika Krack zum stolzen 90. Geburtstag. Noch stolzer ist nur noch Frau Ilse Weinberg, die 95 geworden ist. Wir wünschen Ihnen nachträglich alles Gute zu Ihrem jeweiligen Ehrentag.

Wir verabschieden uns von

Brunhilde Exter (19.08.2020), Brunhilde Flemming (23.09.2020), Maria Butsch (30.09.2020), Elisabeth Gruber (06.11.2020), Brunhilde Springer (09.12.2020), Hanna-Lora Föst (11.12.2020) und Herbert Garms (14.12.2020).

Sie sind von uns gegangen und sie alle werden schmerzlich vermisst.

*„Die Erinnerung ist ein Fenster
durch das ich Dich sehen kann,
wann immer ich will.“*

Corona-Maßnahmen bei Familie und Geborgenheit Für unseren gemeinsamen Schutz

Die weltweite Covid-19-Epidemie hält uns schon länger in Atem und viele Bewohner, Angehörige, Besucher und Mitarbeiter werden durch das Virus eingeschränkt. Wir möchten hier auf unsere Schutzkonzepte eingehen. Sie bestehen hauptsächlich aus dem Besucher- und dem Testkonzept.

Besucherkonzept

Seine Liebsten zu besuchen ist nicht nur menschlich völlig verständlich, sondern auch das gute Recht von Bewohnern und Angehörigen. Dafür haben wir das Besucherkonzept entwickelt, welches seit einiger Zeit einen geordneten Ablauf beim Besuch unserer Einrichtung ermöglicht.

Dabei gelten in unserem Heim die selben Gebote der menschlichen Vernunft, wie auch überall sonst: Mit Erkältungssymptomen ist von Besuchen unbedingt abzusehen, ebenso bei Kontakt zu infizierten Personen. Auch Kontakte 3. Grades zählen hierzu!

Es ist verpflichtend, beim Besuch eine Schutzmaske zu tragen, die Hände zu desinfizieren und an der Dokumentation mitzuwirken, um eine Rückverfolgbarkeit im Falle des Falles sicherzustellen.

Bitte rufen Sie uns unbedingt an, wenn Sie als Angehöriger zu Besuch kommen möchten. Wir sind verpflichtet, dies bestmöglich vorzubereiten und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben nicht unendlich Kapazität, um alles Notwendige zu organisieren. Beschränken Sie zudem die Anzahl der Besucher auf 2 Personen. Ausnahmen sind mit der Heimleitung abzuklären. Jeder Besuch sollte nicht länger als 1-2 Stunden dauern, damit alle Angehörigen die Chance haben, ihre Liebsten zu besuchen.

Die Besucherregeln im Detail können bei der Heimleitung angefordert werden.

Testkonzept

Neben dem Besucherkonzept gibt es auch ein Testkonzept. Es stützt sich auf die sogenannten PoC-Antigen Schnelltests, von denen wir regelmäßig ein bestimmtes Kontingent erhalten.

Wir sind verpflichtet, alle unsere Mitarbeiter regelmäßig zu testen, da sie intensiven Kontakt mit unseren Einwohnern haben.

Nicht verpflichtend, jedoch äußerst ratsam, ist auch die regelmäßige Testung aller Einwohner, sowie von allen Besuchern (zum Beispiel Angehörige), die in unsere Einrichtung kommen.

Entsprechend geschultes Personal nimmt die Testungen vor. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass wir bestmöglich vorbereitet sind auf ein mögliches Auftreten der Corona-Infektion in unserem Haus. Der Schnelltest ist nicht zu 100% zuverlässig, sodass falsch-positive Ergebnisse hin- und wieder vorkommen. Dennoch ist der Schnelltest ein hilfreiches Mittel in unserem Alltag.

Die Durchführung des Tests und die anschließende Auswertung nehmen ungefähr 20 Minuten in Anspruch. Bis der Test nachweislich negativ ausgefallen ist, bitten wir alle Besucher vor der Einrichtung zu warten. Sicherheit geht vor!

Im Verdachtsfall, also zum Beispiel bei entsprechenden Symptomen, werden ebenfalls Testungen vorgenommen. Dies ist vor allem wichtig bei Mitarbeitern, die leichte Symptome aufweisen.

Alle Tests werden dokumentiert und nach Anwendung fachmännisch entsorgt, um eine Kontamination auszuschließen. Diese Regelungen gelten auch dann, wenn der sogenannte "harte" Lockdown eintritt. Dennoch möchten wir Sie bitten, die aktuellen Nachrichten und Beschlüsse der Landesregierung im Auge zu behalten, um Änderungen auch hinsichtlich des Besuchsrechts mitzubekommen. Natürlich halten wir Sie aber auch auf dem Laufenden, sobald sich etwas Neues ergibt.

Mitarbeiter-Portrait Anna Ueberschär

Hallo ihr Lieben, mein Name ist Anna Ueberschär und ich bin seit dem 01.10.2019 bei Familie und Geborgenheit tätig. Die meisten von euch kennen mich bereits, allerdings habe ich seit diesem Dezember eine neue Position in dieser Einrichtung. Und zwar übernehme ich ab diesem Monat die Stellung der Stellvertretenden Pflegedienstleitung. Deswegen möchte ich euch ein paar Dinge über meinen bisherigen Werdegang und ein paar Dinge drum herum erzählen, um mich noch einmal richtig vorzustellen.

Ich bin seit 2018 ausgebildete Altenpflegefachkraft und habe davor schon meine Ausbildung zur Pflegeassistentin absolviert. Ich war viel im Sozialwesen unterwegs und habe mich in verschiedenen Berufsgruppen umgesehen, bin jedoch immer wieder zur Altenpflege zurückgekehrt.

Mich gibt es Privat und Beruflich nur im Doppelpack mit Bürohund Holly.



Wir sind seit mittlerweile sieben Jahren ein unzertrennliches Team und bleiben es hoffentlich noch viele weitere Jahre. In meiner Freizeit bin ich daher viel in der Natur anzutreffen, entweder mit Freunden (vor Corona) oder alleine mit meiner Kamera.

Ich liebe die Ruhe und die Schönheit der Natur. So, das war ein kleiner Einblick in mein Leben. Ich freue mich riesig über die Chance und möchte mich bei euch allen dafür bedanken, dass ich hier so gut aufgenommen wurde. Ich hoffe auf eine schöne Zeit mit euch. Bleibt alle Gesund!

A. Ueberschär

Impressionen aus unserem Hause

Zeit für Fotos!



Betreuer Udo und Birgit posieren schön

Prost, liebe Hedi!



Peter lässt sich nicht aus der Ruhe bringen



Anna-Katharina und Helga beim Gespräch

Positive Folgen der Pandemie

Eine weltweite Pandemie hat nicht gerade viele Vorteile - aber einen ganz sicher: seit viele Menschen wegen Corona deutlich öfter zu Hause bleiben, kochen sie nun auch mehr. Die Folge davon ist ein gesünderes Essverhalten, welches das Immunsystem fördert. Zu diesem Ergebnis kamen kürzlich Umfragen aus Polen, Italien, Frankreich und auch Deutschland.



Lichtwechsel für einen besseren Schlaf

Helles, klares Licht am Tag, gedämpftes, warmes Licht am Abend: Dieser Beleuchtungsmix, der dem natürlichen Wechsel des Tageslichts nachempfunden ist, fördert die Nachtruhe, zeigt eine amerikanische Studie, die in einem Pflegeheim durchgeführt wurde. Der Düsseldorfer Schlafmediziner Professor Helmut Frohnhofen gibt als Ratschlag: Wer Nachts raus muss sollte kein grelles Licht einschalten - es macht es fast unmöglich, wieder einzuschlafen. Wer kann, der sollte während des Tages nach draußen oder auf den Balkon gehen. Sonne "tanken" ist absolut gesund und ratsam.



Alkohol und Medizin verträgt sich nicht - aber warum eigentlich?

Sicher haben Sie es schon mal gehört: wer Medikamente genommen hat, sollte keinen Alkohol trinken. Das ist einfach so. Doch woran liegt das eigentlich? "Schon wegen der Erkrankung selbst sollte man auf Alkohol an der Stelle verzichten, da keine Krankheit durch Alkoholkonsum besser wird", meint Dr. Dieter Geyer, Neurologe und Psychiater an der Fachklinik für Suchterkrankungen in Bad Fredeburg. Grundsätzlich sollte man auf Alkohol an der Stelle verzichten, weil er die dämpfende

Wirkung diverser Medikamente, wie zum Beispiel von Beruhigungsmitteln - verstärkt. Zum Beispiel kann bei Bluthochdruck die Kombination aus Beruhigungsmitteln und Alkohol gefährlich werden. Diabetiker, die Alkohol nebst ihrem Medikament nutzen, laufen Gefahr unterzuckert zu werden. Aus diesem Grund, so Geyer, ist es wichtig, die Packungsbeilage zum Medikament zu lesen oder sich anderweitig darüber zu informieren, wie sich ein bestimmtes Medikament mit Alkohol verträgt.

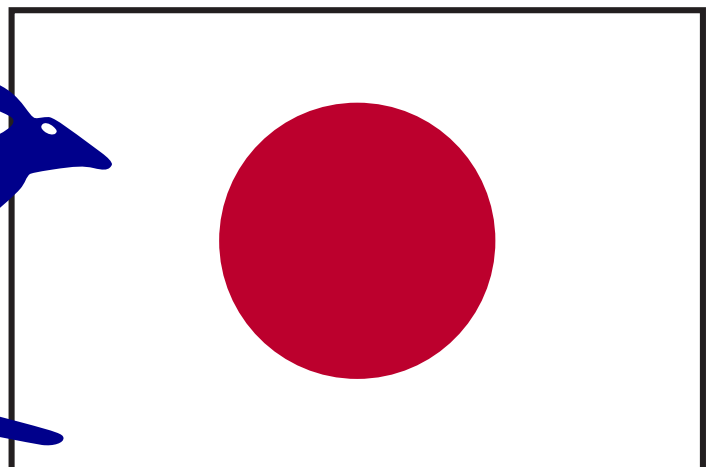
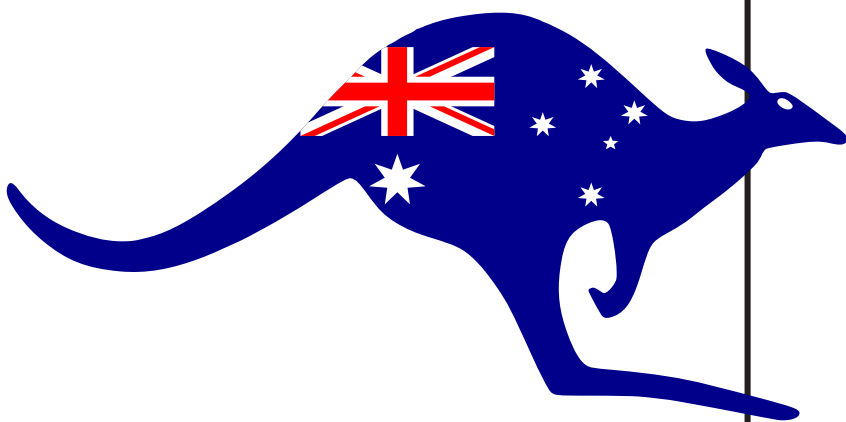


Weihnachten weltweit

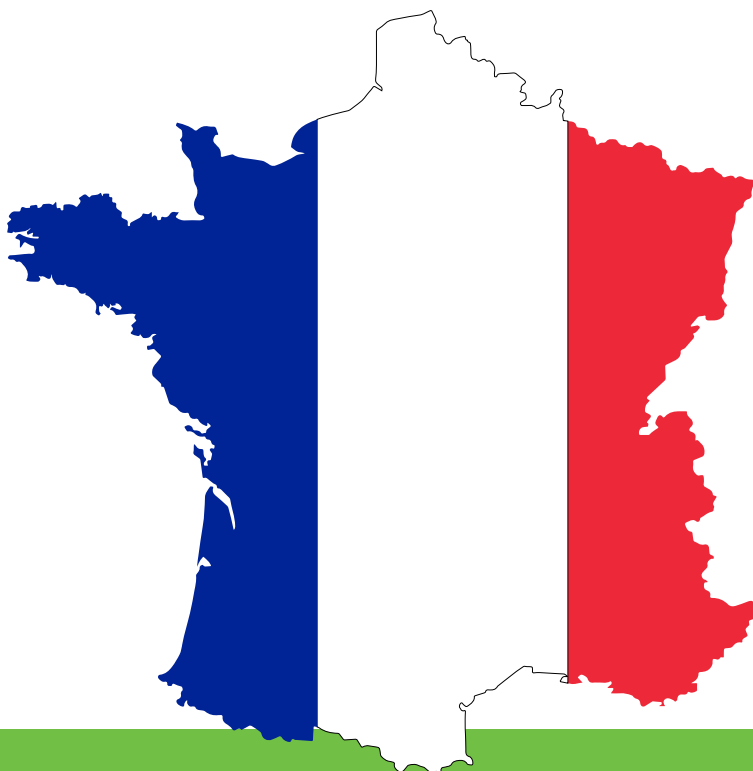
Mal besinnlich, mal ausgelassen. Mal am 24, am 25 oder auch an einem ganz anderen Tag. Weihnachten wird überall gefeiert - aber nicht überall gleich. Wir stellen einige Eigenheiten und Bräuche vor.

In Australien fällt das Weihnachtsfest in den Hochsommer. Der Weihnachtsmann kann dort anstelle von Schal und Mütze eher Sonnenbrille und Badeshorts gebrauchen. Statt Kälte, Schnee und Frost klettern die Temperaturen gerne mal auf 35 Grad und mehr. Daher feiern die Australier gerne das Fest im Freien. Cocktails ersetzen den uns beliebten Glühwein und anstelle des Festmals gibt es Barbecue am Strand. Geschenke? Gibts am 25, morgens.

Obwohl gerade mal 1% der japanischen Bevölkerung christlich ist und der Tag dort daher kein Feiertag ist, genießt Weihnachten auch hier hohe Popularität. Es ist in Japan als Fest der Liebe bekannt, nur am Rande verbunden mit dem christlichen Glauben. Weihnachten hat in Japan mehr den Charakter eines 2. Valentinstags. Gerade für Pärchen ist es ein wichtiger Termin, bei dem man spontan keinen Platz mehr bekommt zum Ausgehen im Restaurant.



Bei den Franzosen dreht sich - wie üblich - alles hauptsächlich ums Essen. Die Zubereitung des Essens ist ein Hauptbestandteil der Feierlichkeit. Als Festmahl gibt es zum Beispiel Austern, Gänseleber, geräucherten Lachs und Schnecken gefolgt von Truthahn mit Maronen. Als Dessert? Zum Beispiel mit Schokolade gefüllte Biskuitrollen. Ein französischer Brauch ist das Verbrennen eines Holzscheits im Kamin. Zusätzlich servieren viele Familien insgesamt 13 Nachtische. Damit wird Bezug genommen auf Jesus und die zwölf Apostel. Bescherung ist am 24., allerdings bei den meisten Franzosen erst nach einem obligatorischen Kirchenbesuch.



In den USA und Kanada verläuft das Weihnachtsfest ähnlich dem, was wir in Deutschland kennen. Jedoch ist Abstand zu nehmen von der Vorstellung eines klassisch amerikanischen Weihnachtsfestes. Das Land ist extrem divers und längst nicht immer gibt es den guten alten Truthahnbraten am Weihnachtsabend. Je nach Region und Familie gibt es auch südamerikanische oder auch Deutsche Köstlichkeiten. Was allerdings typisch amerikanisch ist sind die unglaublichen Lichtspielereien, die die Nordamerikaner betreiben. Häuser und Straßen aufwendig und auffällig zu dekorieren gehört in vielen Orten in den USA und Kanada zum guten Brauch.



Ein Vortort in den USA, Anfang Dezember. Zurückhaltung sieht anders aus, muss aber auch nicht immer sein.

Was machen eigentlich die Nördlinge so? Vor allem die Finnen haben hier ein paar spannende Eigenheiten herausgebildet. Weihnachten ist ein sehr familiär orientiertes Fest in Finnland. Pünktlich zur Mittagszeit am 24.12 wird in der ältesten Stadt Finnlands - Turku - der Weihnachtsfrieden verkündet. Eine jährlich wiederkehrende Tradition, die im TV betrachtet werden kann und Millionen Finnen begeistert. Diese Tradition hält sich schon seit dem 13. Jahrhundert - ohne den Part mit dem Fernseher versteht sich. Nicht minder spannend ist die typisch finnische Sauna-Liebe. An Weihnachten gibt es die Sauna im dekorierten Look mit Weihnachtsessen. Zum Beispiel Riesbrei - wer die im Brei versteckte Mandel findet hat Glück zu erwarten im nächsten Jahr.

Die Italiener feiern das Fest wie gewohnt ausgelassen und fröhlich. Sie stellen die Krippe sogar schon in der Vorweihnachtszeit auf - das Jesuskind kommt allerdings erst am 24.12 hinein. Das eigentliche Weihnachtsfest beginnt erst mit der Mitternachtsmesse in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember. Der päpstliche Segen Urbi et Orbi (Der Stadt und dem erdkreis), gehört dabei zu den wichtigsten Bestandteilen des Weihnachtsfestes. Aber auch in Italien gibt es die Bescherung meistens am Weihnachtsabend, doch vielerorts hält sich die Tradition der Hexe Befana. Sie brach der Legende nach auf, um das Jesuskind zu finden, kam jedoch zu spät und fand den Weg nicht. Seither verteilt sie jährlich Geschenke an Kinder - immer am 6. Januar.

Eine finnische Saunahütte



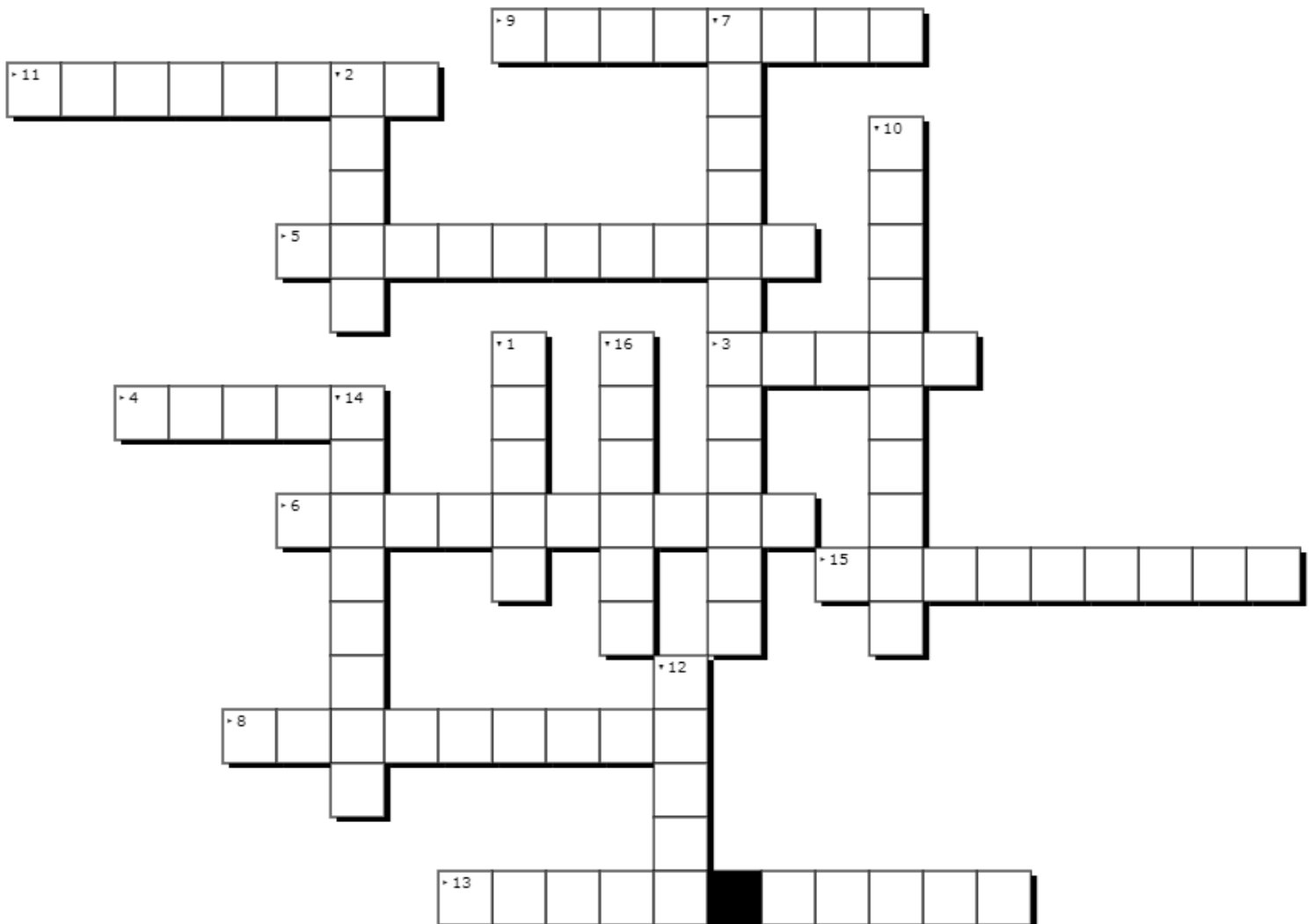
Die spinnen, die Engländer. Nein, nicht nur die Engländer - auch die anderen Briten. Zum einen erhalten ihre Kinder die Geschenke schon in der Nacht zum 24., sodass sie sich schon morgens darüber freuen können. Zum anderen servieren sie gerne mal den sogenannten Christmas-Pudding. Das ist ein süßes, meist in Alkohol getränktes Dessert - der Alkoholgrad variiert dabei stark. Was die Briten ganz gerne machen: ihren zwei Traditionen zur Weihnachtszeit nachgehen. Zum einen gibt es den Kuss unter dem Mistelzweig, der bei Paaren sehr hoch im Kurs steht. Und viele Briten springen gerne mal während des "Dips" ins kalte Meerwasser. Wie gesagt, die spinnen, diese Briten.

Die Osteuropäer sind die Exoten des Weihnachtsfests. In Ländern wie der Ukraine, Serbien oder Russland fällt Weihnachten nämlich auf den 6. und 7. Januar. Der Grund ist der julianische Kalender, den die orthodoxe Kirche in diesen Ländern nutzt. Dieser Kalender unterscheidet sich um 13 Tage im Hinblick auf unseren gregorianischen Kalender. Viele Gläubige fasten 40 Tage lang. Wenn am 6. Januar der erste Stern am Himmel zu sehen ist, dann endet die Fastenzeit und die Feierlichkeiten beginnen. 12 verschiedene Gerichte werden zubereitet, die allesamt weder Fleisch, Milch noch Eier enthalten. Geschenke gibt es schon am 31. Dezember - sie werden von Väterchen Frost gebracht.



Kreuzworträtsel

Können Sie es lösen?



- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Hauswand | 9. Nördliche japanische Hauptinsel |
| 2. Türkisches Fleisch am Spieß | 10. Nordwestlichster US-Bundesstaat |
| 3. Teil des Mittelmeeres | 11. Russische Hunderasse, Scheeweiß |
| 4. Nicht sonderlich gut | 12. Eingeborene in Alaska / Grönland |
| 5. Anderes Wort für Aktie | 13. Ugs. Ostdeutsch für Hunger haben |
| 6. Winzig / klein | 14. Weihnachtlicher Alkohol |
| 7. Anderes Wort für übertreiben | 15. Ein Gulden war eine ... |
| 8. 50 Tage nach Ostern feiern wir ... | 16. Geburtsstadt von Berthold Brecht |

		3	9	8	5			
6		8				9		
1							3	
8	3		5			2		
7	9			3			4	6
		5			2		8	3
	2							1
		4				7		5
			8	2	9	3		



Das einfache Rätsel



				4		3	8	
		1	3	8				
	4	3					5	7
5		2	8			6	4	
	8	4			6	7		9
9	2					4	1	
				3	8	2		
	7	5		1				

Das etwas schwierigere Rätsel

Wussten Sie, dass ...

... die Welt uns immer wieder verblüffen kann?

**Hier ein paar unterhaltsame und erstaunliche Fakten.
Muss man das wissen? Nein. Aber es ist unterhaltsam.**

- Die Astronauten der Apollo 11 Mission erhielten keine Lebensversicherung. Damit Ihre Familie im Ernstfall finanziell abgesichert waren, haben Sie Autogramm-Karten unterschrieben, die die Angehörigen nach einem Unfall hätten verkaufen können.
- Obwohl GPS frei verfügbar ist, kostet es etwa 2 Millionen Dollar pro Tag um es in Stand zu halten. Das Geld stammt vom amerikanischen Steuereinkommen.
- Beinahe die Hälfte der Weltbevölkerung hat nie einen Anruf getätigt.
- Würde ein Baby jedes Jahr im selben Tempo weiterwachsen wie in seinem ersten Lebensjahr, wäre es an seinem 18. Geburtstag ungefähr 5 Meter groß
- Die amerikanischen Synchronsprecher von Minnie und Mickey Mouse (Russi Taylor und Wayne Allwine) waren verheiratet. Von 1929 bis 1946 synchronisierte Walt Disney seine berühmten Mäuse übrigens noch selbst, weil ihm kein Synchronsprecher zusagte.
- Koalas bekommen Schluckauf, wenn sie gestresst sind. Manchmal beginnen sie dann sogar, zusätzlich nervös mit den Ohren zu wackeln. Warum sie das tun, ist bisher nicht erforscht.

Des Räsel's Lösung

Hier die Lösungen für das Kreuzworträtsel auf Seite 16:

- | | |
|--|--------------|
| 1. Hauswand | Mauer |
| 2. Türkisches Fleisch am Spieß | Döner |
| 3. Teil des Mittelmeeres | Aegis |
| 4. Nicht sonderlich gut | mäßig |
| 5. Anderes Wort für Aktie | Wertpapier |
| 6. Winzig / klein | kümmertlich |
| 7. Anderes Wort für übertrieben | Aufgebauscht |
| 8. 50 Tage nach Ostern feiern wir ... | Pfingsten |
| 9. Nördliche japanische Hauptinsel | Hokkaido |
| 10. Nordwestlichster US-Bundesstaat | Washington |
| 11. Russische Hunderasse, Schneeweiß | Samojede |
| 12. Indogenes Volk in Alaska / Grönland | Inuit |
| 13. Umgangs. Ostdeutsch für Hunger haben | Knast haben |
| 14. Weihnachtlicher Alkohol | Glühwein |
| 15. Ein Gulden war eine ... | Goldmünze |
| 16. Geburtsstadt von Berthold Brecht | Berlin |

Hier die Lösungen für die Sudoku-Rätsel auf Seite 17:

2	4	3	9	8	5	6	1	7
6	7	8	3	4	1	9	5	2
1	5	9	2	7	6	4	3	8
8	3	1	5	6	4	2	7	9
7	9	2	1	3	8	5	4	6
4	6	5	7	9	2	1	8	3
3	2	6	4	5	7	8	9	1
9	8	4	6	1	3	7	2	5
5	1	7	8	2	9	3	6	4

7	6	9	5	4	1	3	8	2
2	5	1	3	8	7	9	6	4
8	4	3	6	2	9	1	5	7
5	9	2	8	7	3	6	4	1
6	3	7	1	9	4	5	2	8
1	8	4	2	5	6	7	3	9
9	2	8	7	6	5	4	1	3
4	1	6	9	3	8	2	7	5
3	7	5	4	1	2	8	9	6

Wer sind wir und was macht uns aus?

Das Wohn- und Pflegeheim Familie und Geborgenheit versteht sich als Einrichtung für pflegebedürftige ältere Menschen, die Wert auf eine familiäre Atmosphäre legen. Wir sind eine vergleichsweise kleine Einrichtung aber das betrachten wir nicht als Nachteil, ganz im Gegenteil: Unsere Bewohner sind nicht nur Teil einer anonymen Menge. Wir sehen jeden Bewohner und jeden Angehörigen als einzigartiges Individuum mit speziellen und ebenso einzigartigen Bedürfnissen.

Familie und Geborgenheit ist kein leeres Versprechen. Unser Name ist gleichzeitig auch unser Auftrag und unsere Vision. Wir bemühen uns, durch gemeinschaftliche Aktivitäten und durch einen respektvollen Umgang miteinander, diese Vision zu verwirklichen. Wir lassen unseren Bewohnern genügend Raum für Privatsphäre, binden sie aber auch gerne in die bestehende Gemeinschaft ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass diese duale Herangehensweise das Beste für unsere Bewohner ist.

Miteinander auf Augenhöhe!

Wir behandeln unsere Bewohner wie Partner und binden sie in die Gestaltung des Angebotes ein. Eben Miteinander auf Augenhöhe - und nicht von Oben herab.

Herausgeber:

Familie und Geborgenheit
Wohn- und Pflegeheim GmbH
Immenweg 9
30938 Burgwedel / Wettmar
info@familie-und-geborgenheit.de

Redaktion und Gestaltung:

Admir Celovic,
Susanne Strothmann
Druckerei: wir-machen-druck.de
Gedruckt: Dezember 2020