WieNGS
Wiener Netzwerk
Gesundheitsfördernde Schulen

newsletter
Juni . 2016

1 Editorial
2 Berichte
3 Fort- und Weiterbildung
4 Wissenschaft und Literatur
5 Projekte aus der Praxis
6 Aus dem Netzwerk
7 Termine

Willkommen bei der 15. Ausgabe des WieNGS-Newsletters!

1 Editorial

Verehrte Direktorinnen und Direktoren!
Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen!
Liebe Freundinnen und Freunde des WieNGS!

Wieder neigt sich ein Schuljahr dem Ende zu und in den WieNGS-Schulen wurde tolle Arbeit geleistet. Viele Schulen haben sich eine „Gesunde Schule – eine Wohlfühlschule" zum Ziel gesetzt und Maßnahmen wie z. B. die Schaffung von „Bewegungs-Auszeitzonen", die Einführung von „Energietankstellen für Leib und Seele" oder auch die „Erweiterung der Schulgärten" umgesetzt. Das Wir-Gefühl im Wiener Netzwerk wurde gesteigert, Gesundheitslieder oder -raps wurden komponiert, eigene Gesundheitslogos kreiert und am Kreativprojekt von Renate Payer gearbeitet.

Vielen Dank an dieser Stelle für Ihre tolle Arbeit!

Auch wir hatten uns wieder zum Ziel gesetzt, Sie bei der qualitativen Umsetzung Ihres Know-hows im Bereich der Gesundheitsförderung zu unterstützen. Das Phasenthema 2015/16 „Gesundes Team" spiegelte sich in den Jours fixes, in der Jahrestagung und auch beim DirektorInnen-Workshop im Stadtschulrat wider.

Um nächstes Jahr mit unserer Unterstützung noch besser dem Bedarf der Schulen gerecht zu werden, gibt es im Schuljahr 2016/17 eine Änderung bezüglich der Jours fixes. Der erste Jour fixe (stufenweise) richtet sich an die Koordinatorinnen und Koordinatoren jeder Schule, wobei es hier um den Informationsaustausch und um die Vernetzung unter den Schulen geht. Der zweite Jour fixe ist themenbezogen und kann vom Gesundheitsteam Ihrer Schule frei gewählt werden.

Zur Auswahl stehen hier:
Wintersemester:

WieNGS Jour fixe allg. – Gesundes Team – Teamarbeit (Wildniszone – Mag. David Kupfer)
WieNGS Jour fixe allg. – Gesundheitsförderung und SQA (Mag.ª Birgit Stolber)
WieNGS Jour fixe allg. – Lehrerinnen-/Lehrergesundheit – Starke Stimme (BVA – Christina Fürst, MA)

Sommersemester: (in Zusammenarbeit mit dem Verein Ceurabics)

WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Gesundheit – Krankheit – Heilung
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Kommunikation + Sprachverständigung
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Kulturelle Spezifika bezüglich wichtiger Lebensphasen
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Tradition versus Religion
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Körperliche Betätigung/Ernährung
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Intimität/Scham/Ehre
WieNGS Ringvorlesung
Gesundheitsförderung im Migrationsbereich: Rechtliche Grundlagen in Österreich

Der Besuch mehrerer Veranstaltungen, auch durch verschiedene Personen, ist möglich. Lassen Sie uns Ideen, Wünsche und Anregungen zukommen, damit das WieNGS auch weiterhin eine gute Servicestelle und Unterstützung bei der Schulentwicklung für Ihre Schule bieten kann. Wir wollen mit Ihnen gemeinsam das Ziel, Ihren Standort als „Gute Gesunde Schule" zu qualifizieren, erreichen.

Zum Schluss wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben einen erholsamen, schönen Sommer. Tanken Sie Energie und genießen Sie die langen, warmen Tage!

Mag.ª Gabriele Kapeller, BEd.
Projektkoordination/Pädagogische Hochschule Wien
gabriele.kapeller@phwien.ac.at

2 Berichte

Nachlese zu den WieNGS Veranstaltungen:

2.1 Jour fixe am 15. März 2016 – Markt der AnbieterInnen | mehr »»»»

So wie jedes Jahr hatten die WieNGS SchulleiterInnen und GesundheitskoordinatorInnen beim WieNGS Jour fixe „Markt der AnbieterInnen" die Möglichkeit, Seminar- und Fortbildungsangebote für LehrerInnen und VertreterInnen von Gesundheits-förderungsinitiativen kennenzulernen.

Brandneue Angebote wie die Beratung Mundgesundheit 2016 an der VHS Brigittenau und City Bound Wien sowie etablierte Institutionen wie das Programm Gesunde Bezirke (WiG) und das Institut Bewegtes Lernen/Gesundheitsförderung stellten ihre Angebote vor.

Mit dabei waren auch verschiedene TrainerInnen – wie Ulrich Schneider („Kooperation ist angesagt") und Sabine Schuster (Perspektiven-Seminare, Infotainment und Erlebniswanderungen) – sowie Vereine. „Verein together" und „Verein Kugelmensch" stellten ihre Angebote zur Mediation bzw. zur Traumapädagogik vor.

Den kreativen Ausdruck – Malerei und Theater – brachten Renate Payer (Public Art Project) und Rote Haare Theaterarbeit – Erlebnisraum Alberi, Monika Giovinazzi ein.

2.2 DirektorInnenworkshop am 21. April 2016 zum gesunden Team | mehr »»»»

„Gelingensfaktoren für das gesunde Team“ und die Herausforderungen und Chancen im schulischen Alltag, LehrerInnen aktiv zur Teamarbeit zu motivieren, waren diesmal Thema beim alljährlichen WieNGS DirektorInnenworkshop. Dabei konnten wesentliche Merkmale und Werkzeuge für die Teamentwicklung diskutiert und Erfahrungen damit ausgetauscht werden.

2.3 Jour fixe am 24. Mai 2016 – WieNGS Forum | mehr »»»»

Das WieNGS Forum „Gesundes Lehren - Der Umgang mit Lärm und der eigenen Stimme“, das am 24. Mai 2016 in der Wiener Gebietskrankenkasse stattfand, widmete sich den vielfältigen Möglichkeiten, dem Unterrichtslärm in Schulen zu begegnen. Sowohl die Vorschläge zu lärmreduzierenden Unterrichtsformen als auch die Arbeit an der eigenen Stimme mit Ingrid Amon trugen zu einer gelungenen pädagogischen Fortbildung bei.

3 Fort- und Weiterbildungen

(keine vollständige Auflistung – PH online/Fortbildungsangebote – Filter Gesundheitsförderung)

3.1 Schwerpunkt LehrerInnengesundheit

Gesunde Schule BVA – Mentales & körperliches Wohlbefinden für Lehrerinnen und Lehrer

Referenten: Dr. Thomas Wörz, Dr. Hannes Pratscher
Ort: PH Wien
Termin: Sa. 8.10. und Sa. 19.11.2016, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Inhalt: Mentale Leistungsfähigkeit und körperliche Bewegung sind wesentliche Bausteine für mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Sowohl mentale als auch körperliche Fitness sind wesentliche Faktoren zur Erhaltung Ihrer Gesundheit im Schulalltag sowie für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz „Schule".

Das gemeinsam mit der BVA veranstaltete Seminar zeigt in Theorie und Praxis, wie mentale und körperliche Fitness Ihre Kraftreserven auffüllen und Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Es verdeutlicht auch, wie Sie Ihre mentale Einstellung stärken und mit einfachen Bewegungssequenzen und Entspannungstechniken Stress abbauen können, um sowohl beruflich als auch privat ausgeglichener, motivierter und erfolgreicher zu sein.

Vom Erdulder zum Gestalter – Engagiert und gesund durch den Schulalltag

Referent: DI Ulrich Schneider
Ort: PH Wien
Termin: Do. 29.9., Do. 13.10., Do. 10.11.2016, jeweils von 15:00 bis 17:30 Uhr

Inhalt: Die täglichen Herausforderungen im Schulalltag und ständige strukturelle Veränderungen in unserer Gesellschaft lassen die psychischen und physischen Belastungen von LehrerInnen stetig wachsen. Zu folgenden Fragen werden Lösungen erarbeitet:
Wie werde ich vom/von der ErdulderIn zum/zur GestalterIn meiner (Arbeits-)Alltags? Ich stecke mitten im System fest – und übernehme schrittweise wieder das Ruder am Kochtopf. Wie sieht das Menu für einen guten Tag aus und wie gehe ich mit plötzlich auftretenden Störungen und ungeduldigen Gästen um?

Nach einer ersten Bestandsaufnahme (Stress- & Burnout-Identifikation) geht es von der Stressbewältigung über die Stressvermeidung hin zur Stressresistenz sowie zum Stress-Management und zur Prophylaxe.

Gesundheitsförderung und Migration: Gesunder Umgang miteinander – Traumapädagogik

Referentin: Mag.ª Monika Zehner
Ort: PH Wien
Termin: Do. 20.10., Do. 17.11., Do. 15.12.2016, jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

Inhalt: Der Workshop Traumapädagogik vermittelt Lehrenden wichtige Grundlagen zum Thema Trauma.
Theoretischer Input: Was ist ein Trauma? Wie entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung? Was bedeutet traumatische Zange? Wie wird ein Trauma neurologisch verarbeitet? Wie erkenne ich ein Trauma?
Kombiniert, verteilt auf die drei Seminartage, mit: Soziales Lernen – richtiger Umgang mit Emotionen und Gefühlen (auch mit Angst, Ärger und Wut)

Dieses Angebot beinhaltet Theorie und Praxis aus den Bereichen Kommunikation und Persönlichkeitsbildung und stellt Gefühle als Basis für persönliches Wachstum in den Vordergrund.

3.2 Schwerpunkt SchülerInnengesundheit

Eigenständig werden – pädagogisches Stabilitätsprogramm

Motto: Ich bin, ich will, ich kann. Lebenskompetenzförderung, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung, Sucht- & Gewaltprävention
Referentin: Mag.ª Manuela Meissnitzer-Lackner
Ort: ISP (Institut für Suchtprävention), Modecenterstraße 14, 1030 Wien
Termin: Mi. 5.10., Do. 6.10., Mi. 12.10., Do. 13.10.2016, jeweils von 14:00 bis 19:00 Uhr

Inhalt: „Eigenständig werden" ist ein Unterrichtsprogramm zur Persönlichkeitsförderung und Gesundheitsförderung basierend auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Lebenskompetenzansatz in der Erziehung und ist als suchtpräventives und gewaltpräventives Projekt im Volksschulbereich konzipiert.

Förderung der Konfliktkultur in den Klassen

Referent: Andreas Sartory
Ort: PH Wien
Termine: Fr. 30.9.2016 von 14:00 bis 19:00 Uhr, Sa. 1.10.2016 von 9:00 bis 17:00 Uhr

Inhalt: Einführung von Stoppregel, Streitschlichtungsverfahren, TäterInnen-Opferausgleich
Entwicklung und Einführung von Klassenrat, LehrerInnenregel und Klassenregeln
Handhabung von Wiedergutmachungen
Paar- und Gruppenarbeit
Trainingseinheiten zur Durchführung von Streitschlichtungen

„Spieglein, Spieglein an der Wand, was bedeutet Schönheit in unserem Land?" Kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen im Kontext von Gesundheitsförderung, Gender- und Medien-Kompetenz (LV-Nr. 7720.101, Bundesseminar)

Referentinnen: Brigitte Lenhard-Backhaus, Tanja Amann
Ort: KPH Krems, Campus Krems-Mitterau, Dr. Gschmeidlerstraße 28, 3500 Krems
Termine: Mi. 31.8.2016 von 10:00 bis 18:00 Uhr, Do. 1.9.2016 von 9:00 bis 17:00 Uhr

Inhalt: Was sind Essstörungen? Wissensvermittlung zu den verschiedenen Störungsformen, Entstehung, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren. Essstörungen erkennen, Umgang mit Betroffenen und Angehörigen. Gesellschaftlich konstruierte Körperbilder und -normen, falsche und gefährliche Schönheitsideale. Bearbeitung der Thematik im Unterricht. Kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen im Kontext von Gesundheitsförderung, Gender- und Medien-Kompetenz.

Anmeldung: Karin Windischberger
karin.windischberger@kphvie.ac.at, Tel.: 02732/83591-184

4 Wissenschaft und Literatur

4.1 Teamarbeit zwischen Belastung und Bereicherung

Gesundheitsförderliche Veränderungen in der Schule erfordern auf Grund ihrer Komplexität, der inhaltlichen Ansprüche und der Schwierigkeiten bei der Implementation im Schulalltag die kollegiale Zusammenarbeit von LehrerInnen. Die Teamarbeit kann auch zur Unterstützung der eigenen Gesundheit dienen. Individuelle Bemühungen um gesundheitsförderliche Veränderungen im eigenen Verhalten, Denken und Wollen lassen sich durch die Unterstützung von gleichgesinnten Personen eher umsetzen. Wenn Menschen sich gegenseitig erfolgreich motivieren, bei „Durchhängern" stützen oder von Irrwegen zurückführen können, lassen sich Verhaltensziele oftmals zuverlässiger erreichen. Ein positiver Effekt von Teamarbeit ist allerdings nicht automatisch gewährleistet.

Insbesondere dann nicht, wenn es um die Entwicklung von etwas Neuem geht. Die subjektive Wahrnehmung macht es mitunter schwierig, selbst gut gemeinte und sachlich fundierte gesundheitsförderliche Maßnahmen oder Regelungen kollegial zu vereinbaren. Hinzu kommt die Befürchtung, dass mit Veränderungen schulinterne Strukturen, Positionen, Machtkonstellationen und Koalitionen angegriffen werden. Damit kommt es auch oft zu einer Kosten-Nutzen-Abwägung. Nicht immer kann der erhöhte Arbeits- und Zeitaufwand von den Vorteilen und Nutzen wettgemacht werden.

Deswegen ist es besonders wichtig, bestimmte Bedingungen zu erfüllen, unter denen die Teamarbeit erfolgreich sein kann. Wichtig ist, dass jedes Mitglied seine Kenntnisse, Meinungen, Bedenken und Sichtweisen zu den Themen einbringen kann, die Rollen im Team geklärt sind und die Gruppe auf Augenhöhe kommuniziert. Weiters ist unter anderem ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Sach- und der Beziehungsarbeit notwendig. Professionelle Moderationsmethoden sind auch ein effektives Tool, um Diskussionen und Workshops effektiv zu gestalten. Neben den gruppendynamischen Aspekten bedarf es aber auch bestimmter Kenntnisse zu den Abläufen eines Schulentwicklungsprozesses und zu den institutionellen Bedingungen. Es wird daher empfohlen, gegebenenfalls auch externe BeraterInnen zur Unterstützung heranzuziehen. Eine erfolgreiche Teamarbeit muss also gut vorbereitet und sorgfältig begleitet werden, damit sie zu einer persönlichen und kollegialen Bereicherung wird und nicht in Stress und Belastungen ausartet.

Quelle: Helmut Heyse (2015), Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen, ein Praxishandbuch als Beitrag zur Schulentwicklung, S. 50-57, Departement Bildung, Kultur und Sport Aargau, Departement Gesundheit und Soziales Aargau (Hrsg.), 1. Auflage, Bern.

5 Projekte aus der Praxis

5.1 Faires Engagement vor den Vorhang! | mehr »»»»

Wie kann Gerechtigkeit in Zeiten der zunehmenden Globalisierung gestaltet werden? Kinder und Jugendliche auf diese zentrale Herausforderung vorzubereiten, sah nicht nur der Bildungswissenschaftler Wolfgang Klafki als integralen Bestandteil von Bildung. Zahlreiche LehrerInnen holen den fairen Handel in den Unterricht, Fair-Trade Points werden von SchülerInnen betrieben und Aktionen wie faire Modeschauen werden organisiert. Dieses Engagement wird von FAIRTRADE Österreich mit dem Titel „FAIRTRADE-School" ausgezeichnet. Schulen können sich auf www.fairtrade-schools.at oder unter blog.fairtrade-schools.at über die Vielfalt der bestehenden Angebote informieren und Schritt für Schritt zur FAIRTRADE-School werden. Für persönliche Beratung steht das Team von FAIRTRADE Österreich gerne zur Verfügung!

Florian Ablöscher
FAIRTRADE-Schools | FAIRTRADE Österreich
florian.abloescher@fairtrade.at

5.2 Neues Handbuch für PädagogInnen und MultiplikatorInnen | mehr »»»»

„Transkulturelle Gewaltprävention und Gesundheitsförderung“
vom Verein samara

Das Handbuch enthält das gesammelte Wissen aus dem vier-jährigen Pilotprojekt (www.transkulturell-samara.at).

Das Besondere an diesem Handbuch ist der Fokus auf Transkulturalität im Kontext von Gewaltprävention. Wenn Kinder erleben, dass ihre Grenzen geachtet werden, und sie ohne Gewalt aufwachsen, werden sie später zu einer Gesellschaft beitragen, die frei von Rassismus, Vorurteilen und Benachteiligung von Menschen ist. Dies wiederum fördert die gesundheitliche Chancengleichheit von Kindern und Jugendlichen. ExpertInnen aus verschiedenen Fachgebieten konnten dafür gewonnen werden, im Pilotprojekt mitzuwirken und für dieses Handbuch Artikel zu verfassen. Besonders beliebt ist der Teil mit praktischen Übungen für den Unterricht. Unserer Erfahrung nach ist es im Gegenzug zu den komplexen inhaltlichen Themen in der Arbeit mit Kindern zum Thema wichtig, mit möglichst bunten und pfiffigen Materialien zu arbeiten, damit es den Kindern Spaß macht.

Wenn Sie eine gebundene Version des Handbuchs möchten, kann diese über den Verein samara (office@praevention-samara.at) um 25 € bezogen werden.

6 Aus dem Netzwerk ...

Projektbeschreibungen WieNGS Schulen

6.1 Der Pausenhof als Bewegungszone

OVS Jagdgasse 22, 1100 Wien
Zeitraum: Dezember 2015 bis Juni 2016

Inhalt
Nach einer LehrerInnenkonferenz im Oktober 2015 wurden vom Kernteam verschiedenste Bewegungsmaterialien für den Außenbereich angeschafft. Danach wurden die Klassen von den LehrerInnen mit den Materialien vertraut gemacht. Nach dem Aufbau der Sandkiste, des Basketballkorbs und anderer Materialien konnten die Kinder ihre Feinmotorik und ihre kreativen Kräfte während der bewegten Pause und an den Stationen beim Kreativfest entwickeln.

Weitere Informationen: Michaela Kirschenhofer
vs10jagd022knoSpam@allowedm56ssr.wien.at

6.2 Gesundheitstage im Schuljahr 2015/16

VS am Baumannpark, Klettenhofergasse 3, 1180 Wien
Zeitraum: Vier Wochen im Schuljahr 2015/16

Inhalt
Im Schuljahr 2015/16 lag der Unterrichtsschwerpunkt zum Thema Gesundheit in allen Klassen auf Gesunderhaltung des Körpers bzw. Umgang mit Behinderungen. Es fanden Workshops mit externen ExpertInnen zu Yoga, Ernährung, Turnen, Reanimation, Umgang mit Behinderungen, Wealth Health und Erste Hilfe statt. Die Workshops sind sehr gut angekommen, eine Wiederholung einzelner Projekte könnte im nächsten Schuljahr erfolgen, die Eltern und Erziehungsberechtigten waren eingebunden und haben mitgeholfen.

Weitere Informationen: Anita Podiwinsky
vs18klet003k@m56ssr.wien.at

6.3 Die Schulgemeinschaft wappnet sich

BHAK 22, Polgarstraße 24, 1220 Wien
Zeitraum: September bis November 2015

Inhalt
Projektziel war die Implementierung des Schulsanitätsdienstes (SSD) unter der fachlichen Leitung des Samariterbundes. 20 ausgebildete SchülerInnen sind einsatzbereit und holen täglich ihren Einsatzrucksack und die Diensthandys aus dem SSD-Kasten, begeben sich in den Unterricht und sind auf Rufbereitschaft. Es erfolgt eine gute Zusammenarbeit mit der Schulärztin.

Weitere Informationen: Mag.ª Susanne Hrzina
office@bhakwien22.at

6.4 Ausbildung zu KonfliktlotsInnen – Primärprävention im Gewaltbereich

Ein Projekt der NMS Bendagasse im Schuljahr 2014/15 in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)

An der NMS Bendagasse übernehmen bereits seit mehreren Jahren SchülerInnen die Rolle als MultiplikatorInnen zur Gewaltprävention und Konfliktbewältigung. Dazu werden jedes Jahr neun SchülerInnen von externen TrainerInnen als KonfliktlotsInnen neu ausgebildet. Diese stehen dreimal pro Woche in den Pausen allen SchülerInnen zur Verfügung, die Hilfe und Unterstützung beim Schlichten von Streitigkeiten benötigen. Für die praktische Umsetzung wurde ein eigener Raum adaptiert. An der NMS Bendagasse ist dieser Ansatz bereits seit vielen Jahren gut in den Schulalltag integriert und zeigt bereits große Erfolge: Konflikte werden wesentlich schneller gelöst, da SchülerInnen eher von Gleichaltrigen als von LehrerInnen Hilfestellungen annehmen. Es herrscht weniger Gewalt unter den SchülerInnen und der allgemeine Umgang sowie die verbale Kommunikation untereinander haben sich deutlich verbessert. Der Ansatz der Peer-Mediation leistet einen wesentlichen Beitrag zur Befähigung der SchülerInnen, ihre Probleme eigenständig zu lösen, und führt zur Stärkung der Eigen- und Selbstverantwortung sowie zur Erhöhung der Problemlösungskompetenz.

Ansprechpartner: Direktor Dipl. Päd. Manfred Baumgartner
nms23bend001k@m56ssr.wien.at
www.bendagasse.at

Zertifikatsüberreichung an „frisch" ausgebildete KonfliktlotsInnen der 2. Klassen an der NMS Bendagasse

7 Termine

WieNGS-Veranstaltungen WS 2016/17

7.1 WieNGS Jour fixe: jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr, PH Wien
Stufe 1 (wahlweise) – 25. Oktober 2016 – Referent: Wildniszone – Mag. Kupfer
Stufe 1 (wahlweise) und Stufe 2 – 4. Oktober 2016 – Referent: Mag. Dechant Tucheslau
Stufe 3 und Stufe 4 – 18. Oktober 2016 – Referent: Mag. Dechant Tucheslau

7.2 WieNGS Jahrestagung: 29. November 2016, Wiener Rathaus, 9:00 bis 16:00 Uhr

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und bedanken uns im Namen der WieNGS Steuergruppe für Ihre Mitarbeit im Netzwerk!

Ihr WieNGS
Redaktionsteam

Möchten Sie uns eine Änderung Ihrer Daten bekanntgeben?
Möchten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten?

Bei Fragen kontaktieren Sie unsere Projektleitung:
Tel.: +43 (01) 601 18 3610
E-Mail: gabriele.kapeller@phwien.ac.at

Impressum: Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Sitz in Wien

Sicherheitshinweis: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass diese Nachricht von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG nur für die angeführten EmpfängerInnen bestimmt ist. Da wir diesen Newsletter per E-Mail ohne Verschlüsselung bzw. digitaler Signatur dieses E-Mail versenden, besteht die Möglichkeit, dass Dritte unbefugt mitlesen oder dass die Nachricht verändert wird. Wir übernehmen dafür keine Haftung. Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, verwenden Sie bitte diesen Link ...