

Sonnenblume



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

NOCH MAL LEBEN VOR DEM TOD



Copyright: Walter Schels

WENN MENSCHEN STERBEN. Eine Fotoausstellung über das Leben und Sterben
von Walter Schels und Beate Lakotta



GROSS IST DIE ANGST...

...und der Versuch einer Überwindung

In unserer Lebensgeschichte bewegt uns kaum etwas so sehr wie der Tod und das Sterben.

Wir finden jedoch viele Ecken und Nischen, um uns vor dem starken, übermächtigen Gefühl der Angst zu schützen. Wir suchen die Nähe zum Gesunden, zum Lebendigen und Kräftigen und vergessen nur allzu gerne unsere eigene Endlichkeit.

Angst vor dem Abschied von dieser Welt und der Weg in etwas Neues und Ungewisses endet oft in der Sprachlosigkeit. Der Schmerz des Loslassens ist meist zu groß. Mit unserer bevorstehenden Ausstellung „Noch

mal Leben vor dem Tod“ wollen wir mit einfühlsamen Erzählungen und Fotos von Menschen am Lebensende versuchen, diese Angst gemeinsam zu überwinden. Beate Lakotta und Walter Schels beschäftigen sich mit dieser Lebenszeit.

In Bild und Text wird versucht, die Sprachlosigkeit zu überwinden.

Ich freue mich auf diese Ausstellung ganz besonders, weil gerade Kunst eine Annäherung an große „Lebens-themen“ möglich macht und lade Sie zu einem Besuch herzlich ein.



Marina Baldauf
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

„Wir wünschen ein gesegnetes neues Jahr und bedanken uns bei allen, die mit uns am Weg sind“.

MAN SOLL DIE FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN...



WIR DANKEN ALLEN UNSEREN SPONSOREN UND HELFERN, die uns beim Welthospiztag 2008 und beim Fest „10 Jahre Hospiz- und Palliativstation“ unterstützt haben! Dank ihrer Hilfe konnten wir ein wunderschönes Fest in der Markthalle feiern! Nachträglich möchten wir uns auch noch bei Andreas Trentini für den köstlichen Wein bedanken!



IMMOBILIEN



einwaller
ANNA JOSEPH SPORTSCHNITZKUNST



Dank der großzügigen Spende der Privatstiftung der Tiroler Sparkasse in der Höhe von € 20.000.- kann in den Jahren 2008 und 2009 die ehrenamtlichen Arbeit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft kräftig unterstützt werden. Mit der Spende werden die Kurse für ehrenamtliche Hospizbegleitung in Innsbruck und Inzing sowie die laufenden Kosten der ehrenamtlichen Arbeit des mobilen Hospiz- und Palliativteams unterstützt.

PRIVATSTIFTUNG
TIROLER SPARKASSE



Wenn Menschen sterben

EINE FOTOAUSSTELLUNG ÜBER DAS LEBEN UND STERBEN

von Walter Schels und Beate Lakotta

Kaum etwas bewegt die Menschen so sehr wie die Begegnung mit dem Tod. Herausgelöst aus Familie und Alltag sind der Tod und das Sterben häufig zu tabuisierten Erfahrungen unserer Gesellschaft geworden. Der Fotograf Walter Schels und die Journalistin Beate Lakotta baten unheilbar Kranke, sie in ihren letzten Tagen und Wochen begleiten zu dürfen. Aus diesen Begegnungen entstanden einfühlsame Porträts von Menschen, die dem Tod sehr nahe sind.

NOCH MAL LEBEN zeigt großformatige Schwarz-Weiß-Fotografien, die kurze Zeit vor und nach dem Tod der Porträtierten entstanden. Die Ausstellung berichtet von den Erfahrungen, Ängsten und Hoffnungen der Sterbenden und lässt sie noch einmal zu Wort kommen.

Die meisten der vierundzwanzig Porträtierten haben ihre letzte Zeit in einem Hospiz in Deutschland verbracht. Über ein Jahr arbeiteten Walter Schels und Beate Lakotta für diese Ausstellung in der dichten, auf das Wesentliche konzentrierten Atmosphäre der Hospize.

Die erste Station der Ausstellung im Deutschen Hygiene Museum Dresden verzeichnete 52 000 Besucher in sechs Wochen. Die Ausstellung **NOCH MAL LEBEN VOR DEM TOD** ist erstmals in Österreich im Fotoforum West, Innsbruck, im Februar und März 2009 zu sehen.

WICHTIGE INFOS UND TERMINE ZUR AUSSTELLUNG

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG:

Donnerstag, 19. Februar 2009 um 18.30 Uhr. Die beiden Künstler werden anwesend sein. Es besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit ihnen.

ALLGEMEINE INFOS ZUR AUSSTELLUNG:

WANN: Do. 19. Februar 2009 bis Sa. 21. März 2009

WO: Fotoforum West, Adolf-Pichler-Platz 8, Eingang Kellertheater 6020 Innsbruck

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mi. u. Fr. 15.00 bis 19.00 Uhr
Do. 15.00 bis 21.00 Uhr
und Sa. 11.00 bis 16.00 Uhr

KOSTEN: freiwillige Spenden

WEITERE INFOS:

www.noch-mal-leben-innsbruck.at
www.noch-mal-leben.de

BEGLEITUNG FÜR GRUPPEN DURCH DIE AUSSTELLUNG:

Anmeldung bei der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
Tel.: 0512/7270-38,
E-Mail: hospiz.caritas@dibk.at

RAHMENPROGRAMM:

„Oskar und die Dame in Rosa“.
Theaterstück, 1. März 2009, 20.00 Uhr, Kellertheater, Innsbruck

„Zum Sterben schön“.

Märchen für Erwachsene mit Frau Wolle, Karin Tscholl, 4. März 2009, 19.30 Uhr, Haus der Begegnung Innsbruck

„Reden über Sterben und Tod“.

Ein Dialog der Disziplinen. Podiumsdiskussion 18. März 2009, 19.30 Uhr, Haus der Begegnung, Innsbruck

„Vergänglichkeit“.

Konzert mit Vokalensemble novo-Canto, Wolfgang Kostner (Leitung), Intendantin Tiroler Landestheater Brigitte Fassbaender (Rezitationen) 20. März 2009, 19.30 Uhr, Dom zu St. Jakob, Innsbruck



Copyright:
Walter Schels



Ein Gespräch mit Walter Schels und Beate Lakotta

„Wir alle wissen, dass wir eines Tages sterben werden. Aber es ist sehr schwer zu glauben, dass es wirklich uns selbst geschehen wird. Wir wollten mit diesem Projekt unsere eigene Angst im Umgang mit Tod und Sterben überwinden.“
Walter Schels und Beate Lakotta im Gespräch mit Thomas Macho

SCHELS: Ich beschäftige mich schon Zeit meines Lebens mit meiner eigenen Angst – nicht vor dem Sterben sondern vor dem Tod. Ich habe den Krieg erlebt. Bei Kriegsende war ich neun Jahre alt. Ich habe viele Leichen gesehen, zerstückelte Körper um unser ausgebombtes Haus herum. Seither hatte ich eine panische Angst vor allem, was mit Tod zu tun hat. Ich habe immer vermieden, damit in Berührung zu kommen.

Als mein Vater gestorben war, bin ich im Krankenhaus möglichst weit hinten an der Türe stehen geblieben, um ihm nicht nahe zu kommen. Das ging mein ganzes Leben so. Und als 1989 meine Mutter starb, habe ich sie noch fotografiert, spät abends, kurz bevor sie starb. Ich hätte die Gelegenheit gehabt, sie als Tote zu sehen und zu fotografieren – aber ich habe es nicht gemacht, aus diesem Unbehagen heraus. Diese Angst floss immer in meine Arbeit mit ein. Ein Auftrag, für den SPIEGEL in der Rechtsmedizin Präparate zu fotografieren, brachte mir vor ein paar Jahren zum ersten Mal wieder die Konfrontation mit dem, was wir Leichen nennen. Der Professor hat vorweg eine Art „Werksbesichtigung“ mit mir gemacht. Dabei kamen wir auch durch die Räume, in denen gerade Leichen zersägt wurden. Ich hatte meine Kameras dabei, aber ich war so schockiert, dass ich keine einzige Aufnahme gemacht habe...

WIE KAM ES ZU IHRER ZUSAMMENARBEIT?

SCHELS: Nun, wir beide sind ein Paar seit über zehn Jahren. Ich bin ja nicht mehr jung, mit 70 Jahren, und Beate Lakotta ist 40. Also beschäftigen wir uns auch mit unserem eigenen Tod. Das Merkwürdige dabei ist ja: Wir reden locker über den Tod, wenn wir nicht selbst betroffen sind. Wir können leicht über Schmerz reden, wenn uns nichts weh tut. Der Tod kommt am Ende – und das Ende ist weit weg.

Ein Freund, der mit dem Hospiz zu tun hat, fragte: Warum machst du nicht etwas dort? So kamen wir darauf. Unser eigentliches Interesse war dabei nicht, die Toten zu fotografieren, sondern den Prozess des Sterbens zu erleben: Wie gehen Menschen mit dem Wissen um, dass ihr Ende nahe ist?

Bei den Portraits vorher/nachher war mir von Anfang an wichtig, zwei gleichwertige Portraits zu zeigen – gleiche Perspektive, gleiches Licht.

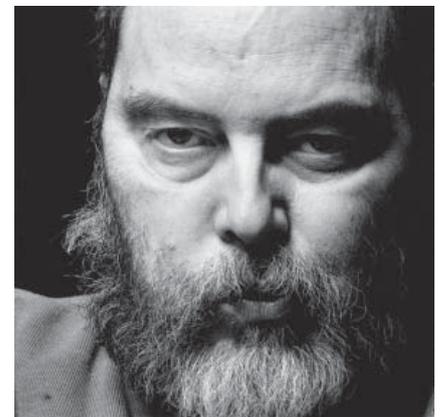
FRAU LAKOTTA WIE FUNKTIONIERT DAS ZUSAMMENSPIEL VON TEXT- UND BILD-PORTRAITS?

LAKOTTA: Die Bilder sprechen ihre eigene Sprache. Sie zeigen das Vorher und das Nachher. Viele Betrachter empfinden die Bilder als schön. Sie haben den Eindruck, sie zeigen einen friedlichen Tod. Das war auch unsere Absicht. Wir haben die Toten nicht geschminkt oder in Szene gesetzt, sondern immer so portraitiert, wie wir sie vorfanden. Aber es war uns auch wichtig, keine Gruselbilder zu erzeugen.

Für den Betrachter können diese Bilder Projektionsflächen sein – für eigene Phantasien, eigene Ängste, Hoffnungen, Vorstellungen. Das verändert sich, wenn man aus den Geschichten erfährt, welche Realität zwischen den beiden Bildern liegt. Da geht es dann um die Porträtierten selbst, als Person. Und um Empathie auf der Seite des Betrachters.

„Die neue Sichtbarkeit des Todes“
Thomas Macho, Kirstin Marek, Hrsg
Wilhelm Fink Verlag
Der gesamte Text ist nachzulesen auf:
www.noch-mal-leben-innsbruck.at

Bildband zur Ausstellung:
NOCH MAL LEBEN VOR DEM TOD
Wenn Menschen sterben
Beate Lakotta, Walter Schels DVA



Copyright:
Walter Schels



Manfred Lebitsch ist im vergangenen August im Hospiz in Innsbruck verstorben. Für seinen Sohn Markus waren die letzten Wochen mit seinem Vater ein großes Geschenk.

„Sie wissen ja über das Verhältnis zwischen mir und meinem Vater bescheid“, erzählt Markus, drei Monate nach dem Tod seines Vaters. „Dass mein Vater kein perfekter Vater war, Alkoholprobleme und ich eigentlich alles andere als eine gute Beziehung zu ihm hatte, brauch ich ihnen ja nicht zu erzählen.“ In den letzten 10 Jahren hatten Vater und Sohn so gut wie keinen Kontakt miteinander.

Als im vergangenen Sommer die Freundin des Vaters anrief um ihm mitzuteilen, dass der Vater in der Klinik sei und es ihm sehr schlecht ginge, war es für Markus dennoch eine Selbstverständlichkeit, sich um alles Notwendige zu kümmern.

„Ein Turnusarzt, den ich zufällig kannte, hat mir gleich einmal gesagt, was Sache ist.“

Und irgendwie spürte ich sofort, dass ich jetzt das Notwendige regeln muss, um für das Wesentliche Zeit zu haben.“

Relativ schnell konnte ein Bett im Hospiz in Innsbruck organisiert werden. Markus nahm sich frei, um seinen Vater bei seiner letzten „Übersiedlung“ nicht alleine zu lassen. „Im Hospiz ist es ihm dann schlagartig besser gegangen“, erzählt Markus. „Er konnte essen, wann er wollte, schlafen solange er wollte, sein Zimmer gestalten, wie es ihm gefiel und wieder über sich selbst bestimmen.“

„Für mich war es eine sehr intensive Zeit. Ich habe in diesen sechs Wochen meinen Papa gefunden.“

„Nie werde ich vergessen, mit wieviel Genuss er seinen Milchreis gegessen hat und wie sehnsüchtig er auf die Nordkette blickte. Fast wäre ich mit ihm noch einmal aufs Hafelekar gefahren aber er war dann schon zu schwach,“ erzählt Markus. Besonders schön und berührend war für ihn, wie bewusst sein Vater sein Leben jetzt zum Schluß noch einmal lebte, wie sehr er sich über die Kleinen Dinge des Lebens freuen konnte.

Auch die Schwester von Manfred Lebitsch wollte ihren Bruder noch einmal sehen, was aber leider nicht mehr möglich war. „Zum Glück ist mir eingefallen, dass wir sie ja zumindest anrufen können. Obwohl er nicht mehr sprechen konnte und schon weit, weit weg war, habe ich ihm das Handy ans Ohr gehalten. Als er dann die Stimme seiner Schwester hörte, hat er seine Augen weit aufgerissen und sich noch einmal aufgerichtet. Die Freude in seinen Augen war unbeschreiblich.“

Am Tag vor seinem Tod spürte Markus, dass sein Vater nicht mehr lange leben wird. Ein letztes Mal trafen sich Markus, sein Vater, seine Mutter und die Freundin des Vaters am Bett von Manfred Lebitsch.

„Als meine Mutter und ich aufbrechen wollten, hat er versucht die Augen zu öffnen, hat seine rechte Hand gehoben und zum letzten Abschied leise „Ciao“ gesagt.“



Maria Strel-Wolf

Copyright:
Gerhard Berger



... ein fruchttragender Baum wird

Hospize wachsen, wie Bäume, langsam und von unten herauf. Lange bevor der Baum Früchte tragen kann, müssen, für uns allerdings nicht sichtbar, tragfähige Wurzeln wachsen. Eine Kooperation der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft mit dem Krankenhaus Schwaz fängt an Früchte zu tragen.

„Wenn ich als Intensivkrankenschwester mit Angehörigen von PatientInnen unserer Intensivstation quasi zwischen Tür und Angel schwierige, sehr persönliche Gespräche führen musste, dann war das jedesmal sehr frustrierend. Es gab überhaupt keine Intimosphäre, keine Möglichkeit sich in ein vertrauensvolles Gespräch fallen zu lassen“, erzählt Gabi Hauser, Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.

Damals vor sieben Jahren nahm sie am Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung des Caritas Bildungszentrum für Sozialberufe teil. Mit der Zeit wurde ihr klar, dass sie an ihrem Arbeitsplatz im Krankenhaus Schwaz für sterbende oder schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen etwas verändern wollte.

Nach einem Gespräch mit der Pflegedirektorin und den zuständigen ärztlichen Leitern konnte ein ungenutzter Stauraum in einen Gesprächs-

und Rückzugsraum für Angehörige umfunktioniert werden. Ein erster Schritt war getan. Gabi Hauser gründete mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft die Hospizgruppe Schwaz und Umgebung und organisierte einen Kurs für ehrenamtliche Hospizbegleitung. Gemeinsam mit dem damaligen Geschäftsführer des Krankenhaus Schwaz und jetzigen TILAK Vorstandsdirektor Stefan Deflorian entschieden sie sich, der neuen Hospizgruppe im Krankenhaus eine Heimat zu geben und eng zusammen zu arbeiten.

Der Grundstein für eine sich gegenseitig befruchtende Zusammenarbeit war gelegt. Die Hospizgruppe profitiert dabei von der gesamten Infrastruktur des Krankenhauses, ist direkt an der Schnittstelle und immer nahe am Patienten. „Umgekehrt“, erzählt Gabi Hauser, „erkennen Ärzte und Schwestern, dass ehrenamtliche HospizbegleiterInnen wesentlich mehr sind als nur „Händchenhalter“. Sie sehen jetzt, dass sie eine profunde Ausbildung, Kompetenz und Erfahrung in der Sterbe- und Trauerbegleitung haben.“

Inzwischen werden die HospizmitarbeiterInnen immer wieder zu Diagnosegesprächen hinzugezogen, bauen „soziale Brücken“ für die

Entlassung vom Krankenhaus nach Hause, begleiten Menschen, die kurzfristig während einer Chemotherapie im Krankenhaus sind, unterstützen den Kontakt zur Hospizstation in Innsbruck und sind natürlich BeleiterInnen während der letzten Lebensphase.

Jüngste Frucht dieser partnerschaftlichen Zusammenarbeit ist ein von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft gemeinsam mit dem KH Schwaz neu konzipierter „Praxislehrgang für Palliativ Care“.

Zielgruppen dieses Lehrgangs sind: PflegerInnen, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen, PsychologInnen und SozialarbeiterInnen aus dem Raum Schwaz und Umgebung.

Nähere Informationen siehe letzte Seite.



GABI HAUSER ist seit 1. Oktober 2008 Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und weiterhin ehrenamtliche Leiterin der Hospizgruppe Schwaz und Umgebung. Dabei ist sie für die Koordination und Organisation der Hospizgruppen im Unterland von Hall bis Wiesing, den Raum Achensee und das Zillertal zuständig. Diese Aufgabe hat sie als hauptamtliche Mitarbeiterin übernommen. Auch hier ist das Krankenhaus Schwaz kooperativer Partner.



ATEMNOT in der Palliativbehandlung



Mit unserer neuen „Medizininfo“ möchten wir allen MedizinerInnen palliativmedizinische Erfahrungen und Informationen weitergeben.

In der Behandlung von schwerkranken Patienten mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen und chronischen nicht onkologischen Erkrankungen ist die Atemnot ein häufiges, belastendes Symptom (Inzidenz: 70% in den letzten 6 Lebenswochen).

Neben den zahlreichen kausalen Therapieformen (antiobstruktive Therapie, diuretische Therapie, Pleurapunktion, Cortison u.a.) hat **DIE SYMPTOMATISCHE THERAPIE DER ATEMNOT MIT OPIOIDEN** in der Palliativmedizin einen hohen Stellenwert. Sie trägt maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen bei.

Medikamente erster Wahl sind die kurzwirksamen Opioide (z.B. Vendal, Hydral). Therapiebeginn beim „opioidnaiven“ Patienten oral 5mg bis 10mg alle 4 Stunden (1 bis 2 Hübe

Vendal orale Lösung) oder subcutan 2,5 bis 5mg alle 4 Stunden. (Äquivalenzdosis oral/s.c.3:1)

Morphine steigern die Toleranz des Atemzentrums gegenüber dem Anstieg des CO₂ Wertes, der viel früher als die Hypoxie Atemnot verursacht. Der Automatismus „CO₂ Anstieg -Atemnot –Tachypnoe“ wird unterbrochen, Atemfrequenz und Atemarbeit nehmen ab. Angst und Unruhe werden reduziert und damit auch der Ventilationsbedarf verringert.

Bei fehlender Besserung der Symptomatik sollte eine Steigerung in 5mg Stufen bis zur Symptomkontrolle erfolgen.

Zusätzlich lindert die Gabe von **BENZODIAZEPINEN** (z.B. Temesta 1mg p.o. oder Midazolam 1 bis 2mg s.c.) die Dyspnoebeschwerden.

Wenn dadurch immer noch keine Verbesserung erreicht werden kann, helfen Nozinantropfen (3 bis 5) zusätzlich. Unterstützende pflegerische Maßnahmen (Lagerung, Einreibungen, Atemtechniken, Handventilator etc.) nicht vergessen!

Entgegen einer weitverbreiteten Meinung lindern Morphine Atemnot am Lebensende eindeutig besser

als Sauerstoff (Dtsch Med Wochenschrift 2007;132:1939-1943). Unter den oben genannten Dosierungen kommt es zu keiner Atemdepression! Wenn Transtec oder Fentanylpflaster keine ausreichende Linderung der Atemnot bewirken, müssen zusätzlich kurzwirksame Morphine verabreicht werden.

Angelika Drobil-Unterberger
Ärztin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Unendlich ist der Schmerz

Unendlich und überwältigend sind Verzweiflung und Schmerz.
Ich fühle mich wie gelähmt, verloren, nicht zu dieser Welt gehörig.
Gefangen in meinem Körper weiß ich nicht, ob ich sein kann.

Fritsch 1995

TOTENWACHEN GESTALTEN

Es ist ein wichtiger Dienst der christlichen Gemeinde, sich in den Tagen zwischen Tod und Begräbnis eines Verstorbenen / einer Verstorbenen zu versammeln und mit den Angehörigen die so genannte Totenwache zu halten.

Durch dieses Gebet weiß sich die Gemeinde mit dem verstorbenen Mitmenschen über den Tod hinaus verbunden und lässt die trauernden Angehörigen nicht allein.

Häufig ist der Rosenkranz die übliche Weise dieses Totengebets. Zunehmend werden aber die Grenzen dieser Form spürbar. Daher ist auch

in der Diözese Innsbruck ein starkes Suchen nach „neuen“ menschen- und liturgiegerechten Formen der Gestaltung von Totenwachen zu erleben.



LEITUNG:

Paul Mascher, Pastoralassistent im Seelsorgeraum Zwischentoren, Mitglied der Diözesanen Liturgiekommission.

TERMIN:

Fr. 23.01.2009 18.00 Uhr
Sa. 24.01.2009 13.00 Uhr

KURSBEITRAG:

€ 35,00.-

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:

Bildungshaus St. Michael
Tel.: 05273/6236-0,
E-Mail: st.michael@dibk.at

Veranstaltungen zum Thema: Trauer und Trost

TRAUERGRUPPE

9 Gruppentreffen
Beginn: 20. Jänner 2009, 19.00 Uhr
Haus Marillac, Innsbruck
Anmeldung: 0512/7270-38

VOM ABLAUF UND SINN DER TRAUER

dreiteilige Veranstaltung
Beginn: 2./16./ und 30. März, 19.30 bis 21.30 Uhr
Prantauerufer 2/2, 6020 Innsbruck,
Netzwerk Krebs, <http://www.netzwerk Krebs.at/>

Alle Veranstaltungen werden von Dr. Gerhard Weibel, Psychotherapeut und Theologe, geleitet.

Praxislehrgang: Palliative Care

VERANSTALTER: Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und Bezirkskrankenhaus Schwaz

ZIELGRUPPE: ÄrztInnen, Pflegepersonen, SeelsorgerInnen, PsychotherapeutInnen u.a. Berufsgruppen, die schwerkranke und sterbende Menschen begleiten aus dem Raum Schwaz

VERANSTALTUNGSORT: Raum Schwaz, 9 Module von März–Mai 2009

KOSTEN: € 850.-

ANMELDUNG: Tiroler Hospiz-Gemeinschaft 0512/7270-38

HOTLINE

**TÄGLICH (AUCH SONN- UND FEIERTAGS)
VON 8.00–20.00 UHR** für Betroffene, pflegende Angehörige, Ärzte, Heime und andere Einrichtungen

0810/969878

IMPRESSUM Informationsorgan der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, „Sonnenblume“ Nr. 1 | Jänner 2009

Heiliggeiststr. 16 • 6020 Innsbruck • Tel.: 0512/7270-38 • Fax: 0512/7270-5 • hospiz.caritas@diezese-innsbruck.at • www.tirol.hospiz.at

Inhaber und Verleger: Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Verein der Caritas • F.d.I.v.: Werner Mühlböck, Maria Strelj-Wolf;

Gestaltung: Stadthaus38 • Druck: DIE DRUCKEREI EGGER GmbH., Imst

Alle in dieser Publikation erwähnten Berufsbezeichnungen sind geschlechtsneutral. • DVR: 0803618 • Zeitungsnummer: 00Z020030C

