



**Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.**

Newsletter 2020/4

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir konnten in den letzten Tagen sonnige Spätsommertage erleben, nochmal ordentlich Sonne tanken, Bewegung in frischer Luft genießen und so eine Menge für unser Immunsystem tun. Jetzt kann der Herbst gerne kommen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und gute Erkenntnisse beim Lesen und vor allem: Bleiben Sie bitte gesund!



PORTRAIT INGE LANGER



Wir stellen Ihnen heute Inge Langer vor. Sie sagt über sich: Ich bin 1959 in Frankfurt am Main geboren, habe zwei erwachsene Kinder und lebe mit meinem Mann im ländlichen Rodheim in der Wetterau. In meiner Zweitausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin arbeite ich nebenberuflich in der Beratung und biete Kochkurse an. In meiner Freizeit und zur Entspannung im Alltag sind für mich Yoga, Qi Gong, Walken und Wandern in der Natur der Ausgleich um Stress abzubauen.

„Ruhe tanken“

BVGB: Inge, was war dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit als TCM-Ernährungsberaterin?

Inge Langer: Ich arbeite hauptberuflich im Familienbetrieb meiner Eltern in Frankfurt/Main und bearbeite dort alle anfallenden Büroarbeiten. Durch Beruf, Familie, Haus usw. war ich immer auf diese Dinge fokussiert und meine Bedürfnisse/Wünsche wurden oft in den Hintergrund gerückt.

Diese Mehrfachbelastung hinterlässt Spuren und man beginnt seine Situation zu überdenken. In dieser Phase wurde mir über eine Freundin die TCM Praxis mit ihren verschiedenen Möglichkeiten nähergebracht.

Die TCM lehrt uns, wie wir selbst etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen tun können. Inspiriert durch den Kontakt mit Traditioneller Chinesischer Medizin und durch eigene Erfahrung in ihrer Wirkung, habe ich mich 2016 zu einer Ausbildung als Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin entschlossen.

BVGB: Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?



Inge Langer: Meine Zielgruppe sind Menschen, die ihre Ernährung auf TCM umstellen möchten. Ich versuche diesen Menschen „individuell“ und unterstützend zur Seite zu stehen und sie auf dem Weg der Optimierung ihrer Ernährung zu begleiten.

BVGB: Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Inge Langer: In meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach TCM wurden mir unglaublich viele Eindrücke und Einblicke in die Gesamtheit des Menschen vermittelt, wie Körper, Geist und Seele im Zusammenhang stehen. Diese positive Erfahrung möchte ich an andere Menschen weitergeben. Ein Zitat sagt: Unser Körper und unser Geist besitzen unglaubliche Kräfte, die wir auf einfache Art aktivieren können: „Durch bewusste Ernährung und die richtige Lebenseinstellung“.

BVGB: Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen?

Inge Langer: Mein Ziel ist es, den Klienten die Ernährung nach TCM verständlich zu machen, Einsicht in ihre Zusammenhänge zu vermitteln und Erfahrungen aus dem Alltag weiterzugeben. Dass Ernährungsumstellung einfach und nachvollziehbar ist. „Aha-Erlebnis“. In unserer heutigen Gesellschaft, wo Aktivität oftmals im Vordergrund und Passivität für Erholung, Entspannung und Ruhe im Hintergrund stehen, sollte einer ausgeglichenen Lebensweise gleich viel Bedeutung beigemessen werden. Alle Komponenten, was stärkt den Organismus, was schwächt ihn, wie reagiert der Körper auf verschiedene Einflüsse, wie verdaut er, wie schläft er, wie spielen Seele und Körper zusammen, all dies kann mit bewusster Ernährung und Lebenseinstellung positiv beeinflusst werden. Die natürlichen Prozesse und Gleichgewichte verstehen zu lernen. „Das ist mein Ziel“.

BVGB: Zum Abschluss des Portraits über dich würden wir uns freuen, wenn du "frei" schreiben würdest. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert.

Inge Langer: Eine Bereicherung und Motivation empfinde ich durch Feedback meiner Klienten, die durch ein besseres Körpergefühl eine positive Veränderung feststellen. Zurzeit arbeite ich auf Empfehlung. Für die Zukunft erhoffe ich mir ein Zeitmanagement, das es mir ermöglicht intensiver in die Beratung einzusteigen. Ich wünsche Euch allen in dieser Krise viel Kraft und vor allem Gesundheit.

BVGB: Liebe Inge, vielen Dank für das Gespräch mit dir!

Unsere Gesprächspartnerin war:

Inge Langer

Ernährungsberaterin Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
Zum Wirtheimer Grund 1
61191 Rosbach
Mail: tcm-inge.langer@t-online.de





ONLINE-SCHULUNGEN UND DAS FERNUNTERRICHTSSCHUTZGESETZ - WAS IST ZU BEACHTEN?

Nach dem Fernunterrichtsschutzgesetz müssen Bildungsangebote, soweit sie als Fernstudium gelten, bei den zuständigen Behörden mindestens angezeigt werden. Ohne diese Anzeige können Bußgelder und Abmahnungen drohen.

Nun bedeutet nicht jedes Onlinebildungsangebot, die sich gerade in den Coronazeiten häufen, dass dieses einer staatlichen Genehmigung unterliegt. Gleichwohl sollte sorgfältig geprüft werden, ob eine genehmigungsfreie oder -pflichtige Onlineveranstaltung geplant oder abgehalten wird. Handelt es sich um ein Angebot, das einer Genehmigungspflicht im Sinne des Fernlerngesetzes unterliegt, dann muss vor Beginn zunächst eine Anzeige bei den zuständigen Behörden erfolgen. Andernfalls ist die Tätigkeitsaufnahme nicht gestattet.

Unter die Genehmigungspflicht fallen grundsätzlich nicht Online-Lehrgänge, bei denen Lehrer und Schüler überwiegend gleichzeitig, etwa über einen Videochat oder ein virtuelles Klassenzimmer miteinander verbunden sind. Fernunterrichtsverträge zeichnen sich hingegen grundsätzlich durch asynchrone Maßnahmen aus. Erforderlich ist hierbei ein Anteil von nicht synchronen Maßnahmen von mindestens 50%.

Bei einem „virtuellen Klassenraum“ oder anderer synchroner Kommunikation (z.B. Live-Chat) ist jederzeit ein Kontakt wie in Präsenzveranstaltungen möglich, so dass eine „räumliche Trennung“ i. S. des Gesetzes nicht gegeben ist, obwohl Lernende und Lehrende sich an unterschiedlichen Orten aufhalten.

Bei asynchronem Austausch (z. B. Weblog, Forum, Wiki als Lernhilfe etc.) ist die Voraussetzung der „räumlichen Trennung“ i. S. d. FernUSG gegeben. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit das Forum mit Fragen zu bestücken und Kommentare abzugeben. Die Möglichkeit einer simultanen Antwort besteht jedoch nicht.

Fernunterricht im Sinne des Gesetzes verlangt darüberhinaus auch ein Entgelt, kostenlose Veranstaltungen fallen daher schon aus diesem Grunde regelmäßig aus dem Anwendungsbereich des Gesetzes.

Nach dem Fernunterrichtschutzgesetz ist eine weitere Voraussetzung für eine Anzeigepflicht, dass eine individuelle Lernerfolgskontrolle erfolgt. Das ist zum Beispiel bei Multiple Choice Kontrollen nicht der Fall sondern nur, wenn eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Lernenden gewährt wird.

Die Materie ist komplex, gleichwohl sollte deutlich werden, dass nicht jede Online-Schulung in den Anwendungsbereich des Fernunterrichtschutzgesetzes fällt.

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie uns gerne ansprechen!

ALEGOS RECHTSANWÄLTE
WWW.ALEGOS.DE



Mit Kneipp durch die Coronazeit – Klopfen, Stolpern, Rasen: Das Herz

„Nervöse Herzbeschwerden“ – Mit dieser Diagnose könnten Klient:innen Ihre Beratungspraxis aufsuchen. „Ihr Herz ist völlig in Ordnung, da ist nichts“. Was beruhigend klingen soll, hinterlässt Betroffene bisweilen mit einem unguuten Gefühl. Denn die Symptome sind spürbar. Hier können Tipps aus der Naturheilkunde helfen.

Zunächst einmal: Herzbeschwerden jeder Art sollten ärztlicherseits abgeklärt werden. Stellt sich heraus, dass es wirklich harmlose Herzbeschwerden sind, bietet die Naturheilkunde viele Möglichkeiten selbst aktiv zu werden. Wenn man vom Herzrasen, Stolperern oder Aussetzern wach wird, schlecht träumt und müde in den neuen Tag startet, sollte man etwas unternehmen. Schon lange ist Weißdorn die Pflanze fürs Herz. Als Dragee, Kapsel, Tee oder Heilpflanzensaft ist Weißdorn frei verkäuflich im Reformhaus und in der Apotheke zu haben. Weißdorn verbessert die Schlagkraft des Herzens, indem er für eine effizientere Durchblutung der Herzkranzgefäße sorgt. Er ist für Sportler:innen, Schwangere, Ältere und Menschen mit nervösen Herzbeschwerden bestens geeignet. Er kann sogar zusätzlich zu Herzmedikamenten genommen werden und deren Wirkung verbessern. Aktuell reifen die Weißdornfrüchte, die Hagebutten ähneln. Sie haben im Unterschied zu Hagebutten nur einen Kern und sind sogar essbar.

Auch Lebensmittel halten einiges für die Herzgesundheit parat: OPC in Traubenkernen und Granatapfel, Resveratrol in Rotwein und Flavanole in Kakao. Sie erhalten die

Gefäßelastizität und können die Zellwände vor Schäden schützen. Magnesium (300-400 mg/Tag) dient der Gefäßentspannung. Vitamin D und Kalzium sind wichtig für die Muskelkraft. Rote Trauben, Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil, Gemüse und Obst, vor allem dunkle Sorten, stecken voll von Nährstoffen fürs Herz. Daneben Nüsse, etwa eine Espressotasse voll pro Tag, Leinöl und Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärken bitter schmeckende Lebensmittel das Herz.

Das Herz liebt es gefordert zu werden. Ausdauerbewegung verbessert die Anpassungsfähigkeit des Herzens, messbar an der Herzratenvariabilität. Ist sie hoch, passt sich das Herz gut an Belastungssituationen an und kommt nicht so schnell aus dem Takt. Aber Achtung: Wer schon lange sportfrei gelebt hat, sollte sich vorher ein „OK“ von Arzt oder Ärztin holen. Hilfreich ist auch, sich einer Gruppe anzuschließen oder ein professionelles Einzelcoaching wahrzunehmen. Wer mit kleinen Einheiten und dem Ziel startet, drei Mal pro Woche 30 Minuten Bewegung in den Alltag zu bringen, wird schon auf dem Weg dorthin Erfolge spüren.

Einen ähnlich anpassenden Effekt haben Wechselanwendungen mit warmem und kühlem Wasser. Ob die Beine bis zum Knie, bis zur Hüfte oder der ganze Körper wechselnd mit kühlem und warmem Wasser begossen werden – der Wechsel stärkt in jedem Fall das Herz und den Kreislauf. Beachten Sie dabei die Kneipp'schen Grundregeln: Kaltes Wasser nur am warmen Körper anwenden und herzfern, also z. B. am rechten kleinen Fußzeh, beginnen.

Tipp für den Extremfall eines Herzanfalls: Während man auf den Arzt wartet, ein Bettlaken mit kaltem Wasser tränken und gut ausgewrungen um den Oberkörper der/des Leidenden wickeln. Er sollte möglichst aufrecht sitzen, bei offenem Fenster tief durchatmen oder kräftig husten. Bei kleineren Attacken hilft es, eine kleine Flasche Wasser im Kühlschranks zu haben, die möglichst zügig getrunken wird.

Apropos durchatmen: Regelmäßige Entspannungseinheiten und fest eingeplante kleine Pausen im Alltag ermöglichen es unserer „Pumpe“ zwischendurch neue Kraft zu schöpfen, ehe sie auf Reserve läuft.



Dr. Heidi Braunewell

Dr. Heidi Braunewell ist Phytotherapeutin, Gesundheitscoach und Dozentin an der Stiftung Reformhaus Fach-Akademie/Akademie Gesundes Leben, Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und Beirätin des BVGB e.V.

Zum Weiterlesen:

Gregor von Borstel: Herzrasen kann man nicht mähen; Ullstein Taschenbuch

Gustav Dobos und Dr. Petra Thorbrietz: Das gestresste Herz. Mit Naturheilkunde für ein längeres Leben; Scorpio Verlag

Andreas Michalsen: Heilen mit der Kraft der Natur, Insel-Verlag

Von Felix Schröder, Nina Weber: Was das Herz begehrt, Edel Books

Dietrich Grönemeyer: Dein Herz: Eine andere Organgeschichte; Fischer Verlag



NLP - Nachhaltig Liebevolle Persönlichkeitsentfaltung

NLP – diese drei Buchstaben stehen für das Abenteuer, die eigene Persönlichkeit zur Entfaltung zu bringen, seine Ressourcen zu entdecken und für sich selbst gewinnbringend einzusetzen.

„Warum sollte ich bleiben wie ich bin, wenn ich besser sein könnte?“ die Antwort ist für viele Menschen: „weil ich nicht weiß, wie ich es machen soll.“ Und hier kommt NLP zu Hilfe.

Die eigentliche Bedeutung ist Neuro Linguistische Programmierung. Das klingt erst mal nicht so positiv, weil „Programmierung“ oft mit „Manipulation“ gleichgesetzt wird. Aber mal ehrlich: wenn es z.B. um den inneren Schweinehund und seine Leistungsfähigkeit geht, dann wünscht man sich manchmal doch, ihn austrixen zu können. Allerdings heißt die eigene Manipulation dann „Motivation bekommen“.

Die Übungen und Techniken vom NLP helfen dabei, Programme, die als Bremse wirken, neu zu gestalten. Quasi umzuprogrammieren.

Solche Programme zeigen sich in Überzeugungen wie: ich kann das nicht, ich schaffe das nicht, ich bin zu klein / zu groß/ zu dick / zu...
die uns daran hindern, freier zu leben. Gesünder zu werden. Oder mit mehr Freude das Leben zu genießen.

Die Neuro Linguistische Psychologie (eine weitere Übersetzung von NLP) ermöglicht es, vom Problem zur Lösung zu gelangen.

Und diese Lösungen dann nachhaltig ins Alltagsleben einzubauen.

Hanno Schenk, NLP Trainer: „In meinen Ausbildungen zum NLP-Practitioner lege ich großen Wert darauf, dass jeder in seiner Geschwindigkeit persönliches Wachstum erleben und gestalten kann. Der Fokus liegt dabei auf zunehmender Selbstwirksamkeit.

Weil „Gras nicht schneller wächst, wenn man dran zieht“ werden die Übungen für die Teilnehmer*innen achtsam und umsichtig angeleitet. Als Ergebnis zeigt sich, dass sie in ihrer Persönlichkeit gereift und in ihrer Kommunikation mit anderen überzeugender sind.“

FÜR WEN EIGNET SICH EINE NLP AUSBILDUNG?

Überall dort, wo Kommunikation, die Ausschöpfung des eigenen Potenzials oder Effizienz von Bedeutung sind, kann NLP weitreichende Entwicklungen in Gang setzen.

Ziel ist es, für sich selbst Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Selbst entscheiden zu können, wie Sie in bestimmten Situationen kommunizieren, wie Sie reagieren und wie Sie sich fühlen. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser können Sie optimale Entscheidungen treffen. NLP kann von unliebsamen Gewohnheiten, Ängsten und einschränkenden Überzeugungen befreien und so einer neuen, glücklicheren Lebensweise Struktur verleihen.

NLP fokussiert auf die Lösung!

Vom Info-Abend zum Kommunikationsprofi

Eine NLP-Ausbildung gliedert sich in mehrere Module. Je nachdem, wie lange und wie intensiv Sie sich mit dem Erlernen und der Anwendung von NLP beschäftigen möchten, reichen die Angebote vom einmaligen Infoabend bis zur mehrjährigen Fachausbildung. Absolvieren Sie Ihr NLP-Training bei einem vom NLP-Dachverband (DVNLP) zertifizierten Lehrtrainer, dort dürfen Sie einheitliche Ausbildungsstandards und höchste Qualitätsansprüche erwarten. Eine Zertifizierung vom DVNLP ist ab der Ausbildungsstufe NLP-Basic möglich.

INFO-ABENDE

Um sich über den Trainer und die Inhalte der Ausbildung zu informieren, bieten die NLP-Institute entsprechende Online- und Präsenz-Zeiten an. Ob die Chemie stimmt, lässt sich bei dieser Gelegenheit prima feststellen.

Infos gibt es z.B. hier

<https://www.hanno-schenk.de/info-abend-als-eigene-seite>

Oder

<https://www.dvnlp.de>

KOMMUNIKATION ALS KOMPETENZ - NLP-BASIC, DVNLP

Dieses mehrtägige Seminar findet an der **Akademie Gesundes Leben** vom 12.10. bis 16.10.2020 statt. Es gestattet einen guten Einblick und macht erste Erfahrungen mit NLP Techniken möglich.

Voraussetzung: keine

Infos gibt es hier:

<https://www.akademie-gesundes-leben.de/seminare/persoenlichkeit-beruf/kommunikation-als-kompetenz>

NLP-PRACTITIONER, DVNLP MIT QUALIFIKATION: BURNOUT COACH

Die nächste Ausbildungsstufe vermittelt weitere Basis-Fertigkeiten sowie die grundlegenden Modelle und Methoden des NLP in den verschiedenen Lebens- und Berufsbereichen.

In der Ausbildung bei Hanno Schenk ist die Zertifizierung zum Burnout Coach enthalten.

Voraussetzung: keine

Zeitraumen:

10 x 2 Tage (jeweils 1 Wochenende pro Monat)

Infos gibt es hier:

<https://www.hanno-schenk.de/nlp-practitioner>

NLP-MASTER, DVNLP MIT QUALIFIKATION: RESILIENZTRAINER

Auf dieser Ausbildungsstufe wird der Stoff der Practitioner-Ausbildung vertieft und in einem komplexeren Kontext verankert. Darüber hinaus kommen weitere Modelle und Methoden des NLP hinzu. Die Teilnehmer entwickeln Fertigkeiten, mit denen einschränkende Überzeugungen, Werte und Selbstbilder so verändert werden können, dass es Ihren Wünschen, Ihrem Lebensstil sowie Ihren privaten und beruflichen Lebenssituationen entspricht.

In der Ausbildung bei Hanno Schenk ist die Zusatz-Zertifizierung zum Resilienztrainer. Enthalten.

Voraussetzung: zertifizierte NLP-Practitioner-Ausbildung

Zeitraumen

6 x 3 Tage (im Zeitraum von sechs Monaten)

und 15 Std. Supervision

Infos gibt es hier

<https://www.hanno-schenk.de/nlp-master>

Für weitere Informationen zum Thema NLP bitte die ausführliche gratis Broschüre per mail an info@hannoschenk.de anfordern.

**Dipl. Ing. Hanno Schenk**

NLP Lehrtrainer, DVNLP

NLP Lehrcoach, INLP

Kommunikations-Trainer

Dozent an der Akademie Gesundes Leben

Begleiter bei persönlichem Aktiv-Coaching
für herausfordernde Situationen im Leben

NLP Übungen als Film finden Sie unter
www.Hanno-Schenk.de



UNSER REZEPT-TIPP zum Herbst

PIKANTER BROTAUFSTRICH MIT FRISCHEN HASELNÜSSEN

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Haselnüsse zu sammeln. Sie wachsen gerne im Unterholz von Mischwäldern an Waldrändern/ Lichtungen. Die Haselnuss ist eine „lichthungrige“ Pflanze.



In meinem Garten steht ein großer Haselstrauch, der dieses Jahr viele Nüsse trägt. Zuweilen liefere ich mir mit flinken Eichhörnchen, Mäuschen und sogar meinem Hund einen regelrechten Wettkampf beim Sammeln. Wenn man mal auf die Inhaltsstoffe der Haselnuss achtet versteht man, dass sie auch bei den Tieren sehr beliebt ist. ☺

Sie ist ein richtig toller Energielieferant. Sie enthält über 60 % Öl (einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) viel Eiweiß, Vitamin B1, B2 und E. An

Mineralien liefern sie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink.

Nach der Trockenheit der letzten zwei, jetzt drei Jahre (und wenigen, sehr kleinen Nüssen) habe ich den Eindruck, meine Hasel möchte das Überleben ihrer Art sichern und hat extra viele, große, kräftige Nüsse (somit Samen) heran wachsen lassen. Eine alte Weisheit besagt, dass viele Nüsse am Haselstrauch auf einen strengen Winter hinweisen. Ich werde es beobachten ☺ und versuche, Schlüsse daraus zu ziehen.



Ich verarbeite gerne einen Teil der frisch geernteten Haselnüsse zu einem pikanten Brotaufstrich.

Die frischen geknackten Nüsse lege ich hierfür 10 Minuten bei ca. 200 Grad in den Ofen. Danach löst sich die Schale gut ab. Mir sind die in der Schale enthaltenen Bitterstoffe in diesem Rezept einfach zu viel. Natürlich kann man sie auch dran lassen.

Für das Rezept benötigen wir:

250 g fein gehackte oder gemahlene Haselnüsse

1 gehackte Zwiebel

Knoblauch gehackt, Menge nach Belieben ☺

etwas Olivenöl,

getrocknete, klein geschnittene Tomaten

Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben

Erst die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anrösten, Haselnüsse und Tomaten dazu geben und mit anrösten. Dann nach Belieben würzen. Der Aufstrich ist einige Tage im Kühlschrank haltbar.

ODER DOCH LIEBER SÜSS?

Wer gerne einen einfachen, süßen Brotaufstrich möchte kann 1:1 fein gehackte oder gemahlene Haselnüsse mit flüssigem Honig vermischen. Hierfür röste ich die Haselnüsse in einer Pfanne (ohne Fett) kurz an. Die Röstaromen passen sehr gut zu Honig.



Natürlich lassen sich die Rezepte auch sehr gut mit Walnüssen zubereiten. Die werden bald reifen. Also, raus in die Natur, sie beschenkt uns reichlich. Und daran denken: mit den tierischen Bewohnern des Waldes teilen ☺.

! Ein wichtiger Hinweis: Im Frühjahr reagieren viele empfindliche Menschen auf die blühende Hasel. Dies sollte man bei der Verarbeitung der Haselnüsse oder anderen Nüssen bedenken. Aber dies wisst ihr ja sicherlich ;).

Schöne Zeit und gutes Gelingen

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL), Gärtnerin

Meditationstrainerin

Dipl. Sozialarbeiterin



VORSCHAU

Unser nächster Newsletter erscheint zum Advent.
Wir wünschen Ihnen einen schönen und sonnigen Herbst!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine Email mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Gotische Str. 15
61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Bildrechte: Inge Langer, Andrea Bechinka, Dr. Heidi Braunewell, Hanno Schenk
