

informationsdienst

**54. Jahrgang
Nr. 7/8 – Juli/August 2013**



Seite		Zeichen
2	Brotschimmel: Abschneiden reicht doch nicht	1.840
3	So beugen Sie dem Brotschimmel vor	1.014
3	Vorsicht, Versorgungslücke!	4.648
5	Warnung vor Leberschäden durch Medikamente	3.786
KIND UND GESUNDHEIT		
7	Deshalb macht Stillen schlau	2.575
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
8	Kampf ums Brot: Bakterium gewinnt gegen Schimmelpilz	1.656
MELDUNG		
9	Stehen oder Gehen? Ost-Ampelmann hat die Nase vorn	1.106
SERVICE		

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –
Heike Stahlhut
Sabine Stübe-Kirchhof

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Nikolaistraße 3
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

In eigener Sache

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

wir möchten Sie über die neuen Erscheinungstermine unseres Pressedienstes informieren. Zukünftig erhalten Sie den gewohnten Dienst 6-mal im Jahr immer als Doppelausgabe (statt wie früher 10-mal). Dafür werden wir Ihnen in unregelmäßigen Abständen kürzere und aktuellere Pressemeldungen zukommen lassen.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem neuen Modus entgegen zu kommen, und senden Ihnen herzliche Grüße aus Marburg.

Heike Stahlhut
Pressestelle des Deutschen Grünen Kreuzes e.V.

1

Brotschimmel: Abschneiden reicht doch nicht



Foto: Peter Meyer – aid-Infodienst

(dgg) Wenn es draußen warm wird, droht in der Küche Schimmelgefahr - auch für Brot und Brötchen. Verbraucher sollten das Gebäck aufmerksam inspizieren, bevor sie es sich auf den Teller legen.

„In Getreideerzeugnissen wie Brot kann das Schimmelpilzgift Ochratoxin entstehen. Dieses und auch andere Schimmelpilzgifte sind im Tierversuch krebserregend und können allergische Reaktionen auslösen“, erläutert Britta Klein, Agraringenieurin beim aid-Infodienst für Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung.

„Während noch bis vor kurzem dazu geraten wurde, Schimmel am Brot großzügig auszuscheiden, empfehlen wir nun, angeschimmeltertes Brot grundsätzlich weg zu werfen. Auch wenn dadurch leider Lebensmittel verloren gehen – Brot mit schimmeligen Stellen ist nicht mehr zum Verzehr geeignet, denn das unsichtbare Mycel (Pilzgeflecht) durchzieht möglicherweise schon das ganze Stück“, so die Expertin.

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der man den grün-weißen Pelz auf Lebensmitteln besonders oft entdeckt. Denn Schimmelpilze benötigen für ihr Wachstum Wärme und Feuchtigkeit. Da warme Luft mehr Wasserdampf aufnehmen kann als kalte, ist die absolute Luftfeuchtigkeit bei warmem Wetter oft hoch. Die sonnigen Monate bieten somit optimale Lebensbedingungen für die Zersetzer.

Dennoch sollten Brot und Brötchen auch im Sommer bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, denn im Kühlschrank bei drei bis fünf Grad werden sie schneller altbacken. Aber – wie immer – keine Regel ohne Ausnahme: Bei extrem schwül-warmer Witterung mit hoher Schimmelgefahr kann eine kurzzeitige Zwischenlagerung im Kühlschrank als Vorbeugemaß-

nahme sinnvoller sein, als die Aufbewahrung bei Zimmertemperatur. Eine andere Möglichkeit ist, jeweils nur kleine Mengen an Getreideerzeugnissen zu kaufen, so dass eine längere Lagerung entfällt.

Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. rät:

So beugen Sie dem Brotschimmel vor

- Bewahren Sie Ihr Brot im Brotkasten oder Tontopf auf.
- Reinigen Sie den Brotbehälter regelmäßig. Alte Brotreste und Krümel sollten Sie alle paar Tage entfernen, denn sie begünstigen die Entstehung von Schimmel. Wischen Sie den Brotbehälter alle ein bis zwei Wochen mit Essig (z. B. mit Obst- oder Brandweinessig) oder Essigessenz-Lösung aus, bei sommerlichen Temperaturen vorsorglich noch häufiger.
- Die beim Backen verwendeten Getreidesorten lassen sich unterschiedlich lange aufbewahren. Brote und Brötchen mit hohem Weizenmehlanteil sind nur bis zu 3 Tage haltbar und sollten daher eher in kleinen Portionen gekauft werden. Die roggenhaltigeren Sorten bleiben länger frisch, vor allem wenn sie Sauerteig enthalten.
- Wer sein Brot nicht in kurzer Zeit aufbraucht (z. B. Singles), der kann in Scheiben geschnittenes Brot in Tagesportionen abpacken und einfrieren; dann immer nur einzelne Brotscheiben entnehmen, auftauen lassen oder toasten.

Quellen:

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) www.bfr.bund.de
- Was wir essen – Alles Über Lebensmittel www.was-wir-essen.de

2

Vorsicht, Versorgungslücke!

(dgk/RaIA) Heute werden Patienten immer früher aus dem Krankenhaus entlassen. Dann muss mancher ohne Unterstützung und Hilfsmittel alleine zu Hause zurechtkommen. Vorbeugen ist wichtig, vor allem für ältere Menschen.

Ein geradezu klassischer Fall: Nur einen Moment war Agnes Stein abgelenkt und stolpert über die Eingangsstufe vor ihrem Haus. Die 85-Jährige rappelt sich nach dem ersten Schreck und Schmerz mühsam wieder auf und schleppt sich auf die Couch in ihrer Wohnung. Später stellt sich heraus, dass sie sich den Oberschenkelhals gebrochen hat. Für ältere Menschen ein Alptraum. Frau Stein hatte noch Glück im Unglück. Die Tochter brachte ihr ein Köfferchen mit allen notwendigen Dingen in die Notfall-Ambulanz. Sie sprach mit den Ärzten, dem Sozialdienst im Krankenhaus und der Krankenkasse, kümmerte sich um eine reibungslose Überleitung in eine geeignete Reha-Klinik und sorgte für die Verschreibung notwendiger Hilfsmittel wie Rollator und verstellbarem Pflegebett. Denn auch nach der Entlassung aus der Reha war die alte Dame nicht mehr ganz sicher auf den Beinen und benötigte weitere Unterstützung im Alltag. Eine Pflegestufe konnte schon über den Sozialdienst im Krankenhaus beantragt werden, und ein ambulanter Dienst war beauftragt.

Hilfe organisieren

Doch was passiert, wenn keine Angehörigen oder guten Freunde da sind, die helfen können? Die den Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder der Reha-Klinik im Alltag noch eine Weile zur Seite stehen und Einkäufe sowie kleine hauswirtschaftliche Hilfen übernehmen können? Nicht immer gibt es einen Partner oder Kinder, die sich kümmern und alles Notwendige regeln. Ohne eine Pflegestufe besteht meist auch kein Anspruch auf ambulante Hilfen zu Hause. Und so bedeutet ein Sturz mit Arm- oder Beinbruch oder ein ähnlicher Zwischenfall für allein stehende Ältere nicht selten das Ende des selbstständigen Wohnens in den eigenen vier Wänden. Ärzte und Angehörige raten dann oft zum Umzug ins Seniorenheim. Doch mit etwas Voraussicht und Planung lassen sich auch solche schwierigen Übergangssituationen zuhause meistern.

Zu Hause genesen

Der Hintergrund der Versorgungslücken nach dem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt ist die veränderte Abrechnungspraxis der Krankenhäuser mit den Kassen. Wurde früher die Dauer des Krankenhausaufenthaltes berücksichtigt, so erhalten die Kliniken seit der Einführung der Fallpauschalen 2004 nur noch einen Pauschalbetrag. Dieser Betrag deckt nur die medizinische Behandlung im Krankenhaus und den absolut notwendigen stationären Aufenthalt ab. Je länger ein Patient im Krankenhaus bleibt, desto teurer wird es deshalb für die Klinik. So hat sich die Verweildauer seit der Einführung der Fallpauschalen deutlich verkürzt. Ein guter Teil der individuell sehr unterschiedlichen Genesungsphase findet nun nicht mehr im Krankenhaus statt, sondern wurde in die eigenen vier Wände ausgelagert. Tatsächlich muss man mit einem Arm oder Bein in Gips nicht unbedingt im Krankenhaus liegen. Doch wer hilft dann im Haushalt? Hauswirtschaftliche Hilfen zahlt die Krankenkasse meist nur begrenzte Zeit, wenn Kinder unter zwölf Jahren im Haushalt leben oder wenn bei älteren Menschen eine Pflegestufe vorliegt.

Rechtzeitig planen

Auch wenn sich nicht jede Krankenhausbehandlung voraussehen lässt: Die wichtigsten Unterlagen wie eine Patientenverfügung, möglichst auch eine Vorsorgevollmacht, den persönlichen Medikamentenplan und ärztliche Untersuchungsergebnisse sollten gerade ältere Menschen in einer Mappe immer griffbereit haben und auch für alle Fälle ein Notfallköfferchen mit etwas Wäsche etc. bereitstellen. Wenn dann etwas Unerwartetes passiert, kann ihn notfalls die Freundin oder nette Nachbarin aus der Wohnung holen - vorausgesetzt, bei ihr ist ein Schlüssel für die Wohnung deponiert.

Wichtig ist es auch, einen möglichen Hilfebedarf nach einer Operation schon vorher zu erfragen. So kann man rechtzeitig Vorsorge treffen und sich von der Krankenkasse wegen möglicher ambulanter Hilfen und Hilfsmitteln in der Wohnung beraten lassen. Auch mit Angehörigen und guten Freunden sollte man Unterstützungsmöglichkeiten besprechen. "Viele Ältere trauen sich nicht, Angehörige und Freunde um Hilfe zu bitten", weiß Elsbeth Rütten vom Verein "Ambulante Versorgungslücke e.V." aus Erfahrung. Wie viele Seniorenberatungen in den Kommunen, so berät auch der Bremer Verein, eine ehrenamtliche Patienteninitiative, vor Operationen und Krankenhausbehandlungen sowie zum Umgang mit den Krankenkassen.

Ein weiterer wichtiger Ansprechpartner ist der Sozialdienst in den Kliniken, der auch Kontakt zu ambulanten Diensten herstellen kann.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, der ab 15. Juli 2013 kostenlos in der Apotheke erhältlich ist.

3

Warnung vor Leberschäden durch Medikamente



Foto: Barmer GEK

(dgk) Neben ihren beabsichtigten Wirkungen haben Arzneimittel oft auch unerwünschte Effekte auf den menschlichen Körper. Etwa jede zehnte Nebenwirkung betrifft die Leber. Angesichts einer aktuellen Studie aus Island warnt die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) vor Leberschäden durch Medikamente. Diese kommen wahrscheinlich häufiger vor als gedacht und bleiben oftmals als solche unerkannt, so die Fachgesellschaft.

„Leberschäden als Nebenwirkung von Medikamenten sind ein allgemein unterschätztes Problem“, erläutert Professor Peter Galle, Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik der Universität Mainz und Vorstandsmitglied der DGVS. „Für Deutschland gibt es hierzu bislang zwar keine Zahlen, aber die Ergebnisse der isländischen Studie lassen vermuten, dass das Problem auch bei uns größer ist, als bislang angenommen“, so der Experte. Forscher der Universität Island in Reykjavik hatten in ihrer Studie über zwei Jahre sämtliche Fälle von arzneimittelinduzierten Leberschäden analysiert. Dabei zeigte sich, dass im Durchschnitt 19 von 100.000 Einwohnern pro Jahr einen Leberschaden durch Medikamente erlitten.

Zu den Medikamenten, die häufig die Leber beeinträchtigen, gehörten neben Paracetamol und bestimmten Antirheumatika vor allem Antibiotika. Allein die antibakterielle Kombination aus Amoxicillin und Clavulansäure war für 22 Prozent der Schäden verantwortlich.

Leber Medikamente: Beugen Sie Schäden vor

- Einnahme-Empfehlungen der Hersteller beachten
 - Überdosierung vermeiden
 - Vorgeschriebene Therapiedauer nicht überschreiten – das gilt auch für pflanzliche Arzneimittel!
 - Werden mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen, muss überprüft werden, ob es zu Wechselwirkungen kommen kann.
- Tauchen unter einer medikamentösen Therapie Appetitlosigkeit, Erbrechen, Fieber, Schmerzen/Druck im rechten Oberbauch, Gelenk- und Muskelschmerzen, Juckreiz, Veränderungen der Hautfarbe, sowie Stuhl- und Urinverfärbungen auf sollte man an eine mögliche Leberschädigung denken und im Zweifelsfall die Leberwerte kontrollieren lassen.

Die Deutschen – Weltmeister im Pillenschlucken?

Gewicht erhalten die Ergebnisse der isländischen Studie im Hinblick auf den hohen Arzneimittelkonsum der Deutschen: Einer Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIDÖ) zu Folge hat sich der Medikamentenverbrauch der 70 Millionen gesetzlich Versicherten in Deutschland innerhalb von nur acht Jahren fast verdoppelt. Über 633 Millionen Arzneimittelpackungen wurden im Jahr 2012 von niedergelassenen Ärzten verordnet, das sind etwa 37,9 Milliarden Tagesdosen.

Ein erschreckend hoher Anteil der Bevölkerung nimmt mehrere Medikamente gleichzeitig, wie die Barmer GEK in ihrem Arzneimittelreport 2013 aufzeigt. Ein Drittel der über 65-Jährigen nimmt demnach mehr als fünf Arzneimittelwirkstoffe täglich.

Leberschäden durch Medikamente

Arzneimittel werden großenteils über die Leber abgebaut. Zu Schäden kann es vor allem dann kommen, wenn die empfohlene Therapiedauer überschritten wird, bei Überdosierung oder gleichzeitiger (unkontrollierter) Einnahme verschiedener Mittel.

Die Symptome (siehe Infokasten) sind oft unspezifisch und die Diagnose schwierig. Leberschäden durch Medikamente sind insgesamt zwar nicht sehr häufig, einige Menschen scheinen jedoch auf Grund ihrer enzymatischen Ausstattung dafür besonders prädestiniert zu sein.

Tückisch ist, dass die Leber keine Schmerzsignale aussendet. Viele Leberkrankheiten werden deshalb erst spät erkannt. Für alle Erkrankungen gilt aber: Je früher die Diagnose, desto besser sind die Therapiechancen.

Unter www.lebertest.de bietet die Deutsche Leberhilfe e. V. einen kostenlosen Online-Test, mit dessen Hilfe das persönliche Risiko ermittelt werden kann.

Quellen:

- Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) vom 24.06.2013: DGVS warnt vor Leberschäden durch Medikamente.
- Björnsson, E.S. et al.: Incidence, presentation, and outcomes in patients with drug-induced liver injury in the general population of Iceland, *Gastroenterology*. Juni 2013, 144(7):1419-1425.
- Pressemitteilung des AOK Bundesverbandes vom 17.05.13: Jeder Versicherte erhält rund 1,5 Arzneimittel am Tag.
- Pressemitteilung der Barmer GEK vom 11.6.2013: Arzneimittelreport 2013 - Ein Drittel der über 65-Jährigen nimmt mehr als fünf Arzneimittelwirkstoffen täglich.
- Leberschäden durch Arzneimittel von der Deutschen Leberhilfe e. V. unter www.leberhilfe.org

KIND UND GESUNDHEIT

4

Deshalb macht Stillen schlau

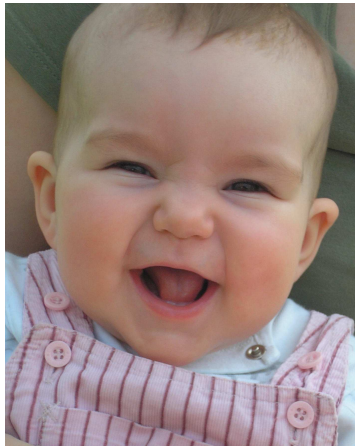


Foto: DGK

(dGK) Kinder, die in den ersten Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden, sind klar im Vorteil. Offenbar entwickelt sich ihr Gehirn schneller als bei Kindern, die andere Babynahrung bekommen. Dies belegt eine neue Studie aus den Vereinigten Staaten. Die gestillten Kinder sind geistig leistungsfähiger. Zudem weiß man, dass ihr Intelligenzquotient innerhalb des ersten Lebenshalbjahres mit jedem Monat, in dem sie keine andere Nahrung bekommen, ansteigt.

Dass das Stillen viele Vorteile hat, ist schon lange bekannt. Nicht von ungefähr empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) allen Müttern, ihre Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen.

Die neue Studie der Brown Universität im US-Staat Rhode Island zeigt nun, wie sehr die Entwicklung des kindlichen Gehirns vom Stillen profitiert: Die Bildung von Myelin wird ange-regt, und zwar um 20 bis 30 Prozent schneller als bei nicht oder nur zum Teil gestillten Kin-dern. Myelin ist eine fetthaltige Trennschicht, die die Verbindungen zwischen Nervenzellen umhüllt. Damit werden diese Verbindungen elektrisch isoliert. Das schützt diese Zellen und ermöglicht die schnelle Weiterleitung von Informationen.

Die beschleunigte Myelinbildung konnte mit dem Kernspintomographen sichtbar gemacht werden. Untersucht wurden 133 Kinder, die in den ersten drei Lebensmonaten entweder voll gestillt wurden oder nur zum Teil oder ausschließlich Babynahrung bekamen. Die voll gestill-ten Kinder hatten durch die zügige Hirnentwicklung einen klaren Vorsprung. Untersucht wur-den die ersten vier Lebensjahre, wo die gestillten Kinder bei Tests der geistigen Leistungsfä-higkeit am besten abschnitten.

Alle Kinder entstammen vergleichbaren Familien und kamen nach normalen Schwanger-schaften gesund zur Welt. Natürlich spielt beim Stillen nicht nur die Zusammensetzung der Muttermilch eine Rolle, sondern auch der innige Körperkontakt zwischen Mutter und Kind. Dieser hat sicherlich Einfluss auf die Mutter-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes. Eine polnische Untersuchung der Universität in Krakau hatte kurz zuvor bereits ermittelt, dass der Intelligenzquotient (IQ) durch das Stillen messbar ansteigt. Mehr als 400 Kinder wurden dort in den ersten sieben Lebensjahren getestet. Dabei zeigte sich, dass Kinder, die die ersten drei Monate voll gestillt wurden, im Schnitt 2,1 IQ-Punkte mehr erreichten, als die Vergleichsgruppe. Wer vier bis sechs Monate voll gestillt wurde, lag 2,6 Punkte höher und eine Stillzeit von mehr als sechs Monaten brachte einen Vorsprung von 3,8 Punkten.

Quellen:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.05.090>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21660433>

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54725/Stillen-beschleunigt-Entwicklung-von-Myelinscheiden>

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

5 **Kampf ums Brot: Bakterium gewinnt gegen Schimmelpilz**

Lactobacillus hammesii macht Sauerteigbrot resistenter gegen Schimmelbefall

(dgg) Schimmeliges Brot kann schädlich für die Gesundheit sein. Denn einige Schimmelpilzarten erzeugen Gifte, die krebserregend wirken. Schon unsere Vorfahren stellten allerdings fest, dass bestimmte, mit Sauerteig gebackene Brotsorten weniger schnell schimmeln als Hefebrot. Verschiedene Milchsäurebakterien im Sauerteig sorgen nicht nur dafür, dass der Teig aufgeht und das Brot luftig und locker wird. Sie produzieren auch verschiedene organische Säuren, die das Wachstum von Schimmelpilzen hemmen. Der heute am häufigsten in der Brotproduktion eingesetzte Sauerteigbildner ist das Milchsäurebakterium *Lactobacillus sanfranciscensis*.

Ein kanadisches Forscherteam hat aber nun herausgefunden, dass ein anderes bekanntes Milchsäurebakterium – *Lactobacillus hammesii* – möglicherweise viel besser geeignet sein könnte: Es produziert unter bestimmten Umständen nämlich eine Substanz, die das Pilzwachstum noch effektiver hemmt. Dabei handelt es sich um eine Fettsäure, die bisher noch nicht im Sauerteig identifiziert wurde. Um heraus zu finden, ob ihre Entdeckung auch eine praktische Relevanz hat, buken die Forscher Brot aus verschiedenen Sauerteigen. Und sie wurden bestätigt: Brot, das mit *L. hammesii*-Sauerteig zubereitet worden war, hemmte das Wachstum aller Schimmelpilze bis zu 15 Tage lang!

Die Wissenschaftler hoffen, dass sich diese Ergebnisse nutzen lassen, um haltbareres und gesünderes Brot herzustellen. Denn mit Hilfe von *Lactobacillus hammesii* könne man die heute meist zugesetzten Konservierungsmittel weglassen.

Quellen:

- Brenna Black et al.: Antifungal hydroxy-fatty acids produced during sourdough fermentation: microbial and enzymatic pathways, and antifungal activity in bread Applied and Environmental Microbiology, online publiziert am 11.1.2013 doi: 10.1128/AEM.03784-12
- Wider den Brotschimmel: Bild der Wissenschaft online vom 22.02.2013

MELDUNG

6

Stehen oder Gehen? Ost-Ampelmann hat die Nase vorn

Ostvariante ist schneller und besser erkennbar - und daher sicherer

(dgk) Bei den Ampeln gewinnt der Osten: Das Ost-Ampelmännchen überzeugt nicht nur als sympathischer Hutträger, sondern punktet auch mit seiner prägnanteren Form. Im Test fiel es Probanden deutlich leichter, trotz Ablenkung die jeweilige Haltung der Ostvariante zu erkennen. Auf die abstraktere Westvariante reagierten sie dagegen langsamer und häufiger falsch. Das zeigt ein Experiment von Forschern um Psychologin und Neurowissenschaftlerin Dr. Claudia Peschke von der Bremer Jacobs Universität.

Effektive Verkehrszeichen sind wichtig für die Verkehrssicherheit: 3.606 Tote und 384.100 Verletzte im Straßenverkehr im Jahr 2012 zeigen, dass es hier noch Verbesserungsbedarf gibt.

Claudia Peschke würde sich daher freuen, noch mehr Ost-Ampelmännchen auf deutschen Straßen zu sehen: "Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Ost-Ampelmännchen nicht nur eine Ikone der "Ostalgie" sind, sondern bei der Signalwahrnehmung tatsächlich einen leichten Vorsprung gegenüber den West-Ampelmännchen haben."

Quellen:

- Gehen oder Stehen? Ost-Ampelmännchen macht im Vergleich zum West-Ampelmännchen eine bessere Figur. Pressemitteilung der Jacobs Universität Bremen von 20.6.2013
- Peschke C., Olk B., Hilgetag C.C.: Should I Stay or Should I Go – Cognitive Conflict in Multi-Attribute Signals Probed with East and West German 'Ampelmännchen' Traffic Signs. PLoS ONE 8(5): e64712. online publiziert am 24.5.2013

SERVICE

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Homepage
www.dgk.de

Bildmaterial:

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten und unter Nennung der Bildquelle zur Verfügung.

Die Fotos können per E-Mail angefordert werden unter: anke.rabenau@dgk.de

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140

⇒ Per E-Mail unter presseservice@dgk.de