



Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen

Tragfähige Beziehungen
soziale Netzwerke
Resilienz und Gesundheit

Schleswig, 27.09.2024



Rainer Schwing

www.praxis-institut-sued.de



The Human Microbiome Project

Discovery of Earth's Biome
and
International Plans To Explore
The Human Microbiome

Host: Walter Rueschmeyer, Executive Director
(Rockefeller Building, Room 7100, Toronto, Canada)

Site: May 20, 2007

Chair: George Weinstock
(Royal College of Medicine, London, UK)

Advisors:
0-30 PM - 1:00 PM
1:00 PM - 1:30 PM
1:30 PM - 1:45 PM
1:45 PM - 1:55 PM
1:55 PM - 2:05 PM
2:05 PM - 2:15 PM
2:15 PM - 2:30 PM
2:30 PM - 2:45 PM
2:45 PM - 3:00 PM

Organizers:
Baltimore
George Weinstock
Director of the National Academy of Sciences, Department of Microbiology
Johns Hopkins University of Medicine, MD
Lancet and challenges for management
University of California, Berkeley
David Relman, Stanford University
Pitt, PA, CA
How will new sequencing technologies
affect future microbiome research?
George Weinstock
The NIH Roadmap Human Microbiome
Project Assembly (2007)
Johns Hopkins University, Baltimore
Research Institute, National Institutes
of Health, Bethesda, MD
Discussion 198A

A stylized silhouette of a human figure in shades of blue and green, with numerous green circles of varying sizes scattered across the body, representing the human microbiome.

The New York Times Magazine

WORLD	U.S.	N.Y. / REGION	BUSINESS	TECHNOLOGY	SCIENCE	HEALTH	SPORTS	OPINION
-------	------	---------------	----------	------------	---------	--------	--------	---------

Some of My Best Friends Are Germs



Human-Microbiome

- Etwa 39 Billionen Organismen
- Über 1000 Arten bis jetzt identifiziert
- **Mehr Mikroben-Zellen in unserem Körper als "eigene"**
- **Unsere Flora ist ein integraler Teil unserer Lebensprozesse, ohne sie wären wir nicht lebensfähig.**

Coyle, MD, Walter J.,
Studying the human microbiome. Current Gastroenterology Reports 10/4(2008)

Wu, H., Forslund, S., Wang, Z. et al. Human Gut Microbiome Researches Over the Last Decade: Current Challenges and Future Directions. Phenomics (2023).

Unser Mikrobiom

hat Einfluss

... auf Angst, Depression und Stressverarbeitung

- Foster, J. A., and McVey Neufeld, K. A. (5/2013). *Trends Neurosci.* 36,

... auf Fettleibigkeit, Diabetes 2
(Diversität: Le Chatelier Nature 5/2013)

... auf Darmkrebs
(Zackular u.a. mBIO, 11/2013)

... auf Arteriosklerose, Asthma, Arthritis,

(Blum Adv. Med. Sci. 2017)

... unser Essverhalten
(Alcock u.a. BioEssays 2014)

Böden mit hoher Diversität

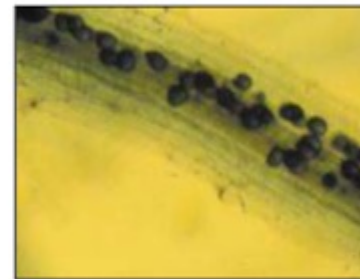
- sind **resilient** gegen Störungen
- zeigen einen effizienten **Nährstoffumsatz**
- sind **stabil** in ihren Bodenfunktionen

- erhöhen die Pflanzen**biodiversität**
- unterstützen hohe Pflanzen**produktivität**
- erhöhen die Verbreitung **seltener Pflanzenarten**

Wardle et al., Science (2004)



Rare plants



Arbuscular Mycorrhiza

Unser Mikrobiom Ist umso gesünder.....

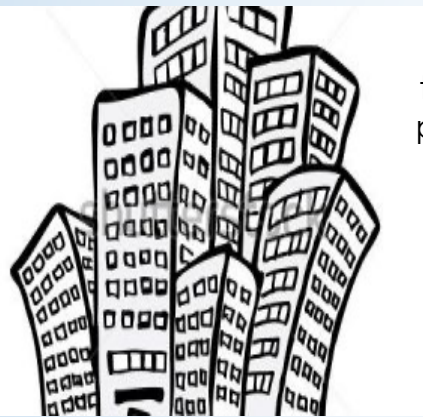
... je artenreicher es ist
(Le Chatelier u.a. Nature 2013)

...Je höher die Mikrobiom-Diversität in der Umgebung
(Tasmin u.a. Frontiers in microbiology 2013)

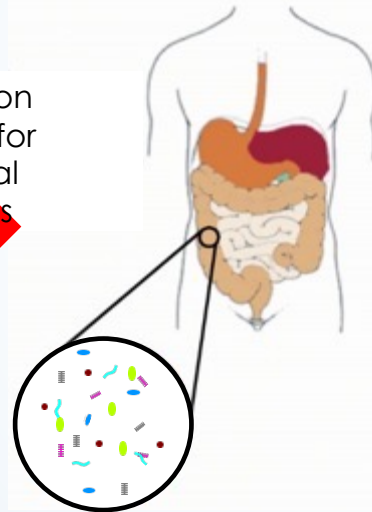
Und die korreliert mit Entzündungsprozessen,
Autoimmunerkrankungen, Immunstabilität
(Tasmin u.a. Frontiers in microbiology 2013)

Direkter Kontakt mit natürlichem Boden spielt eine wichtige Rolle

Urban - no direct exposure



Low
transmission
potential for
beneficial
microbes

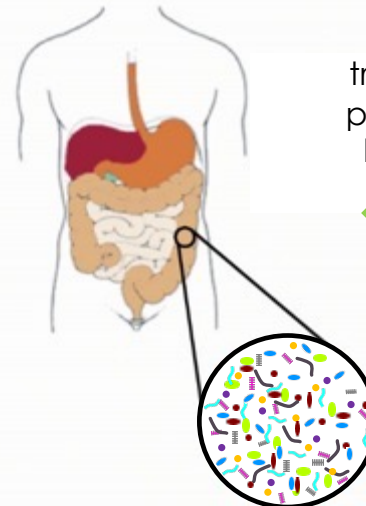


**Low richness
and
biodiversity**

Clean and „sterile“
environment, with a
low numbers and
diversity of microbes

Rural – direct exposure

High
transmission
potential for
beneficial
microbes



**High richness
and
biodiversity**

Dusty, „dirt“ soil
environment, with a
large diversity of
enviromental microbes



Etwas abgehoben
??????

Was bitte hat das mit dem Thema zu tun?

Dann begleiten Sie mich bitte nach
Philadelphia

JAMA Network Open

Enter Search Term

Sign In

This article was corrected | [View Correction](#)

CONTENTS FIGURES / TABLES SUPPLEMENTAL CONTENT REFERENCES RELATED COMMENTS

This Issue Views 42,256 | Altmetric 1370 | Comments 3

PDF More Cite Permissions

Original Investigation | Public Health

July 20, 2018

Effect of Greening Vacant Land on Mental Health of Community-Dwelling Adults

A Cluster Randomized Trial

Eugenia C. South, MD, MS^{1,2}; Bernadette C. Hohl, PhD³; Michelle C. Kondo, PhD⁴; et al

> [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Netw Open. 2018;1(3):e180298. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.0298

Editorial Comment Related Articles

Key Points

Question Does the greening of vacant urban land reduce self-reported poor mental health in community-dwelling adults?

Findings In this cluster randomized trial of urban greening and mental health, 110 randomly sampled vacant lot clusters were randomly assigned to 3 study groups. Among 342 participants included in the analysis, feeling depressed significantly decreased by 41.5% and self-reported poor mental health showed a reduction of 62.8% for those living near greened vacant lots compared with control participants.

Figure 1. [View Large](#) [Download](#) [Twitter](#) [Facebook](#)

City of Philadelphia

Legend:
Vacant lots
Greening intervention
Trash cleanup intervention
No intervention
City section

Distribution of Study Vacant Lots Across Philadelphia, Pennsylvania

This map shows the distribution of randomly selected study vacant lots across 3 groups of the trial: the greening intervention, the trash cleanup intervention, and no intervention. The distribution of vacant lots shown is representative of those in the study, although for the purposes of confidentiality are not the locations of actual study lots.

Gesundheit und gebaute Umwelt

514 verwahrloste Plätze

Je ein Drittel

- Belassen
 - Sauber gemacht
 - Grün bebaut
-
- Vorher-Nachher-Untersuchung
 - Nach 1,5 Jahren
 - 40% weniger Depression, 68% bei ärmeren Anwohnern
 - 50% weniger Selbstwertmangel
 - 68% bessere psychische Verfassung

Der rote Faden

Einstieg: Krieg oder Kooperation der Welten

Lebensstil und Gesundheit

Gute Gründe für gesunde Netzwerke

Netzwerkorientierte Ansätze

Nährstoffe für gelingende Kooperation

Visionen zum Abschluss

**Ich möchte Sie zu einer
Reise einladen**

Berkeley, Berlin

Roseto, Frome, Alberta Lea

UC BERKELEY
**LABOR
CENTER**

44 
MILLION
people took on **GIG
WORK** in the US


29%
of US workers did
GIG WORK in 2015

Total 2015 US
**GIG ECONOMY
SPENDING:** 
\$792
BILLION

Anette Bernhardt

Source: Staffing Industry Analysts | www.staffingindustry.com

05.05.2018, 16:19 Uhr

37

Allein unter Millionen

Berlin, Hauptstadt der Einsamkeit

Von [Deike Dienenig](#)

300 Tote bleiben pro Jahr unentdeckt in den Wohnungen liegen. In fast der Hälfte der Berliner Haushalte lebt nur eine Person. Doch das Bedürfnis nach Nähe ist enorm.

„Der Verwesungsgrad der Toten nimmt zu.“

Mortalität über alle Ursachen

Alzheimer-Risiko

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Schlaganfall

Einsamkeit macht krank

Stressreaktion, Cortisol-Reaktion

Psychische Krankheiten

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies

Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Gable, S. L., Hilmert, C. J., & Lieberman, M. D. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *NeuroImage*, 35(4), 1601–1612.

Jacob L, Haro JM, Koyanagi A (2019) Relationship between living alone and common mental disorders in the 1993, 2000 and 2007 National Psychiatric Morbidity Surveys. *PLoS ONE* 14(5): e0215182.

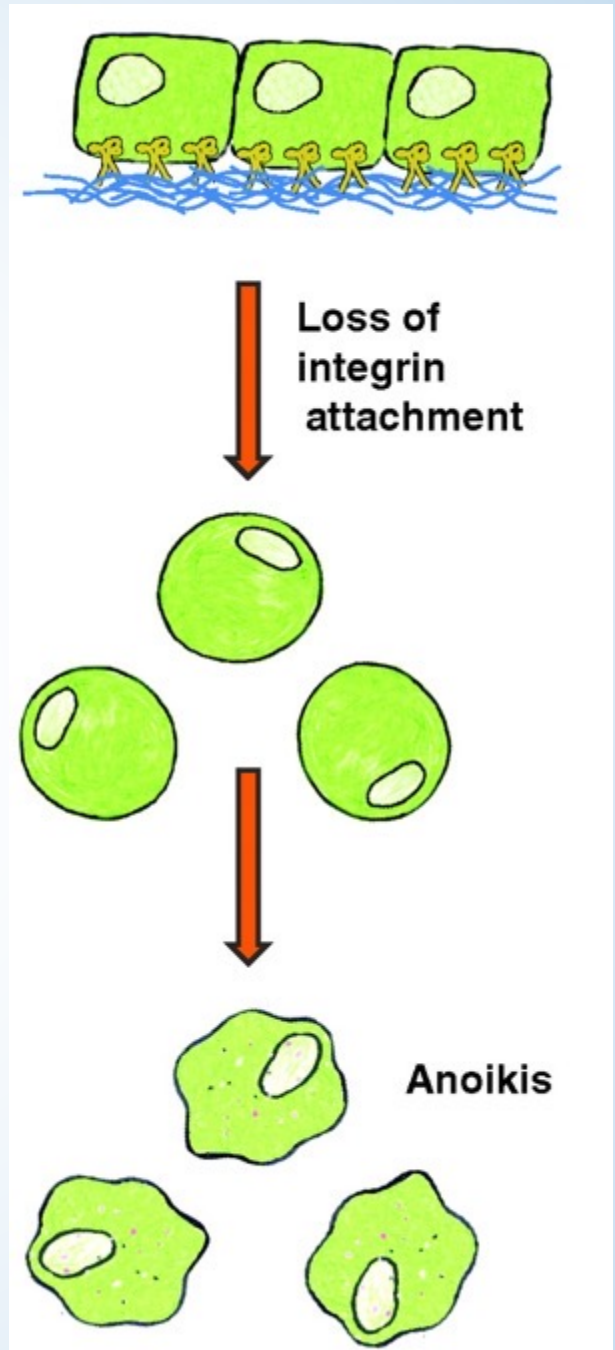
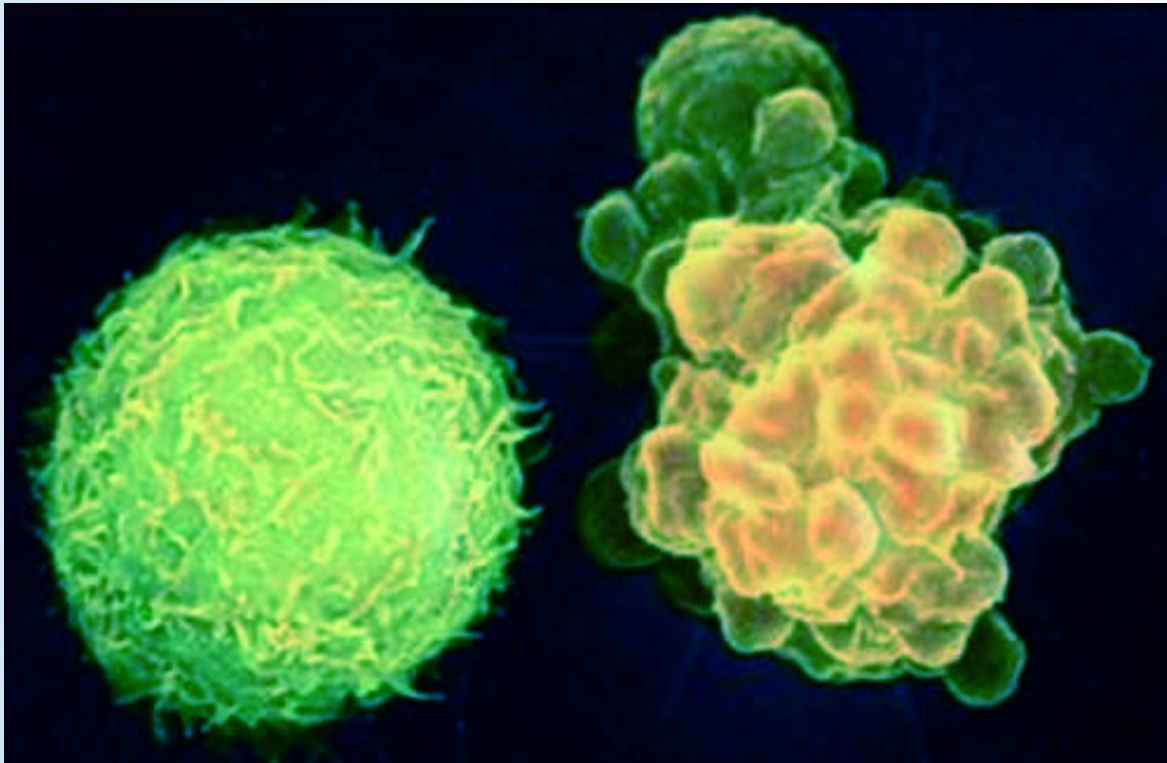
Harvard Langzeitstudie Longevity Project (Terman Studie, Stanford)

Freunde, Familie, Qualität der Beziehungen, gute Partnerschaft
sagen Gesundheit im Alter besser voraus
als Blutwerte und somatische Parameter



“Loneliness kills.
It’s as powerful
as smoking or alcoholism.”
Prof. R. Waldinger

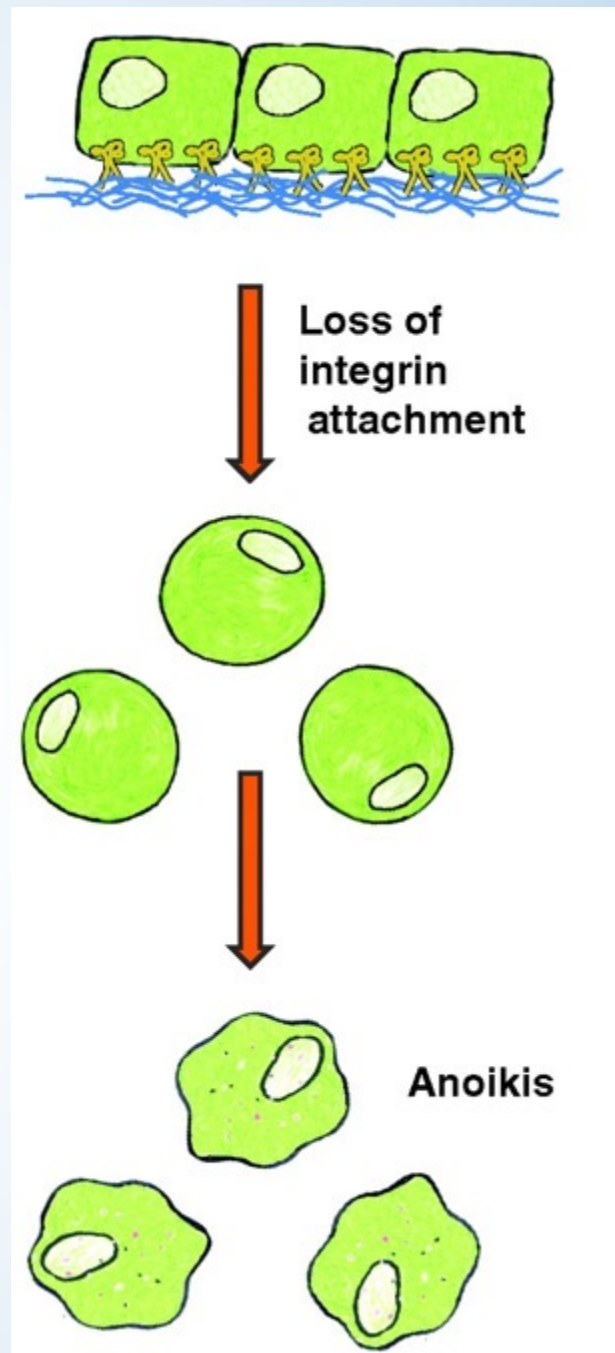
Innere und äußere Netzwerke Zellmatrix und Heimwehtod



Innere und äußere Netzwerke Zellmatrix und Heimwehtod

„Diese Matrix schafft ein sehr spezifisches lokales Milieu mit vielen löslichen Substanzen, die für das Leben und Gedeihen einer Zelle essentiell sind« (Bleif, 2013, S. 142)

Krebszellen kehren »zurück zum Egoismus« der einzelligen Lebensformen, lösen die vorhandene Gewebsstruktur auf und bilden auf Kosten der Umgebung eigene Strukturen aus (Bleif, 2013, S. 108 ff.)



Einsamer durch Corona

Während der Corona-Krise hat sich die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen unter EU-Bürgern verdoppelt. Das geht aus einer [Studie des wissenschaftlichen Dienstes der EU-Kommission](#) hervor.

2016: rund 12 Prozent der EU-Bürger fühlen sich einsam
2020: auf 25 Prozent.

Vor der Pandemie litten hauptsächlich ältere Menschen unter Einsamkeit,

April bis Juli 2020:
der Anteil der 18- bis 25-Jährigen vervierfacht sich auf 36 Prozent.

**Roseto,
Pennsylvania**

**Die Kraft des
Miteinanders**

**Alberta Lea,
Minnesota, USA**

**Frome,
Somerset, UK**

Roseto, Pennsylvania

kaum jemand war unter 55 an einem Herzinfarkt gestorben
die Todesrate um 30 – 35 % niedriger als im Landesdurchschnitt.
„The Power of Clan“ (Bruhn u. Wolf. 1998)

Sie fanden in den 50er Jahren „keine Selbstmorde,
keinen Alkoholismus, keine Drogenabhängigkeit
und kaum Verbrechen.

Niemand hatte Magengeschwüre.
Die Leute starben an Altersschwäche.“

(Gladwell 2011, S 13).

**Frome,
Somerset, UK**

Initiative des Medical centers,
zusammen mit Stadtverwaltung
und Health connection Mendip
(NHS)

Patienten mit hohem Bedarf

Health connectors: case management

Community connectors: soziale Unterstützung:
Wohnungs-und Familienprobleme, soziale Aktivitäten,
Schulden, Freizeitaktivitäten

Notfallaufnahmen in 3 Jahren Frome – 17% Somerset +29%²²

Alberta Lea,
Minnesota, USA



Dan Buettner
Blue Zones

Bewegung
Sinn
Stress Management
Essen
Gemeinschaft



Nach 1 – 3 Jahren: deutliche
Effekte in Gesundheitsfaktoren

Rauchen
Übergewicht
Bewegung
Ernährung
Gesundheitskosten

Der rote Faden

Einstieg: Krieg oder Kooperation der Welten

Lebensstil und Gesundheit

Gute Gründe für gesunde Netzwerke

Netzwerkorientierte Ansätze

Nährstoffe für gelingende Kooperation

Visionen zum Abschluss

Der Mensch wird erst am Du zum Ich

Martin Buber

► **NURTURANCE / CARE**
Bindungssystem, fürsorgliche Liebe

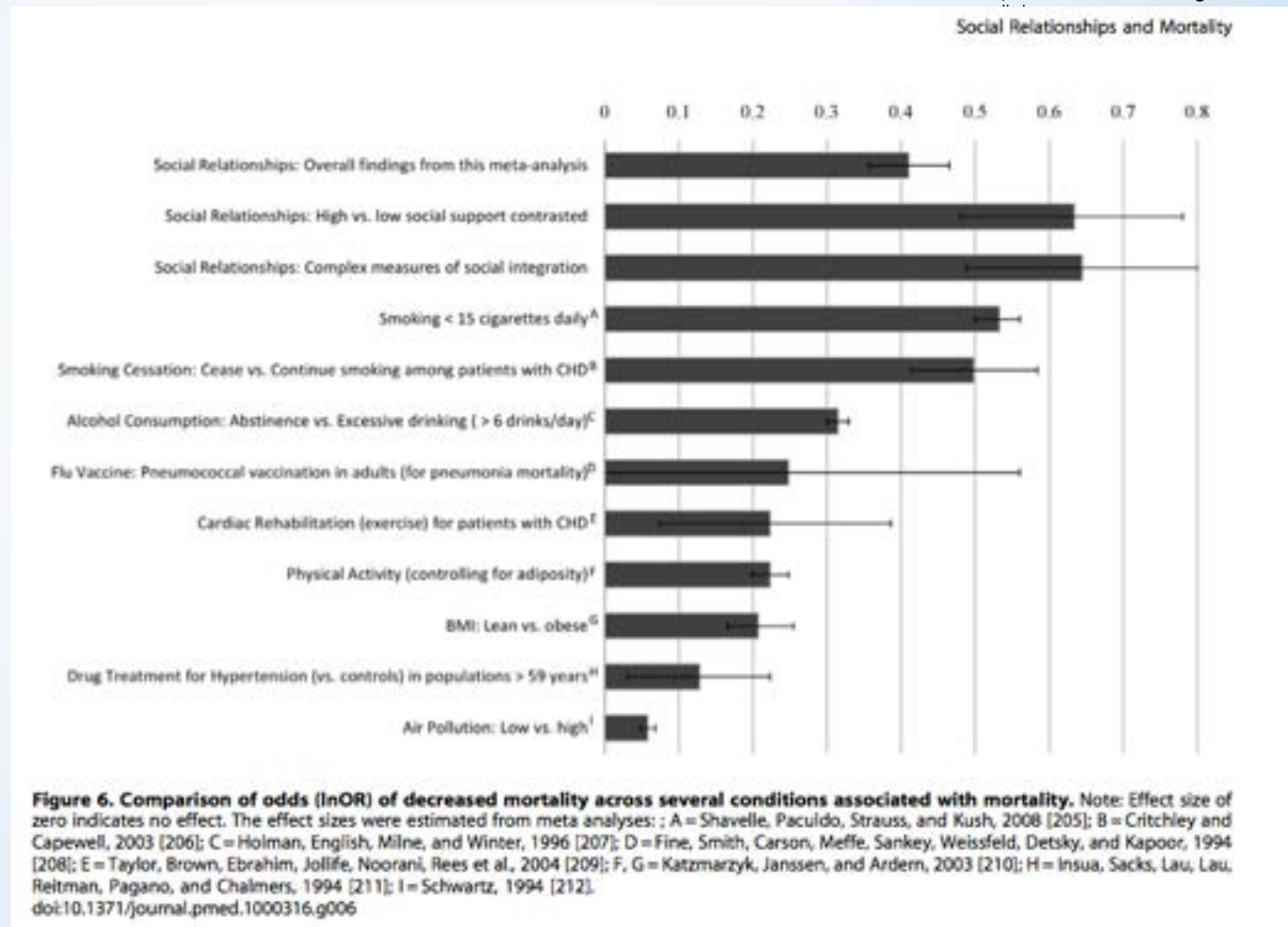


Metastudie

→ 148 Studien

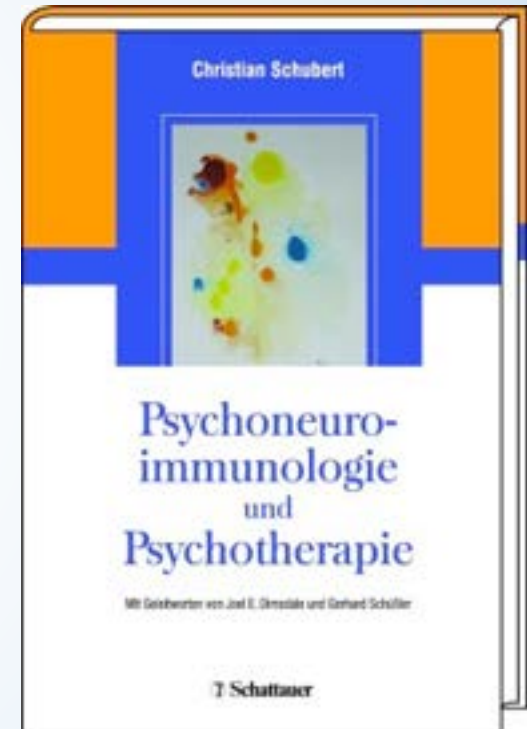
→ 308.000 TN

Holt-Lunstad 2010)



Psychoneuroimmunologie

- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Bindungen
- Positive Gefühle
 - Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und Stolz



Netzwerke und Immunsystem



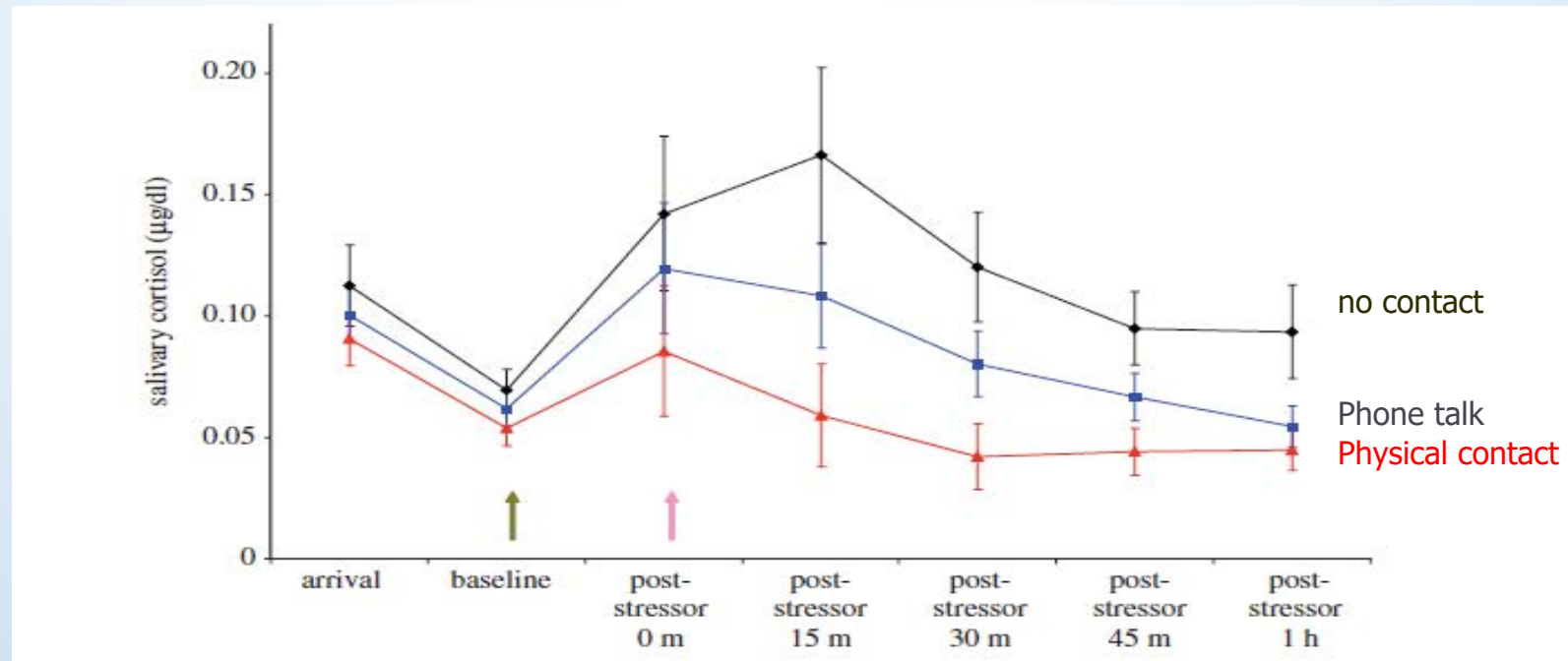
Prof. Dr. Christian Schubert

Psychoneuroimmunologie

„Wenn ich alle Erkenntnisse
zusammen fasse,
läuft es auf eines heraus:

Menschliche Beziehungen“

Mit Bindungsperson reden reduziert Stress (cortisol, oxytocin)
(Seltzer 2010 University of Wisconsin-Madison)



Netzwerke: Kontakt, Berührung

Das gilt auch für Arbeitnehmer:

Unterstützung und Ermutigung durch Vorgesetzte
reduziert burnout, Krankheitsrate, Ausfälle

(Hanebuth u.a. 2010, Bertelsmann Stiftung)

.... und für NBA Basketball Spieler:

häufiger Körperkontakt verbessert
Kooperation und Leistung

(Kraus, Huang, & Keltner 2010 University of California, Berkeley)

Bei Paaren: wenn sie sich in der Partnerschaft geliebt fühlen

- **Haben sie weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Weniger Zwölffingerdarm Geschwüre**
- **Bessere Überlebensraten bei Brustkrebs**
- **weniger Infektionen, Magen-Darm-Probleme, verringertes Schmerzempfinden, verbesserte Wundheilung**

(Medalie u.a. 1976, 1992, Reynolds u.a. 1994, Levenson u.a. 1993)

Männer:

Rauchen, Bluthochdruck, Stress?

Kein Problem!

..... wenn Ihre Frau Sie liebt (und Sie das mitkriegen!)

Frauen:

***Sorgen Sie sich nicht, wenn Ihr Mann Sie liebt
(und das zeigen kann, und Sie es bemerken!)***

**Sie bleiben gesünder; Und wenn Sie mal krank werden,
überstehen Sie es besser!**

Wirkdimensionen

► Emotionale Unterstützung

Zuwendung und Verständnis, das Gefühl, gesehen zu werden mit seinen alltäglichen Lasten und Freuden, Problemen und Erfolgen.

► Praktische Unterstützung

bei der Bewältigung täglicher Aufgaben durch versorgende Tätigkeiten, Mithilfe bei anfallenden Arbeiten, Baby-Sitting, aber auch finanzielle Unterstützung oder Ressourcen, die zur Verfügung gestellt werden: ein Auto für Einkäufe und Besorgungen, Staubsauger, Waschmaschine, Spielzeuge für die Kinder, Mehl und Eier, die beim Kuchen fehlen und beim Einkauf vergessen wurden, etc..

► Einschätzungs- und Entscheidungs-Hilfen

bei kleinen und großen Fragestellungen im Alltag, wie Erziehung, Anschaffungen, Freizeitgestaltung, Arbeitsproblemen.

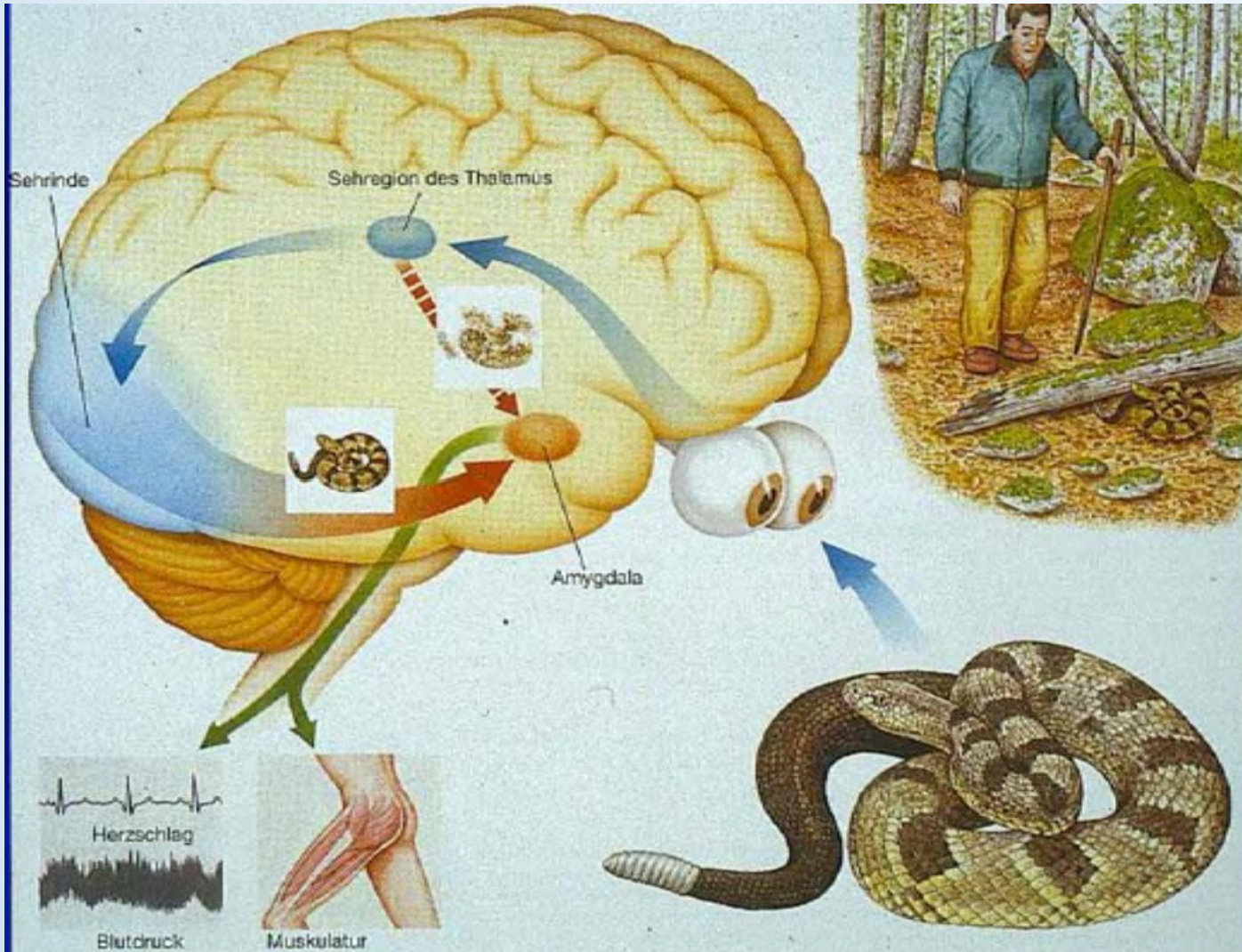
► Information und Beratung

Sachinformation, Erfahrungen, die zur Verfügung gestellt werden: Ärzte, Umgang mit Krankheitssymptomen, wie schneidet man Rosen, etc.

Wirkmechanismen

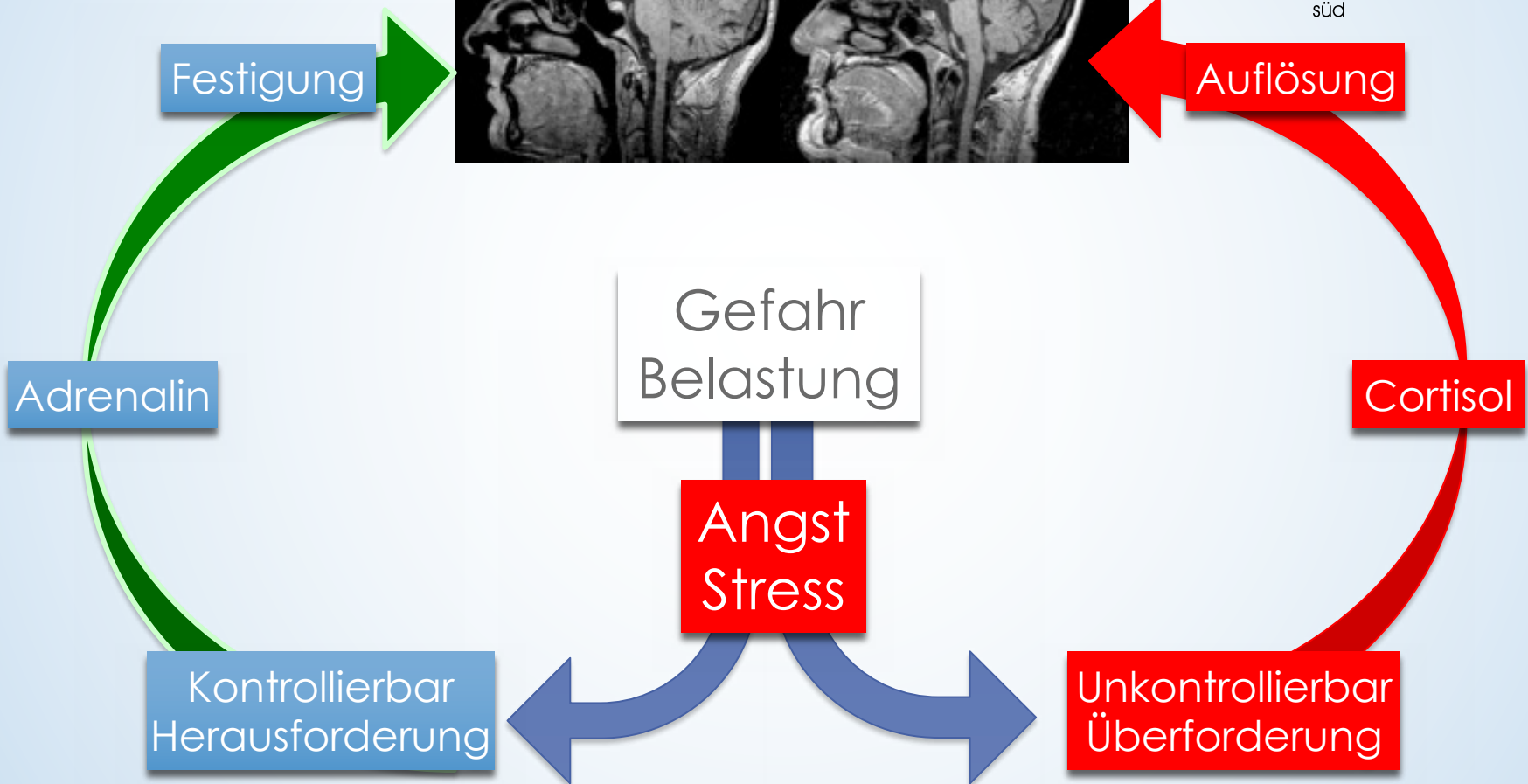
- **Stärkt Zugehörigkeit und Selbstwert**
- **Steigert das Selbstwirksamkeits-Erleben**
- **Reduziert Arbeits-Belastung**
- **Puffert und reduziert Stressreaktionen**
- **Vermittelt effektive Modelle für Bewältigungsverhalten**
- **Stärkt gesundheitsorientiertes Verhalten**
(z.B. Cohen 1998)

► FEAR
Angst / Gefahrenabwehr



Ledoux 1996

High road
– low road



Selbstwirksamkeit

subjektive Kompetenzüberzeugung,

eine schwierige Aufgabe
auch bei Widerständen
erfolgreich

lösen zu können.
(n. Schwerdtfeger)



Netzwerke: Gesundheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs



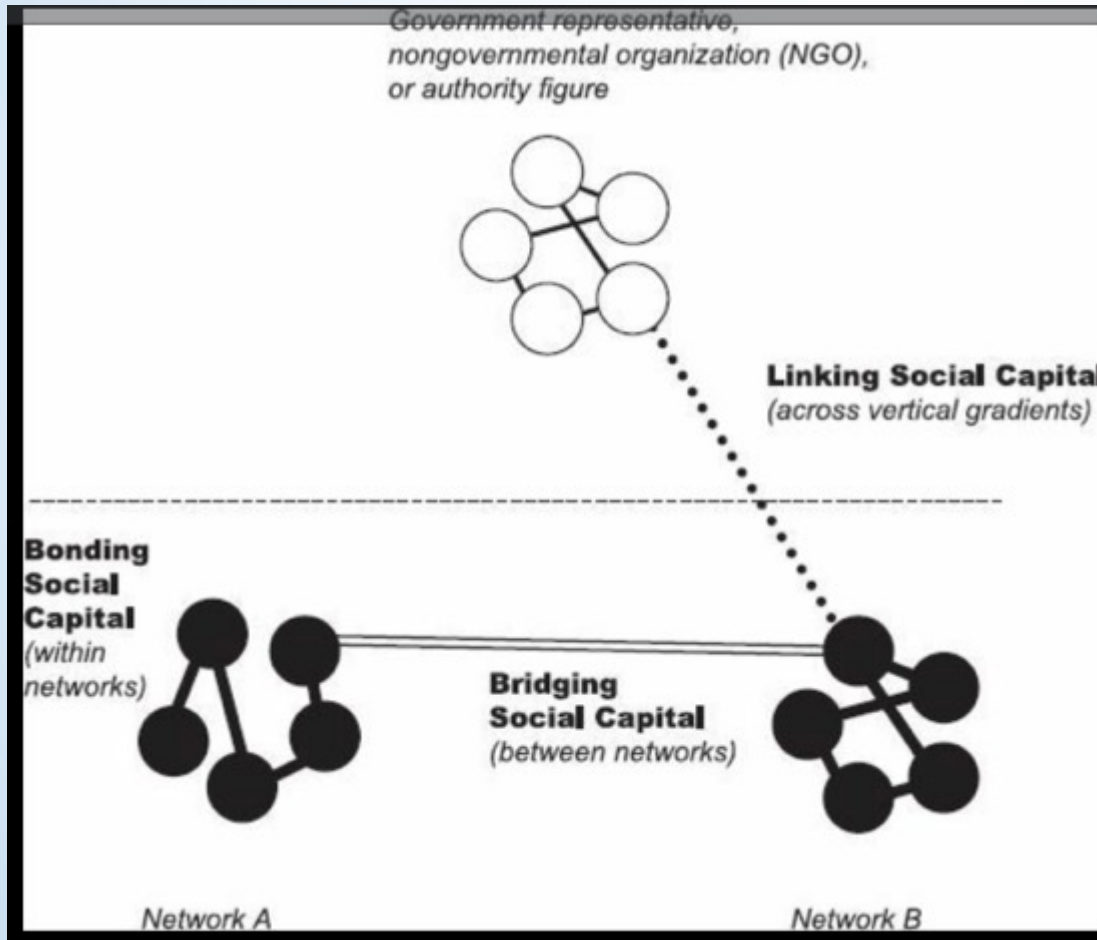
**Ernährung
v.a. pflanzlich**

**Stressmanagement
Meditation**

**Soziale
Netzwerke**

**Bewegung
Kraft**

Netzwerke



praxis
institut für
systemische beratung
süd

Daniel Aldrich 2012
Building Resilience:
Social Capital in Post-disaster Recovery

Erdbeben Tokyo 1923
Erdbeben Kobe 1995
Tsunami Südostasien 2004.
Hurrikan Katrina New Orleans 2005.

Der rote Faden

Einstieg: Krieg oder Kooperation der Welten

Lebensstil und Gesundheit

Gute Gründe für gesunde Netzwerke

Netzwerkorientierte Ansätze

Nährstoffe für gelingende Kooperation

ACE: Adverse childhood experiences

Studie mit 17.000 TN
über 20 Jahre, Kaiser Permanente
10 definierte Risikofaktoren in Kindheit
Vernachlässigung, Gewalt, Missbrauch,
Konflikte, Trennung der Eltern,
psych. Krankheiten, Delinquenz.

66%
eine oder mehrere ACEs

7% mehr als 4 ACE
das sind in D: 5 -6 Mio. Menschen

Felitti, V. J; Anda, R. F; u.a (1998)
American Journal of Preventive Medicine. 14 (4)



ACE: Adverse Childhood Experiences

Table 1. ACE-Related Odds of Having a Physical Health Condition[†]

Health Condition	0 ACEs	1 ACEs	2 ACEs	3 ACEs	4+ ACEs
Arthritis	100%	130%	145%	155%	236%
Asthma	100%	115%	118%	160%	231%
Cancer	100%	112%	101%	111%	157%
COPD	100%	120%	161%	220%	399%
Diabetes	100%	128%	132%	115%	201%
Heart Attack	100%	148%	144%	287%	232%
Heart Disease	100%	123%	149%	250%	285%
Kidney Disease	100%	83%	164%	179%	263%
Stroke	100%	114%	117%	180%	281%
Vision	100%	167%	181%	199%	354%

ACE: Adverse Childhood Experiences



.....reduziert Depression und Angststörungen als Erwachsene

Easterlin MC, Chung PJ, Leng M, Dudovitz R. Association of Team Sports Participation With Long-term Mental Health Outcomes Among Individuals Exposed to Adverse Childhood Experiences. *JAMA Pediatr.* 2019;173(7):681–688.

Resilienz

Einige Resilienzfaktoren

- Stabile emotionale Beziehungen zu einer Bezugsperson;
- Soziale Unterstützung und Akzeptanz durch Personen außerhalb der Familie (Lieblingslehrer, Nachbarn, Freunde, Trainer, Eltern von Freunden, etc.)
- Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
- dosierte soziale Verantwortlichkeiten und Leistungsforderungen;
- Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstwerterleben;

Resilienz

Rutter et al. (1979) untersuchten die Rolle der Schule für die Entwicklung von Schülern (bei 11, 14 und 16 Jahren)

- ▶ Schulen in unterprivilegierten Gegenden: große Unterschiede hinsichtlich Delinquenz, Verhaltensstörungen, Schulbesuch und Schulleistung (Delinquenz variierte bis 1:3).
- ▶ „Schulen, die Selbstwertentwicklung anregen und sozialen wie Leistungserfolg fördern, reduzieren die Wahrscheinlichkeit emotionaler und Verhaltensstörungen.

Maughan (1989) Rutter (1994) beschrieben Merkmale „guter“ Schulen.

- ▶ Binnendifferenzierung, Variation von Lehrinhalten und Lehrformen
- ▶ Lern-Angebote mit Relevanz für Lebensbewältigung, für die Ziele der Schüler
- ▶ Prinzip der individuellen Bestleistung: erreichbare Ziele setzen, die Erfolge vermitteln und den kindlichen Selbstwert stützen
- ▶ Aktivitäten, die anderen Menschen in Not helfen

Anderen helfen

Verantwortung und sich ausprobieren (soziale Projekte)

Kanadische Studie (Schreier, u.a. 2013)

Jugendliche, wurden nach Zufall einer Gruppe zugeteilt, die in Grundschulen anderen Schülern halfen.

Bereits nach zwei Monaten (!!!)
bessere Cholesterin-Werte,
bessere Interleukin-6 Werte (Entzündungsmarker)
einen geringeren Body-Mass-Index
als die Kontrollgruppe,
alles Prädiktoren für Herz-Kreislauferkrankungen!

Netzwerke: Projekte

**Multifamilienarbeit
in Schulen**

**Circus Waldoni
Darmstadt**

**Boxprojekt in
Kesselstadt**

**Judotraining mit
Jugendlichen**

Netzwerke: Projekte

praxis



Spielfähigkeit

Maria Aarts: Marte Meo

- Das Kind entwickelt Spielideen und Spielhandlungen
- Ein Kind ist in der Lage, seine eigenen Initiativen zu benennen
- Es lädt andere aktiv ein.
- Spiel-Töne und emotionale Äußerungen
- Ein Kind kann Initiativen anderer wahrnehmen Danke sagen
- „Taking Turns“, Geben und Nehmen lernen und kooperativ sein
- Probleme lösen, Zutrauen entwickeln und mit Frustration umgehen

Mentalisierung
Peter Fonagy / Eia Asen

Behavioral activation therapy Bei Depressionen

Lewinsohn, P.M., & Graf, M. (1973/1974).
Jacobson et al. (1996)

Pleasure (Vergnügen und Freude)

Mastery (Kompetenz, Selbstwirksamkeit)

positive Emotionen

Gefühl von Kontrolle und Erfolg

Christopher R. Martell,
Sona Dimidjian, Ruth Herman-Dunn

Verhaltensaktivierung bei Depression

Eine Methode zur Behandlung
von Depression

Kohlhammer



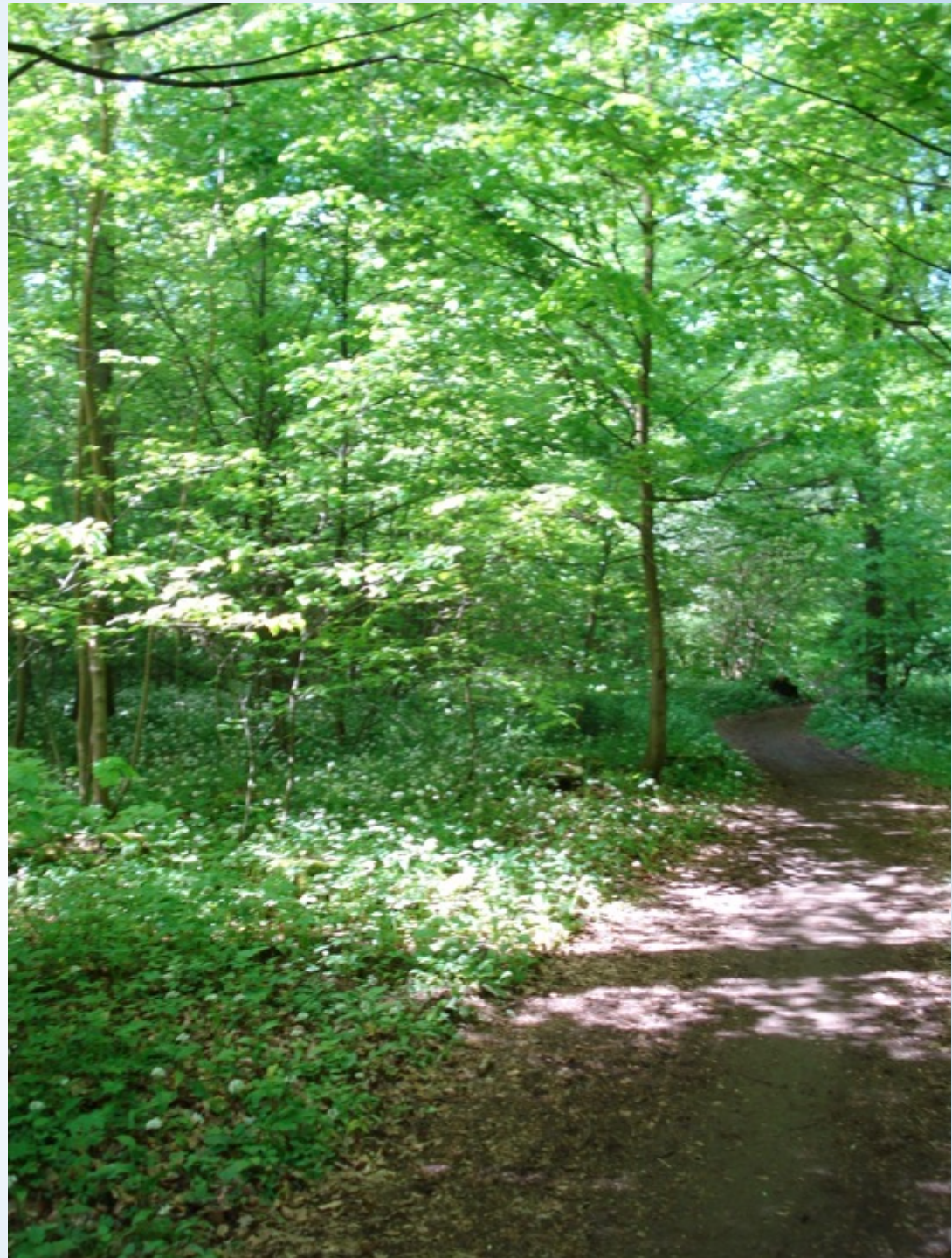
...lasst unsere Kinder in der Natur spielen!



shinrin yoku

Waldbaden

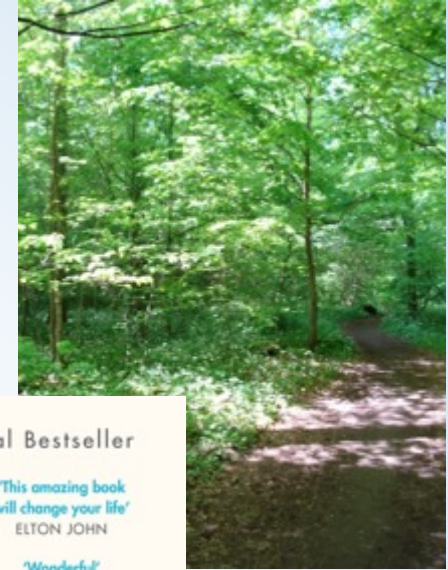
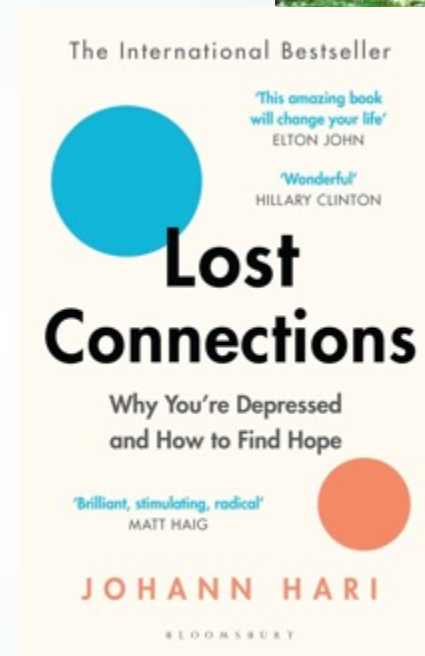
Bratman, Gregory N., u.a. (2015) Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. in Proceedings of the National Academy of Sciences 112 (28) 8567-8572



Johann Hari Lost Connection & Depression

Verbindung verloren zu

- Sinnvoller Arbeit
- Anderen Menschen
- Sinnvollen Werten
- Der Natur
- Einem sicheren Umfeld
- Einer hoffnungsvollen Zukunft
- Sinnvollen persönlichen Herausforderungen



Der rote Faden

Einstieg: Krieg oder Kooperation der Welten

Lebensstil und Gesundheit

Gute Gründe für gesunde Netzwerke

Netzwerkorientierte Ansätze

Nährstoffe für gelingende Kooperation

Kooperation Ist nicht immer einfach

Hoh



Netzwerke

Kooperation muss gut genährt werden

Voneinander Lernen

Netzwerke setzen gegenseitige Lernprozesse voraus und sie ermöglichen sie.

Dafür braucht es Handlungsrahmen, gemeinsame Projekte, in denen Experten aus den verschiedenen Bereichen an konkreten Fragestellungen arbeiten.

Ich wünsche mir also viele solcher Projekte, in denen gegenseitiges Lernen gefordert ist und einen institutionellen Rahmen erhält.

Netzwerke

Kooperation muss gut genährt werden

Miteinander Lernen

gemeinsame Lernforen von Praktikern.

Fortbildungen, Kongresse etc. sind oft zumftmäßig angelegt;
dienen der Selbstvergewisserung in den eigenen Traditionen.

Wünschenswert sind viele Projekt- und handlungsfeld-
bezogene Fortbildungen,
in denen die Erzieherin und die Psychiaterin gemeinsam
lernen und neue Ideen entwickeln. (Beispiel: Ben Furman)

Netzwerke

Kooperation muss gut genährt werden

..... Schon in Studium und Ausbildung

Auch in der Ausbildung und im grundständigen Studium: Angebote, die Netzwerkkompetenz schulen.

Seminare oder Praxisprojekte, in denen Studenten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Sozialarbeit, Pädagogik gemeinsam lernen, ihre Sichtweisen austauschen, ihre fachlichen Kompetenzen zur Problemlösung einbringen und Kooperation einüben.

Netzwerke

Kooperation muss gut genährt werden

Gutes tun, drüber reden, forschen

Erfahrungen aus Netzwerkorientierten Interventionsformen und Projekten brauchen größeres Forum und sollten gut erforscht werden.

Es gibt sie zuhauf und sie verdienen ein zahlreiches Publikum



Danke für Ihre Aufmerksamkeit