



# HILFE FÜR HELFER

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

auch – oder gerade! – in Zeiten der Krise ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Wir alle wurden in den letzten Monaten mit Veränderungen in unserem Leben konfrontiert, die uns herausgefordert haben und zu einem großen Teil weiterhin bestehen.

Was jetzt zählt sind Zuversicht und die Erkenntnis, dass eine Krise auch dabei helfen kann, das eigene Leben in Zukunft stärker an dem auszurichten, was einem wirklich wichtig ist.

Es grüßt Sie herzlich  
Ihr Chefärzte- und Leitungsteam der Heiligenfeld Kliniken

*Leben lieben*

### Die medizinisch-therapeutische Leitung:

**Dr. med. Jürgen Kräuter**

Chefarzt, Parkklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Sven Steffes-Holländer**

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Berlin

**Dr. med. Hans-Peter Selmaier**

Chefarzt, Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Dr. med. Heinz-Josef Beine**

Chefarzt, Rosengarten Klinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Dr. med. Stephan Kamolz**

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Uffenheim

**Dr. Petra Kingsbury**

Klinikleit. Psychologin, Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

## GEWALT GEGEN BESCHÄFTIGTE IM ÖFFENTLICHEN DIENST

Sie werden beschimpft, geschlagen, bedroht und beleidigt – was Beschäftigte aus dem Öffentlichen Dienst über ihren Arbeitsalltag berichten, ist oft schockierend. Die Gewaltbereitschaft steigt und die Hemmschwelle, übergriffig zu werden, sinkt deutlich. Dieses Phänomen betrifft nicht nur – wie häufig auch medial berichtet wird – die Polizei, sondern ebenso Jugend- und Sozialämter, Jobcenter oder Beschäftigte der Ordnungsämter, und auch in deutschen Klassenzimmern sind Lehrer\*innen häufiger Übergriffen ausgesetzt. Es gibt kaum eine Berufsgruppe im Öffentlichen Dienst, die nicht von Beleidigungen und Angriffen betroffen wäre.

Immer mehr Menschen, die im Öffentlichen Dienst Arbeit für die Bürger\*innen leisten, haben daher Angst im Job. Sie fühlen sich als Zielscheibe für Gewalt und blinden Zorn und finden oftmals bei ihrem Arbeitgeber nicht die Unterstützung, die sie sich erhoffen.

Folge der Gewalterlebnisse sind häufig psychosomatische Erkrankungen. Es beginnt mit Schlaf- oder Konzentrationsstörungen, kann jedoch auch zu behandlungsbedürftigen Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen oder in extremen Fällen auch zu Posttraumatischen Belastungsstörungen kommen. Diese entstehen, wenn Ressourcen und Bewältigungsmechanismen nicht mehr ausreichen, um die Ereignisse adäquat zu verarbeiten.

Eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des Verbandes Bildung und Erziehung (VBE) zeigte dieses Jahr, dass die Gewalt gegen Lehrkräfte seit 2018 an allen Schulformen deutlich zugenommen hat. Zudem werden die Möglichkeiten der Schulleitungen, die Lehrkräfte ausreichend zu unterstützen, geringer eingeschätzt. Befragt wurden für diese Studie 1.302 Schulleitungen. Verbände und Gewerkschaften fordern, dass Lehrkräfte die volle Unterstützung des Dienstherrn erhalten. Dazu zählt auch die unbürokratische Meldung und schnelle Hilfe nach einem Vorfall. Lehrkräfte müssen besser auf den Umgang mit Heterogenität und das Verhalten in Konfliktsituationen vorbereitet werden. Hierfür braucht es ein breites

Fortbildungsangebot und mehr Aufmerksamkeit für dieses Thema bereits in der Lehrkräfteausbildung. Wie sich zeigt, ist ein wichtiger Aspekt die schnelle Überführung in professionelle Unterstützung – niederschwellig durch Beratungsstellen und ambulante Therapieangebote, bei stärkerem Bedarf auch durch stationäre Behandlungsangebote.

Die **Heiligenfeld Kliniken** engagieren sich seit vielen Jahren in der Prävention und Behandlung beruflicher Belastungen und Traumatisierungen. Wir suchen immer wieder auch die Vernetzung mit Interessenvertretern des Öffentlichen Dienstes. Der Chefarzt der **Heiligenfeld Klinik Berlin**, Sven Steffes-Holländer, beschäftigt sich seit Langem mit den psychischen Folgen von Gewalterlebnissen und behandelt in seiner Klinik viele Beschäftigte des Öffentlichen Dienstes, wie Lehrer\*innen, Polizist\*innen, Feuerwehrleute, aber auch Verwaltungsbeamt\*innen. Seine Klinik ist eine spezialisierte Anlaufstelle für öffentlich Beschäftigte, die Hilfe suchen. Auf der Sicherheitskonferenz des Deutschen-Beamten-Bundes (dbb) NRW 2020 teilte er seine Erfahrungen mit Gewerkschaftsvertretern und referierte, wie man psychische Folgen erken-

nen und behandeln kann.

Oft sind es nach Erfahrung von Steffes-Holländer nicht die Betroffenen selbst, die Veränderungen an sich feststellen. Häufig gehe der Impuls von Freund\*innen oder der Familie aus, die Wesens- oder Verhaltensänderungen feststellen. Betroffene ziehen sich plötzlich zurück, obwohl sie immer unternehmungslustig und aktiv waren. Andere sind mit einem Mal gereizt oder gar aggressiv.

All das können Symptome nach traumatischen Erfahrungen sein. Doch selbst wenn Freund\*innen, die Familie oder Kolleg\*innen diese Merkmale feststellen,

ist die größere Hürde für viele, überhaupt Hilfe anzunehmen.

Viele denken, sie seien die einzigen, die darunter leiden. Aus Sorge davor, Schwäche einzugestehen und stigmatisiert zu werden, versuchen sie es hinunterzuschlucken. Die **Heiligenfeld Kliniken** kooperieren mit Vertretern des Öffentlichen Dienstes und Publikationen wie dem „BehördenSpiegel“, um die Hemmschwelle zu senken, kompetente Unterstützung anzunehmen und Betroffenen von Gewalt wieder mehr Lebensqualität zu ermöglichen. ■

**Sven Steffes-Holländer,**  
*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ist Chefarzt in der Heiligenfeld Klinik Berlin.*



[vollzugsbeamte.heiligenfeld.de](http://vollzugsbeamte.heiligenfeld.de)



## ANGST VOR DER ARBEIT? ARBEITSPLATZPHOBIE UND IHRE FOLGEN

Der Krankenstand im öffentlichen Dienst ist im Branchenvergleich mit anderen Arbeitsbereichen sehr hoch. Dieses Phänomen gilt für alle Verwaltungsebenen und ist schon in den letzten 20 Jahren festzustellen. In der wissenschaftlichen Diskussion wird davon ausgegangen, dass die Fehlzeitenquoten auch unter Berücksichtigung spezifischer Charakteristika der öffentlichen Verwaltung (z. B. Alters- und Geschlechterstruktur, Beschäftigung Schwerbehinderter etc.) als überdurchschnittlich hoch angesehen werden müssen. In Berlin war beispielsweise im Jahr 2018 jede\*r Mitarbeiter\*innen im Öffentlichen Dienst im Durchschnitt 40 Tage krank. Besonders hoch waren die Krankenstände bei Polizei und Feuerwehr. Feuerwehrleute waren im Schnitt 60,1 Tage krank, Bedienstete der Polizei fehlten 50,5 Tage. Lehrer\*innen und andere Mitarbeiter\*innen an Berliner Schulen fehlten 2018 32,8 Krankentage.

Bei länger andauernden Arbeitsunfähigkeitszeiten, insbesondere im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Posttraumatischen Belastungsstörungen kann ein Erkrankungsbild entstehen, dass Prof. Michael Linden von der Berliner Charité 2009 erstmals als Arbeitsplatzphobie bezeichnete. Die Angst vor der Arbeit lässt sich in der Regel durch eine negative Lernerfahrung erklären und verursacht einen hohen Leidensdruck bei den Betroffenen. Ob eine Arbeitsplatzphobie im medizinischen Sinne vorliegt, kann nur ein\*e Facharzt\*ärztin oder Psychotherapeut\*in diagnostizieren.

Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der **Heiligenfeld Klinik Berlin**, kennt dieses Erkrankungsbild bei vie-

len seiner Patienten aus dem Öffentlichen Dienst. Er beschreibt als mögliche Symptome „eine stark ausgeprägte Furcht vor dem Arbeitsplatz oder damit in Verbindung stehenden Situationen, ein deutliches Vermeidungsverhalten, körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Schweißausbruch, Zittern oder Mundtrockenheit, Beklemmungsgefühl, Atemprobleme oder Übelkeit.“ Die Symptome können auf dem Weg zur Behörde, am Arbeitsplatz selbst, am Abend vor dem nächsten Arbeitstag, zum Ende des Urlaubs oder auch in der Nacht in Form von Alpträumen auftreten.



Ihre Leistung am Arbeitsplatz stellt für viele Beschäftigte im öffentlichen Sektor eine zentrale Säule ihres Selbstwerts dar. Deshalb schränken arbeitsplatzbezogene Ängste die Lebensqualität auch besonders umfassend ein. Nur bei Vermeidung oder Verlassen des Arbeitsplatzes kommt es zu einem Nachlassen dieser Ängste. Das Vermeidungsverhalten wirkt belohnend, da es die Angst reduziert. In der Konsequenz kommt es regelhaft zur Arbeitsplatzvermeidung, das heißt in der Mehrzahl der Fälle zu einer Verlängerung der Arbeitsunfähigkeit („Krankschreibung“). Weiterhin besteht die Gefahr, dass sich das Vermeidungsverhalten auf andere Bereiche ausdehnt, wie zum Beispiel durch Vermeidung des Ortsteils, in welchem die Behörde liegt, Vermeidung von Kontakt mit Kolleg\*innen oder Vorgesetzten, oder sogar Angstattacken, wenn nur das Gespräch auf den Arbeitsplatz kommt.

Psychische Erkrankungen führen zu deutlich häufige-

ren Abwesenheitszeiten als vergleichbare körperliche Leiden, vor allem psychosomatische Erkrankungen (also körperliche Beschwerden auf Grund unbewältigter seelischer bzw. psychosozialer Probleme, jedoch ohne krankhaften organischen Befund).

Die Gründe für die Entstehung einer Arbeitsplatzphobie können sehr vielfältig sein. Sven Steffes-Holländer, Facharzt für Psychosomatische Medizin, benennt frühere negative Erfahrungen am Arbeitsplatz, wie Mobbing oder Einschüchterung, ein fehlendes Vertrauensverhältnis innerhalb der Abteilung, hohe Stressbelastung, Überforderung, Versagensängste, die fehlende Verarbeitung traumatischer Erlebnisse im Dienst oder eine hohe Rate an Umstrukturierungen als mögliche Ursachen.

Die Behandlung von Arbeitsplatzphobien ist eine Herausforderung, da eine der erfolgreichsten Behandlungen von Phobien – eine langsame Gewöhnung an den angstausslösenden Reiz, die zu einer Angstverminderung führt – schwierig ist, da der Arbeitsplatz in der Therapie nicht genau reproduzierbar ist. Einsetzbare Behandlungsmöglichkeiten sind Situations- und Verhaltensbeschreibungen, die Entwicklung von Bewältigungskompetenzen, das Erlernen von Entspannungsmethoden, Prinzipien des Angstmanagements sowie Unterstützung bei Konfliktklärungen, wie z. B. einer Begleitung und Unterstützung im betrieblichen Eingliederungsmanagement. Eine Angst vor der Arbeit kann weitreichende Folgen haben und bis zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. „Die Erkrankung kann jede\*n treffen – egal wie alt, egal in welcher Position. Es ist wichtig, die Betroffenen bei der zeitnahen Rückkehr an den Arbeitsplatz zu unterstützen, um die Spirale der Angst durchbrechen zu können“, appelliert der Psychotherapeut und Sozialmediziner Sven Steffes-Holländer. ■

[berlin.heiligenfeld.de](http://berlin.heiligenfeld.de)



## HILFE IN ZEITEN DER CORONA-KRISE



Angesichts der Belastungen durch die Corona-Pandemie haben wir unser Therapieprogramm erweitert. Das Angebot berücksichtigt einerseits Ihre ganz persönliche Lebenssituation und greift gleichzeitig genau die Herausforderungen auf, mit denen sich viele Menschen aktuell konfrontiert sehen.

### Kurzzeittherapie für Privatversicherte und Selbstzahler\*innen

In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen sowie in der Heiligenfeld Klinik Berlin bieten wir Ihnen eine zwei- bis vierwöchige Kurzzeittherapie, die sich schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Belastungen durch die Corona-Pandemie beschäftigt.

### Umfassende stationäre Psychotherapie

Neben der Möglichkeiten zur kurzzeitigen psychosomatischen Therapie bieten wir selbstverständlich auch eine längerfristige Behandlung an.

### Ziele der Behandlung

- Stabilisierung und Regeneration
- Angstbewältigung
- Erarbeitung funktionaler Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Ressourcenstärkung
- Förderung der Resilienz

**Wir in den Heiligenfeld Kliniken stellen uns den gesellschaftlichen Herausforderungen dieser Krise. Wir wollen Ihnen helfen, damit Sie nicht alleine sind mit Ihren Sorgen, Ängsten und Nöten.**

[heiligenfeld-hilft.de](http://heiligenfeld-hilft.de)

## WENN HANDLUNGsimpulse eskalieren

Gerade im Polizeidienst steigt der Druck am Arbeitsplatz und emotionale und psychische Belastungen werden immer häufiger. Vor allem die Corona-Pandemie hat viele Polizist\*innen vor neue Herausforderungen gestellt. Im Kampf gegen die Ausbreitung des Coronavirus müssen die Beamt\*innen vermehrt Kontrollen durchführen und sind dabei verbalen und körperlichen Angriffen ausgesetzt. Gleiches gilt für Demonstrationen, denn auch hier treten Konfliktsituationen auf, bei denen die Polizist\*innen viel aushalten müssen. Dann ist es schwierig, eigene Gefühle und Handlungsimpulse ausreichend zu kontrollieren. In der Folge kann es zu ungewollten Verwicklungen und Eskalationen kommen.

Im Extremfall könnte es zu Schwierigkeiten der Impulskontrolle kommen, die aus einem nicht kontrollierbaren Drang oder Impuls heraus entstehen, was mit Schäden für einen selbst und mit anderen verbunden sein könnte.

Zu den Impulskontrollstörungen zählen allgemeingesprochen beispielsweise Glücksspielsucht und Kaufsucht sowie eine starke Abhängigkeit von Medien (Internetsucht / Onlinesucht / Handysucht / Computerspielsucht).



Oft liegen diesen schweren Ausprägungen der Impulskontrollstörung psychologische Ursachen zu Grunde. Häufig kann die Entwicklung dieses Krankheitsbildes als Reaktion auf unbefriedigende Lebensumstände der Betroffenen verstanden werden. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit und der inneren Leere sowie die Flucht aus einem unerträglichen oder schmerzlichen Alltag, können treibende Kräfte für eine pathologische Impulskontrollstörung sein.

Durch den schweren Kontrollverlust erleiden Betroffene oftmals einen massiven Einschnitt der eigenen Lebensqualität. Das kann heftige berufliche, private und zwischenmenschliche Probleme zur Folge haben. Doch Impulskontrollstörungen können erfolgreich therapiert werden.

Die **Parkklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen und die **Heiligenfeld Klinik Berlin** bieten für Beamt\*innen im Vollzugsdienst ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, die helfen, die sonst bekannte eigene Souveränität aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

Das ganzheitliche Angebot der **Heiligenfeld Kliniken** richtet den Fokus der Therapie besonders auf die Verbesserung der Regulierung der eigenen Emotionen durch konsequentes Einüben von Selbststeuerungstechniken. Angereichert mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen zielt die Behandlung darauf ab, den Patient\*innen die Fähigkeit zur zielorientierten und realitätsgerechten Selbststeuerung wieder zur Verfügung zu stellen. ■

## ANGEBOTE FÜR BEAMT\*INNEN IM VOLLZUGSDIENST

Eine Krise kann jeden treffen, und die Auslöser sind zahlreich. Manchmal jedoch liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der beruflichen Situation.

Wir möchten Beamt\*innen im Vollzugsdienst mit unserer 30-jährigen Erfahrung und Kompetenz darin unterstützen, die Herausforderungen und Belastungen ihres Berufs zu bewältigen. Unser Angebot soll dabei helfen, trotz des Dienstes an der Gemeinschaft das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren.

### Unsere Kompetenz

Wir geben unser Wissen in der behördlichen Gesundheitsförderung an Sie weiter. Planen Sie in Ihrer Behörde oder behördenübergreifend eine Veranstaltung? Wir



unterstützen Sie gerne inhaltlich bei der Konzeptionierung und Durchführung.

### Gesundheitsbildung

Die Akademie Heiligenfeld ist unsere Bildungseinrichtung und hält ein breites Angebot an Seminaren, Workshops und Symposien bereit. Dabei greift sie auf ein umfangreiches Netzwerk erfahrener und namhafter Referent\*innen zurück. Mehr dazu finden Sie unter: [akademie-heiligenfeld.de](http://akademie-heiligenfeld.de)

### Ihr Kontakt zu uns

Unsere Gesundheitsreferentin ist telefonisch oder per E-Mail für Sie erreichbar – als erste Ansprechpartnerin zu den Themen Prävention und Gesundheit sowie zu Fragen rund um den Aufenthalt in unseren Kliniken.

Corinna Schumm  
Gesundheitsreferentin  
Tel. 0971 84-4303  
[corinna.schumm@heiligenfeld.de](mailto:corinna.schumm@heiligenfeld.de)



[parkklinik.heiligenfeld.de](http://parkklinik.heiligenfeld.de)

# HEILIGENFELD IST EIN AUSGEZEICHNETER ARBEITGEBER

Als Klinikgruppe ist es unsere primäre Aufgabe, unseren Patient\*innen zu einer Linderung ihrer seelischen und körperlichen Leiden zu verhelfen. Hand in Hand geht dies ganz selbstverständlich mit dem Bestreben, unseren Mitarbeiter\*innen gute, lebenswerte, sinnerfüllte und gesunde Arbeitsplätze zu bieten, denn wir sind überzeugt: Mitarbeiter\*innen, die Wertschätzung, Unterstützung und Ermutigung erfahren und die einen Sinn in ihrer Arbeit erleben, tragen ganz wesentlich zum „heilsamen therapeutischen Feld“ bei.

Bereits zum wiederholten Male durften wir in diesem Zusammenhang beim Great Place to Work®-Wettbewerb „Beste Arbeitgeber Gesundheit und Soziales“ eine Auszeichnung entgegennehmen, in diesem Jahr mit dem 4. Platz in der Kategorie „Kliniken“ (500 – 999 Beschäftigte). Vorausge-

gangen war eine anonyme Befragung der Mitarbeiter\*innen zu zentralen Arbeitsplatzthemen wie Identifikation mit dem Unternehmen, berufliche Entwicklungsmöglichkeiten, Vertrauen in die Führungskräfte, Vergütung, Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance.



Der 4. Platz bestätigt uns erneut darin, dass es uns gelingt, unseren Mitarbeiter\*innen erfüllende Arbeitsplätze zu bieten – ganz im Sinne unserer werteorientierten Unternehmenskultur. ■

Autor: R. Greiner

## 2. PLATZ – DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2020

Was die Auszeichnung „Great Place to Work®“ für unsere Mitarbeiter\*innenorientierung bedeutet, stellt „Deutschlands Kundenchampions“ für die Arbeit mit unseren Patient\*innen dar – und erneut haben wir einen Grund, uns zu freuen und „Danke!“ zu sagen. Am 14. Mai 2020 erhielten wir mittlerweile zum fünften Mal den begehrten Award, mit einem hervorragenden 2. Platz (Kategorie 500 bis 4.999 Mitarbeiter, „Fan-Quote“ von 55 Prozent). Bedanken möchten wir uns in diesem Zusammenhang bei unseren (ehemaligen) Patient\*innen, deren Bereitschaft zu den telefonischen Interviews es erst ermöglicht hat, dass wir uns in diesem Wettbewerb mit bundesweit mehr als 200 Unternehmen aus allen Branchen messen konnten.

Seit 2008 nehmen wir in einem regelmäßigen Turnus von drei Jahren an „Deutschlands Kundenchampions“ teil. Dem Wettbewerb zugrunde liegt die Frage, inwieweit es Unternehmen gelingt, für ihre Kunden mehr zu sein als „nur“ ein Dienstleister – Stichwort „emotionale Bindung“. Uns ist es wichtig, unseren Patient\*innen eine professionelle und klar wirksame Behandlung zu bieten, doch wir möchten auch

darüber hinausgehen. Wie zufrieden sind sie mit uns als Klinik insgesamt? Wie beurteilen sie den Kontakt zu unseren Mitarbeiter\*innen, wie unser Leistungsangebot und unsere Kommunikationskanäle? Erleben sie uns als glaubwürdig, sympathisch und nachhaltig? Anhand dieser und einer Vielzahl weiterer Fragen wurde die Gesamtplatzierung gebildet, wobei insbesondere der bereits erwähnten „emotionalen Kundenbindung“ eine besondere Bedeutung zukommt. Mit einem Wert von 85 (bei 100 maximal möglichen Punkten) erzielten wir ein überdurchschnittliches Ergebnis, ebenso wie bei der Gesamtzufriedenheit mit 91 Prozent. Wir sind ungemein stolz auf diese erneute Auszeichnung, bestätigt sie uns doch darin, dass Patient\*

innenorientierung bei uns wirklich gelebt und spürbar wird! ■

Autor: R. Greiner

Mehr Informationen zum Wettbewerb und zu den Preisträgern finden Sie unter:

[www.deutschlands-kundenchampions.de](http://www.deutschlands-kundenchampions.de)

## DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2020

[www.deutschlands-kundenchampions.de](http://www.deutschlands-kundenchampions.de)



Blieben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)



## Heiligenfelder Kongress

10. bis 13. Juni 2021



Wir leben in einer Zeit des Wandels und gravierender persönlicher, gesellschaftlicher und globaler Veränderungen.

Wie wollen wir leben?

Das wird eine entscheidende Frage in den nächsten Jahren bleiben. Diese betrifft nicht nur uns selbst, sondern auch Politik, Medien, Wirtschaft, Ökologie, und vielleicht ganz besonders Bildung und Bewusstseinsbildung sowie Reifung zu mündigen und kompetenten Menschen.

Bereits im Laufe der nächsten Monate wollen wir mit Referent\*innen und Teilnehmer\*innen zusammen Fragen und Antworten zu den Dimensionen des Lebens und des Zusammenlebens in Form kurzer Texte, Interviews, Vorträge und Gespräche - live und online - austauschen.

Der Kongress „Wie wollen wir leben?“ beginnt also bereits JETZT.

[kongress-heiligenfeld.de](http://kongress-heiligenfeld.de)

### IMPRESSUM

Version: 201

**Herausgeber:**  
Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen  
Tel: 0971 84-0  
info@heiligenfeld.de  
www.heiligenfeld.de

**Redaktion:** C. Schumm  
**Konzept/Realisierung:** Heiligenfeld GmbH, U. Wahler

**Fotos:** Heiligenfeld GmbH, pixabay.de, fotolia.de, freepik.com

### Hinweis:

Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.