



Aktuelle Mitteilungen aus den Heiligenfeld Kliniken

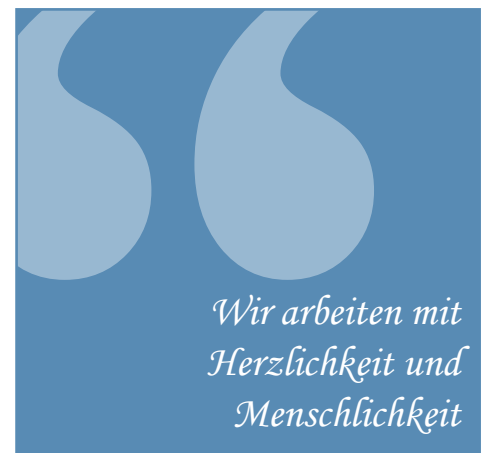


LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in Zeiten der chronischen Überforderung bleiben die eigenen Bedürfnisse weit zurück. Es ist wichtig, sich diese bewusst zu machen und auch „egoistisch“ einzufordern. Denn wer nur für andere (Schüler, Kollegen, Familie) brennt, kann irgendwann ausbrennen. Damit ist niemandem geholfen.

In diesem Sinne sorgen Sie für sich!

Sabine Nasner
(Gesundheitsreferentin der Heiligenfeld Kliniken)



SELBSTFÜRSORGE FÜR LEHRKRÄFTE

Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, ist ein Experte in puncto Selbstfürsorge. Im nachfolgenden Interview spricht er über praxisrelevante Aspekte.



Warum ist Selbstfürsorge im Beruf, vor allem auch in der Tätigkeit als Lehrer so bedeutend?

Viele Lehrkräfte stehen unter einer außergewöhnlich hohen Belastung und Druck

– der nicht nur von den Schülern verursacht wird, die sie unterrichten, sondern auch von deren Eltern, der Schule und Behörden, die ihre Intentionen manchmal

missverstehen können. Sogar die Institutionen, die Lehrer und deren Arbeit eigentlich unterstützen sollten, erschweren die Dinge zeitweise mehr als nötig. Dies kann zu Burnout, Stress und Desillusionierung führen: Fast alle, die im pädagogischen Bereich arbeiten, fühlen sich zuweilen angestrengt bis hin zu völlig ausgelaugt.

Allzu oft werden Spaß und Freude an der Lehrertätigkeit nicht gesehen, heruntergespielt oder nicht wertgeschätzt, weil immer wieder auch belastende Ereignisse auftreten. Das ist schade, denn im Grunde gibt es kaum einen Beruf, der so befriedigend, erfüllend und anregend sein kann wie der des Lehrers: Es ist trotz aller Härten und Herausforderungen eine Ehre und ein Privileg.

Selbstfürsorge versus Egoismus – an was machen Sie den Unterschied fest?

Selbstfürsorgliche Menschen akzeptieren sich selbst – mit all ihren Macken und Fehlern. Deshalb fällt es ihnen leichter, sich in andere hineinzuversetzen und

deren Makel zu tolerieren. Sie leben rücksichtsvoll sich selbst und ihrem Umfeld gegenüber. So wie sie um ihre Macken wissen, kennen sie natürlich auch ihre Stärken – und nutzen diese gern, um anderen Menschen zu helfen.

Egoisten sind oft fast unfähig zur Empathie, da sie ständig nur auf sich selbst achten. Rücksicht kennen sie nur in einem Sinne: sich selbst den Rücken freihalten. Ob das auf Kosten anderer geht, ist ihnen egal. Deshalb nutzen sie andere Menschen gern aus, wenn für sie selbst daraus Vorteile entstehen.

In einer Schule mit z. B. 70 Lehrerkollegen, wie kann dort Selbstfürsorge implementiert werden?

Was aus meiner Erfahrung in Schulen häufig fehlt, sind Supervisionsangebote. Bei Ärzten ist der strukturierte Austausch über Belastungen des Berufs in Form von Balintgruppen häufig etabliert. In Schulen sind Lehrer dabei meist auf sich alleine gestellt. Auch gemeinsame sportliche Aktivitäten, das Angebot

... auf dem Weg zu einem guten Leben!

von Entspannungstechniken für Lehrer können erste Schritte sein.

Welche Rolle hat der Schulleiter, wenn es um die Selbstfürsorge seiner Mitarbeiter geht?

Der Schulleiter spielt dabei eine zentrale Rolle und hat auch arbeitsrechtlich betrachtet sogar eine Fürsorgepflicht. Er kann maßgeblich dazu beitragen, Präventionsangebote in den Schulen zu implementieren und mögliche Fehlentwicklungen bei Kollegen frühzeitig konfrontieren. Lernen am Modell spielt auch hier eine Rolle: Er kann als Rollenmodell für selbstfürsorgliches Verhalten dienen.

Wie kann man als Lehrer seinen Schülern Selbstfürsorge vermitteln?

Wichtig finde ich, eine Sensibilität für das Thema zu fördern. Gesundheitsförderung und Prävention spielen in den Lehrplänen eine eher untergeordnete Rolle. Oft bleibt es in der Verantwortung des Klassenlehrers, entsprechende Impulse zu setzen. Das Phänomen des „Schüler-Burnouts“ verbreitet sich erschreckenderweise, diesem gilt es gezielt entgegenzuwirken.

Was machen Sie persönlich als Chefarzt für Ihre Selbstfürsorge?

In meiner psychotherapeutischen Arbeit gilt es oft, Em-

Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen



Unsere Kliniken mit einem speziellen Behandlungskonzept für Lehrer:

Parkklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen
Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen
Rosengarten Klinik Heiligenfeld, Bad Kissingen
Psychosomatische Privatklinik Bad Grönbach
Heiligenfeld Klinik Berlin

pathie für andere zu haben, andere beim Erspüren ihrer Bedürfnisse zu unterstützen. Um dies leisten zu können, ist es wichtig, mir immer wieder auch eigene Kraftquellen und Ressourcen zugänglich zu machen. Berlin hat ein reiches Kulturleben, das ich intensiv nutze. Mein Akku lädt sich bei Konzerten, Theaterbesuchen oder einfach nur gemeinsamen Abenden mit Familie und Freunden. Auch ein körperlicher Ausgleich ist für mich extrem wichtig, um den Kopf frei zu bekommen.

Werden in den Heiligenfeld Kliniken die Patienten zum Thema „Selbstfürsorge“ geschult?

In unserer Behandlung ist Selbstfürsorge ein sehr zentrales Thema, das in unterschiedlichen Therapien Be-

rücksichtigung findet. Wir behandeln häufig Patienten, deren zentrale Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Aufmerksamkeit in ihrer Biographie frustriert wurden. Wir fördern durch verbale und nonverbale Therapien das Erspüren dieser zentralen Bedürfnisse, einhergehend mit einer Analyse der Beziehungsmotive des Klienten. Selbstfürsorge ist ein durchgängiges Element all unserer Therapien. Manche Patienten vermeiden regelrecht, sich selbst zu lieben und für sich selbst zu sorgen. Diese Ängste können wir ihnen oft nehmen und damit die Tür für ein Mehr an Selbstfürsorge öffnen. ■

lehrer.heiligenfeld.de

TIMEOUT STATT BURNOUT

Manchmal wächst einem alles über den Kopf. Manchmal weiß man gar nicht, wo man anfangen soll. Alles kommt auf einmal. Man hat das Gefühl, nicht mehr weiter zu wissen.

Neben der Möglichkeit einer ambulanten Psychotherapie kann eine kurzzeitige Behandlung in einem spezialisierten Klinikrahmen helfen, wieder Kraft zu tanken und neue Hoffnung zu schöpfen.

Die stationäre Kurzzeittherapie (zwei bis drei Wochen) hat – anders als eine ambulante Psychotherapie – den Vorteil, dass Patient*innen tatsächlich Abstand ge-

winnen können. Die räumliche Entfernung hilft dabei, „von außen“ auf die Problemlage zu schauen und diese zusammen mit einem Experten zu analysieren. Lösungsschritte können leichter gefunden, alternative Sichtweisen besser erkannt werden.

Die Kurzzeittherapie unterstützt dabei, Ansatzpunkte für Veränderung zu identifizieren. Und bei Bedarf besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit einer längerfristigen stationären Behandlung.

Die **Heiligenfeld Kliniken** betreiben in Berlin ein Fachkrankenhaus für psychische und psychosomatische Er-



krankungen. Inmitten weitläufiger Grünanlagen und dem Gefühl, „mitten in der Natur“ zu sein, wird die Möglichkeit zu einer intensiven psychosomatischen Kurzzeittherapie geboten – fokussiert, individuell und persönlich. ■

kurzzeittherapie.heiligenfeld.de

NEU: HEILIGENFELDER ZENTRUM FÜR TIERBEGLEITETE THERAPIE

Die Tierbegleitete Therapie – also die stationär psychosomatische Behandlung unter Einbeziehung des eigenen Haustieres – wird in den Heiligenfeld Kliniken bereits seit mehr als drei Jahren angeboten. Für viele Menschen spielen vor allem Hund oder Katze eine zentrale Rolle im Leben, werden umsorgt und längst nicht mehr nur als Nutztiere betrachtet. Sie übernehmen „emotionale Funktionen“, eine eigene Stellung im Familiensystem und werden mitunter als Kind- oder Partnerersatz verstanden. Erkranken die Besitzer psychosomatisch, ist das Wohl des Tieres häufig ebenfalls beeinträchtigt, durch mangelnde Versorgung und reduzierte Zuwendung. Das Befinden des Menschen wirkt sich also unmittelbar auf seinen Schützling aus. Auf der anderen Seite lässt das Verhalten des Tieres Rückschlüsse auf die Befindlichkeit seines Besitzers und auf die Beziehungsqualität zwischen Tier und Tierhalter zu; man kann hier bildhaft von einem „Spiegel“ sprechen. Die Tierbegleitete Therapie greift all diese Aspekte auf, mit dem Fokus auf Beziehungsorientierung und Res-

ourcenförderung. Einerseits erhalten Patienten durch die Möglichkeit der Mitnahme ihres Haustieres in die Klinik leichter die erforderliche Hilfe, ohne sich um die Versorgung ihres Vierbeiners während ihrer Abwesenheit sorgen zu müssen. Gleichzeitig werden durch die Hinzunahme des Haustieres in den therapeutischen Prozess zentrale Themen in der Behandlung der psychosomatischen Erkrankung schneller sichtbar und die Wirksamkeit der Therapie insgesamt verbessert. Zu diesem Ergebnis kam eine wissenschaftliche Untersuchung, die sowohl die subjektive Einschätzung der Patienten als auch Maßzahlen zur Symptomreduktion berücksichtigte.

Die genannten Ergebnisse und die Vielzahl an positiven Rückmeldungen zur Tierbegleiteten Therapie in den Heiligenfeld Kliniken hat uns dazu bewogen, diese noch weiter auszubauen. Das neue „**Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie**“ bietet nun deutlich mehr Patienten als vorher die Möglichkeit, das



bundesweit einmalige Konzept in Anspruch zu nehmen. Das therapeutische Angebot wurde erweitert und der Behandlungsplan insgesamt „tierfreundlicher“ gestaltet. Letztlich dient die gemeinsame Therapie Vierbeinern und Besitzern gleichermaßen, denn kurz gesagt: Geht es dem Menschen besser, geht es auch seinem Tier besser! ■

tierbegleitet.heiligenfeld.de

MULTIMODALE STATIONÄRE SCHMERZTHERAPIE BEI CHRONISCHEN RÜCKENSCHMERZEN UND MIGRÄNE

FÜR PRIVATVERSICHERTE UND SELBSTZAHLER



Dr. Martin Gessler ist ärztlicher Leiter der multimodalen Schmerzabteilung in der Luitpoldklinik Heiligenfeld. Von seiner langjährigen Erfahrung können chronische Schmerzpatienten profitieren.

Der Prozess der Schmerzchronifizierung erfolgt grundsätzlich auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene. Es handelt sich um mehrdimensional entstandene und individuell ganz unterschiedliche Schmerzen, die ebenso individuell zu behandeln sind. Das Konzept der multimodalen Schmerztherapie setzt an genau diesem Punkt an und fördert den Genesungsprozess.

Dem multimodalen Behandlungskonzept liegen folgende Grundprinzipien zugrunde:

- Integration von körperbezogenen und psychosomatischen Therapieelementen
- Erkennung und Förderung von individuellen Möglichkeiten und Abbau von Barrieren
- Verbesserung von Achtsamkeit, Lebensführung und Selbststeuerung
- einfühlsame Führung, insbesondere durch Krankheitseinsicht fördernde und erklärende Maßnahmen
- sozialpflegerische Beratung im Hinblick auf existentielle (Arbeitsplatz, Familie und Umfeld betreffende) Konsequenzen



schmerztherapie.heiligenfeld.de
0971 84-4145

NACH DER SCHULE, QUOVADIS?

Das Lehrersein hört aktuell mit spätestens 66 Jahren auf. Ab diesem Zeitpunkt heißt es Abschiednehmen aus einer kollegialen Gemeinschaft – es geht um die Beendigung einer häufig jahrzehntelangen Lebensphase. Der regelmäßige Kontakt zu Schülern und Kollegen fällt weg, das Eingebundensein in den Schulbetrieb, die Verantwortung und der Austausch. Auch wenn man vielleicht noch zu Jubiläen oder Weihnachtsfeiern eingeladen wird, bleibt doch die Tatsache bestehen, dass sich der eigene Status geändert hat: von einem Mitglied des Kollegiums zu einem Besucher. Dieses Verlassen einer Gemeinschaft kann als äußerst schmerzhaft empfunden werden; vor allem dann, wenn die Frage nach dem Kommenden noch nicht beantwortet ist. Viele scheuen die Auseinandersetzung hiermit, oder sie haben allzu rosige Vorstellungen von der „freien Zeit“, die sich in der ausgemalten Form selten bewahrheiten.

Fakt ist: Der Übergang von der Arbeit in den Ruhestand, verbunden mit der Suche nach weiterer sinnvoller Betätigung und sozialer Teilhabe stellt für viele eine große Herausforderung dar. In den Ruhestand einzutreten kann als krisenhafter Einschnitt in den Lebensweg erlebt werden – ein deutlicher Stressfaktor, der auch überfordern und im schlimmsten Fall sogar krank machen kann.



Neben dem Austritt aus dem Berufsleben spielt natürlich auch der generelle Umstand des Älterwerdens eine entscheidende Rolle. Die Tatsache, dass man neuen Trends und Entwicklungen – wie etwa der Digitalisierung – nicht mehr selbstverständlich folgen kann, verdeutlicht dies ebenso wie das generelle Nachlassen der körperlich-geistigen Leistungsfähigkeit.

Eine wichtige Frage ist: Wie geht man mit diesen Herausforderungen um? Und vor allem: Welche Unterstützung kann man in Anspruch nehmen? In der **Parkklinik Heiligenfeld** bieten wir speziell der Generation 55+ die Möglichkeit, sich mit den genannten Belastungen auseinanderzusetzen, mit dem Fokus darauf, sich der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten (wieder) bewusst zu werden – als Teil einer Gemeinschaft, in der ähnliche Probleme auf individuelle und inspirierende Art und Weise gelöst werden können. ■

goldenesalter.heiligenfeld.de

KTQ: GROSSE FREUDE ÜBER ERNEUTE AUSZEICHNUNG

Was der TÜV für Autos darstellt, bedeutet im übertragenen Sinn die KTQ-Zertifizierung für Kliniken. KTQ steht für „Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“. Das Erfreuliche daran ist nicht nur, dass wir jetzt erneut erfolgreich rezertifiziert wurden, sondern dass wir auch so hervorragend abgeschnitten haben. Würde man König Fußball für einen Vergleich bemühen, dann könnte man sagen, dass unsere Heiligenfeld Kliniken in der Bundesliga an der Tabellenspitze stehen.

„Unsere Freude ist riesengroß. Es ist eine Sache, rezertifiziert zu werden. Es ist aber noch mal eine ganz andere Dimension, das KTQ-Siegel mit einem so hervorragenden Ergebnis von 90 Prozent zu erhalten“, sagt Heiligenfeld-Geschäftsführer Stephan Greb. Zum Vergleich: Der Durchschnitt in puncto Qualitätsmanagement (QM) deutscher Kliniken liegt bei 70,9 Prozent, der Durchschnitt von deutschen Reha-Kliniken bei 72,7 Prozent der möglichen Punkte.

Als Stärken unserer Kliniken nannten die Visitoren die hervorragend strukturierte Behandlung, die Teamarbeit, die Fort- und Weiterbildungen, die Führungskräfteentwicklung, die elektronische Patientenakte, die Organisationsentwicklung, die Führungs- und Verantwortlichkeit sowie das Marketing der Kliniken, um

nur einige Beispiele aufzuzählen. „Beeindruckt“ und „gerührt“ zeigte sich Klinikgründer Dr. Joachim Galuska, als die KTQ-Visitoren ihr Ergebnis präsentierten. „Für mich ist dieses Ergebnis die Bestätigung meines Berufslebens, sozusagen die Frucht meiner Arbeit. Und dies macht mich sehr glücklich“, ergänzt Dr. Galuska, der all die Jahre größtes Engagement in diese erfolgreiche Entwicklung unserer Kliniken investiert hat. Engagement, das jetzt belohnt wurde.

„Solch ein gutes Abschneiden ist natürlich nur mit einem hochmotivierten und gut eingespielten Team möglich“, sagt Heiligenfeld-Geschäftsführer Michael Lang, der gleichzeitig die Mitarbeiter für das hervorragende Ergebnis bei der Rezertifizierung lobt. „Wir lassen uns extern durch Profis und Ärzte aus anderen Kliniken bewerten, damit wir erfahren, wo wir stehen. Was machen wir gut? Wo können wir noch besser werden? Diese Fragen stehen für uns auf der Liste ganz oben“, ergänzt Lang.

Nach der erfolgreichen Rezertifizierung sagte einer der Visitoren: „In den Heiligenfeld Kliniken wird das Qualitätsmanagement gelebt. Der Patient steht dort definitiv im Mittelpunkt, und die Therapien werden um den Patienten herum gestaltet.“ Ein weiterer Visitor lobte: „Heiligenfeld ist ein hochentwickeltes Unternehmen. Sie haben es uns nicht leicht gemacht, Verbesserungspotential zu liefern.“ ■

ausgezeichnet.heiligenfeld.de

7-TAGE-THERAPIE IN DEN HEILIGENFELD KLINIKEN

Die stationäre Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen ist dann angezeigt, wenn aufgrund des Schweregrades und der damit verbundenen Beeinträchtigung in der Lebensführung und Alltagsbewältigung ambulante Maßnahmen nicht mehr ausreichen. Das stationäre Therapiesetting bietet die Möglichkeit einer intensiveren Behandlung und der Konzentration auf den Genesungsprozess frei von Alltagsanforderungen.

In den **Heiligenfeld Kliniken** haben wir uns die Frage gestellt, wie wir die Therapie so verbessern können, dass unsere Patienten eine kontinuierlichere und auf sanfte Weise tiefergehende Behandlung erfahren – mit dem Ziel einer langfristig stabilen Befindlichkeitsbesserung und dem Rückgewinn an Zuversicht und Perspektive.

Die in der Fachklinik Heiligenfeld, Parkklinik Heiligenfeld, Heiligenfeld Klinik Uffenheim, Heiligenfeld Klinik Waldmünchen und Heiligenfeld Klinik Berlin angebotene „7-Tage-Therapie“ verfolgt genau dieses Ziel. Ergänzend zum Behandlungsangebot von Montag bis Freitag finden am Wochenende Therapien statt, die spezifische Schwerpunkte legen: Auf die Themen „Beziehung und Kommunikation“ und „Selbststeuerung“ sowie auf die Förderung alternativer Problemlösestrategien. Dabei meint „7-Tage-Therapie“ keine Form der Kurzzeittherapie, die lediglich sieben Tage dauert, sondern einen Behandlungsplan, der alle Wochentage umfasst.

Auf ein ausgewogenes Verhältnis von Therapien und therapiefreier Zeit wurde dabei selbstverständlich geachtet. Patient und Therapeut sind gemeinsam angehalten, aus dem vielfältigen Behandlungsangebot die

für den individuellen Prozess geeigneten Elemente auszuwählen. Auf diese Weise werden die Patienten darin unterstützt, ein besseres Gespür für ihre Bedürfnisse und vor allem ihre Grenzen zu entwickeln.

Die therapiefreie Zeit dient daneben auch weiterhin der Reflexion, der Konsolidierung, der Übung alternativer Verhaltensweisen oder einfach dem Nichtstun. In einem Interview spricht Frank Rihm, Kreativtherapeutischer Leiter der Heiligenfeld Kliniken, über das Konzept, über die konkrete Umsetzung und über die Frage, warum die 7-Tage-Therapie gerade für Patienten mit einer Burnout-Symptomatik hilfreich ist. ■

Das Interview finden Sie unter:
parkklinik.heiligenfeld.de

Akademie Heiligenfeld

Die Bildungseinrichtung Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen bietet Ihnen im kommenden Jahr zwei überaus interessante Veranstaltungen an.

Ganz besonders möchten wir Ihnen unseren **Kongress zum Thema „Achtsamkeit: Evolution – Bewusstsein – Menschsein“** ans Herz legen. Dieser wird vom **16.05. bis 19.05.2019 im Regentenbau in Bad Kissingen** stattfinden.

Mehr als 60 Referenten werden in über 20 Vorträgen und über 40 Workshops die verschiedenen Dimensionen der Achtsamkeit beleuchten: Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Zeugenbewusstsein, Akzeptanz, Vergegenwärtigung, Aufklärung, individuelle Bewusstheit, kollektives Erwachen, integrale Achtsamkeit, spirituelle Kompetenz. Wir möchten dabei dem Einzelnen den Weg bereiten, das tiefere und umfassendere Potenzial der Achtsamkeit zu reflektieren und zu erspüren. Und natürlich soll es auch darum gehen, wie wir Achtsamkeit anwenden in Psychotherapie, Schule, Wirtschaft, persönlicher und spiritueller Entwicklung, Kultur und Gesellschaft und welche Einsichten uns die wissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit vermittelt.

„**Lebendige Hochsensibilität**“ - das ist das Thema des **Symposiums**, das vom **06.09. bis 07.09.2019** unter der Leitung von Doctor medic U.M.F. Cluj-Napoca Cristina Pohribneac, Chefärztin der Parkklinik Heiligenfeld stattfinden wird und zu dem wir Sie herzlich nach Bad Kissingen einladen möchten. Bei diesem 3. Heiligenfelder HSP-Symposium werden wir das Thema der Hochsensibilität für Ärzte, Therapeuten und weitere Interessierte aus vielen Blickwinkeln beleuchten.

www.akademie-heiligenfeld.de



GESUNDHEITSREFERENTIN FÜR LEHRKRÄFTE

Die Heiligenfeld Kliniken haben als erste Einrichtung in Deutschland bereits vor mehr als 28 Jahren ein bewährtes Behandlungskonzept für psychisch oder psychosomatisch erkrankte Lehrerinnen und Lehrer aufgebaut und dieses ständig weiterentwickelt.

Die steigenden beruflichen Anforderungen, schwierige Schüler, extrem hohe Interaktionsdichte und die Vermischung von Arbeit und Freizeit führen oft zu Burnout, Depression oder Angststörungen.

Als Dipl. Sozialpädagogin (M.A.), Krankenschwester, Fachlehrerin sowie ehemalige Mitarbeiterin im



Jugendamt ist es mir ein Anliegen, Ihnen Wege für die Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzuzeigen.

Gerne stelle ich Ihnen die bewährten, professionellen und effektiven Behandlungskonzepte der Heiligenfeld

Kliniken vor und kann Ihnen einen konkreten Ansatz für Ihre persönliche Situation darstellen.

Ich stehe Ihnen gerne für ein unverbindliches Informationsgespräch zur Verfügung, z. B. zur Terminierung eines Kurzworkshops/Vortrags an Ihrer Schule zum Thema „Lehrergesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz“. ■

Rufen Sie mich an unter: Tel. 0971 84-4304
oder schreiben Sie mir: sabine.nasner@heiligenfeld.de

IMPRESSUM

Version: 181

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

Redaktion: S. Nasner
Konzept/Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang
Fotos: Heiligenfeld GmbH, www.fotolia.de

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.



Blieben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

www.heiligenfeld.de

