

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 03/2025

Neurologie: Kognitive Beeinträchtigungen

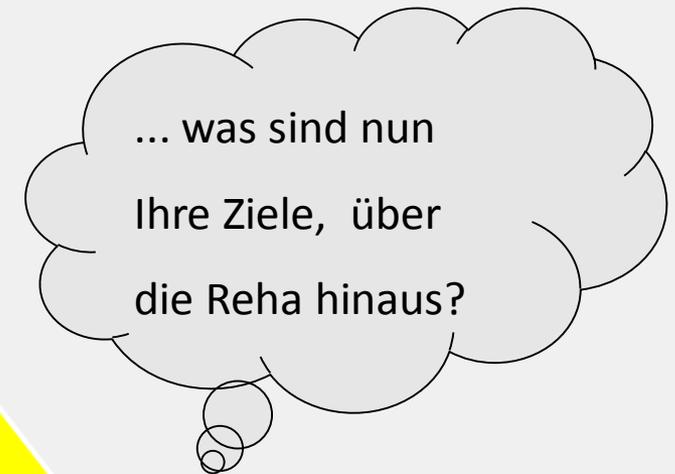
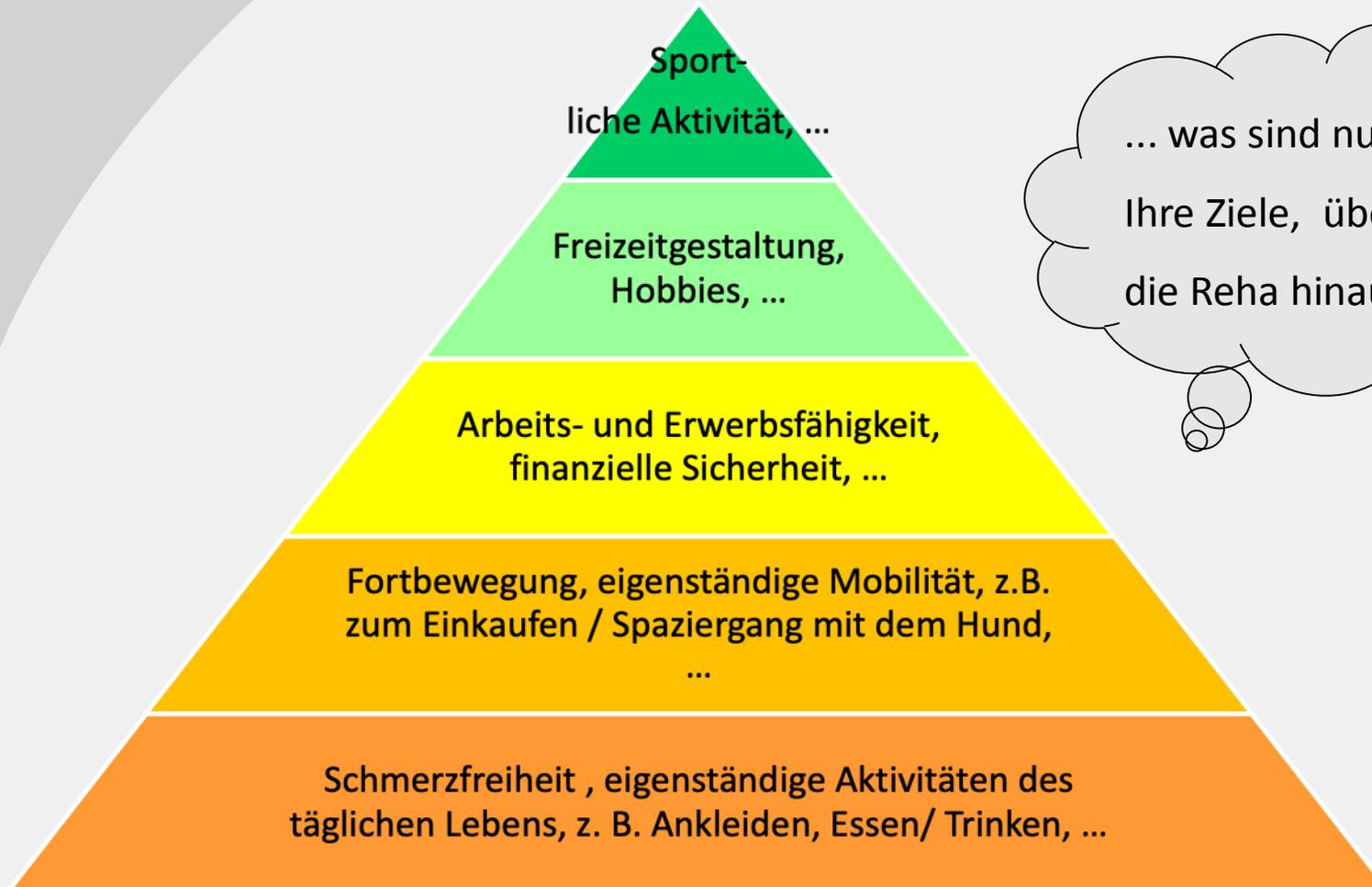


Übersicht

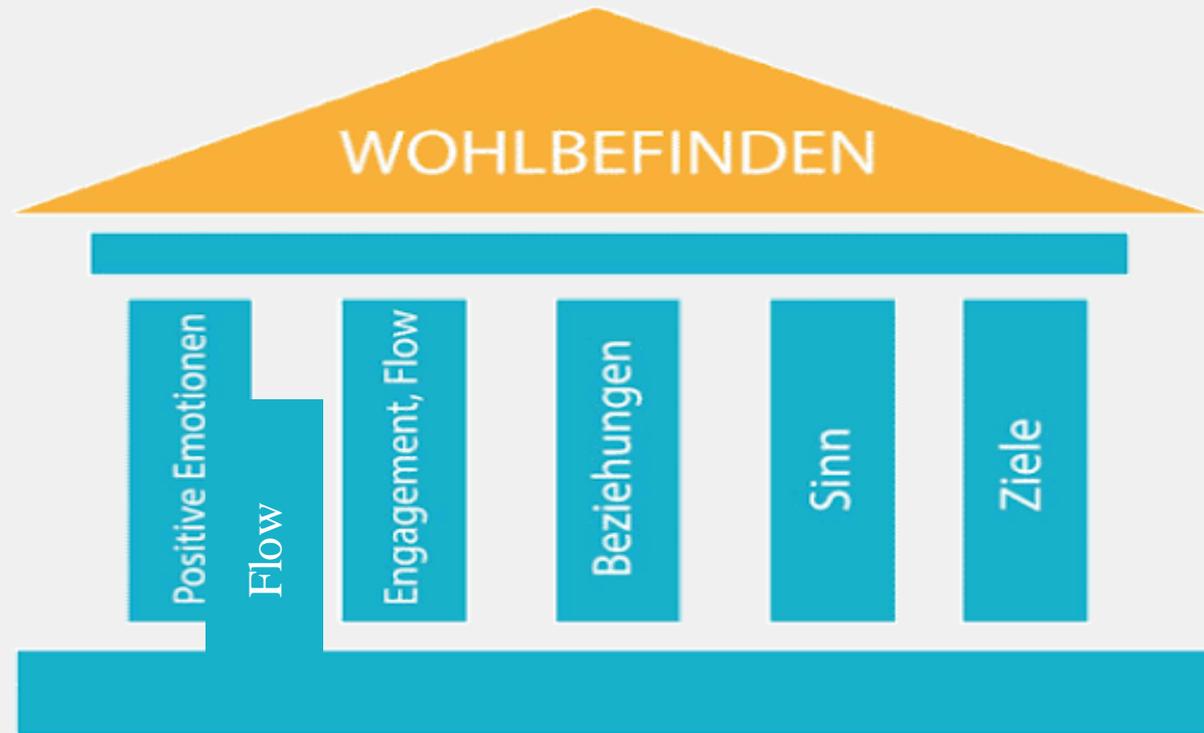
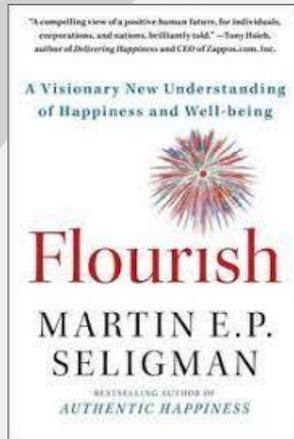
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
 - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,
Eigenschaften, Erfahrungen...)

Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,
Arbeitsplatz etc.)



Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren
reduzieren**

**Ressourcen
stärken**

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:
[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmccg=37801296434_528414230376&tkkwwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmccg=37801296434_528414230376&tkkwwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284)

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen
und entspannen (deutlich länger)

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>
- Video-Anleitung:
<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:



- Sommerwiese:
https://www.youtube.com/watch?v=_qlhkaZj8ZA
- Winterwanderung:
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:
https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00



Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:

<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>

- Bodyscan (Körperreise):

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>

- Hintergrundwissen:

<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>

- Buchtipp:

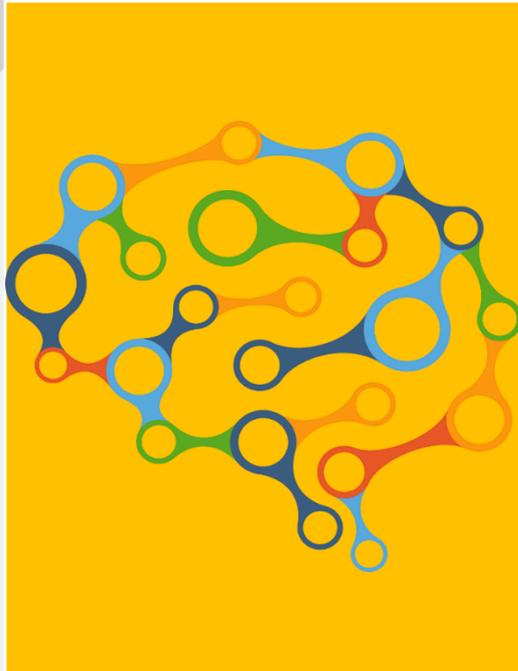
Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer.

Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74>

Kognitives Training für Zuhause



Auch nach Ihrer Zeit in der Sieg Reha können Sie das kognitive Training im Eigentaining zu Hause fortsetzen.

Die Abteilung für Neuro-psychologie hat Ihnen hierzu eine **Übersicht mit bewährten kognitiven Trainingsprogrammen** zusammengestellt. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Wir wünschen viel Spaß beim Training!

Kognitives Training für Zuhause

RehaCom®



www.hasomed.de/produkte/rehacom

- Modular aufgebautes umfangreiches Therapiesystem für die computerbasierte kognitive Therapie
- 35 Therapiemodule in 27 Sprachen
- 1-Monatspaket 14,90 € / 3-Monatspaket 29,70 €
- mit dem RehaCept als personalisiertem Trainingsplan

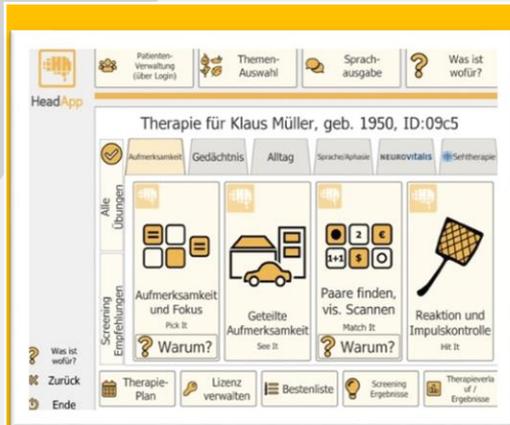
Kognitives Training für Zuhause



www.dmsg.de/ms-kognition

- Stärkung der kognitiven Fähigkeiten für Menschen mit Multipler Sklerose und für alle anderen Interessierten
- Wissenschaftlich fundierte Übungen für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen
- Kostenlose App oder kostenloses Training im Browser

Kognitives Training für Zuhause



www.headapp.com



- Kognitive Therapie bei allen Arten von Hirnschädigungen
- Training von Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache und Alltag
- 3-Monats-Lizenz 39 €

NEUROvitalis

www.headapp.com/de/neurovitalis

- Screening, Vorbeugung und Behandlung von geriatrischen Erkrankungen des Gehirns
- 3-Monats-Lizenz kostet 27 €
- HeadApp & NEUROvitalis zusammen kosten 59 € für 3 Monate



Kognitives Training für Zuhause

lumosity[®]



www.lumosity.com

- Über 30 Übungen in den Bereichen Geschwindigkeit, Gedächtnis, Konzentration, Flexibilität, Problembewältigung und Mathe
- Kostenlose Basis-Version: täglich 3 variierende Spiele
- Mit Abo jederzeit Zugriff auf alle über 30 Spiele
- Monatsabo 11,95 € oder Jahresabo 59,95 €, 14 Tage kostenlos probieren

Kognitives Training für Zuhause



www.preier-neurosoft.com/Trainingsprogramme/Gratis-Training-Fang-mich/

Einfaches & aktivierendes Trainingsspiel, das das Reaktionstempo steigern kann und die selektive Aufmerksamkeit fördert
Außerdem gutes Training bei Neglect, da es auch Feedback zur Seitenverteilung gibt
Kostenlose Nutzung auf der Website

Kognitives Training für Zuhause



www.neuronation-med.de

- Personalisiertes Training: Kognitive Trainingssitzungen (23 Übungen), Gesundheitsinformationen und Entspannungsanleitungen
- Kann von der Krankenkasse bezahlt werden

Kognitives Training für Zuhause



www.neuronation.com

- Hocheffektives Gedächtnistraining mit über 30 zielgerichteten Übungen
- Wissenschaftlich bewiesen und fundiert
- Bereiche Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit und logisches Denken
- App: 7 Tage kostenlos, dann 71,41 € für 12 Monate (bzw. 49,99 € bei aktuellem Rabatt)

Kognitives Training für Zuhause

Fresh Minder



www.freshminder.de

- Breites Spektrum an mentalen Fähigkeiten auf spielerische Weise und mit viel Spaß trainieren
- Fresh Minder 2, 3 & 4 bieten je 8 - 15 Trainingsprogramme am PC (29 – 43 € für eine Lizenz)
- Einzelne Programme als kostenlose Apps im Google Play Store (nicht im Apple Store): Schneller Klick, Pfadfinder, Memio Mix, Wortanfang

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



Gewichtsverlagerung nach hinten und vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Sie spüren es in den Fersen und Fußballen; die Zehen sind entspannt.

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, dann zur Mittellinie und nach hinten.

Wiederholen Sie 10 mal

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

Gleichgewicht halten auf weichem Untergrund

Stehen Sie auf einem Gleichgewichtskissen.

Sie können kleine Bewegungen in verschiedene Richtungen machen.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

ZU BETT GEHEN MIT GEHHILFE

Gehen Sie mit der Gehhilfe in Richtung des Bettes. Drehen Sie die Gehhilfe so, dass das Bett hinter Ihren Beinen ist. Machen Sie einen Schritt nach hinten, bis Sie die Bettkante an der Hinterseite der Beine spüren. Ziehen Sie die Bremsen an. Setzen Sie sich auf das Bett.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

STRÜMPFE SELBSTSTÄNDIG AN- UND AUSZIEHEN

Mit dem Knie auf einem Stuhl, heben Sie den Fuß hinter sich an. Halten Sie sich an der Rückenlehne des Stuhles fest. Ziehen Sie den Strumpf über bzw. von Ihrem Fuß.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

EINEN MANTEL/EIN HEMD SELBSTSTÄNDIG AUSZIEHEN

Um ein Hemd/einen Mantel auszuziehen, lassen Sie es/ihn zunächst über die schwächere, dann über die stärkere Schulter leicht nach unten fallen. Halten Sie das Hemd/den Mantel an der Rückseite mit der stärkeren Hand, und ziehen Sie es/ihn über die Schultern. Ziehen Sie erst den stärkeren Arm aus dem Ärmel und dann den schwächeren.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



Hinsetzen

Stehen Sie direkt vor dem Stuhl, die Rückseite Ihrer Knie / Oberschenkel sollte dabei den Stuhl berühren. Stellen Sie die Rollatorbremse fest. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert hin.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

GEHEN MIT HOHEM ROLLATOR

Halten Sie die Handgriffe des Rollators. Halten Sie den Rollator so nahe wie möglich an Ihrer Brust und legen Sie die Ellenbogen darauf. Gehen Sie in dem Rollator. Ziehen Sie die Bremsen an wenn Sie anhalten oder sich ausruhen. Justieren des Rollators: Der/die Benutzer/in steht aufrecht mit den Armen lose an der Seite. Die Handgriffe vor dem/der Benutzer/in sollten auf Höhe der Handgelenke sein. Der/die Benutzer/in sollte während der Bewegung leicht nach vorne geneigt und mit den Armen aufgestützt sein. Achten Sie beim Justieren auf die Höhe von Schuhen und Absätzen.

Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



GEHEN MIT HELFER/IN UND GEHHILFE

Patient: Benutzen Sie für kurze Wege im Haus eine Gehhilfe. Sollten Sie eine Pause brauchen, kann Ihr/Helfer/in Sie dabei unterstützen sich in einen Rollstuhl zu setzen.

Helfer/in: Sie können dem/der Patienten/in mit dem Rollstuhl folgen und auf seine/ihre Sicherheit achten während er/sie das Gehen übt.

Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das bedeutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.



hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Omega-3-FS

Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
 - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
 - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
 - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
 - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
 - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
 - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;
wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
 - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
 - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

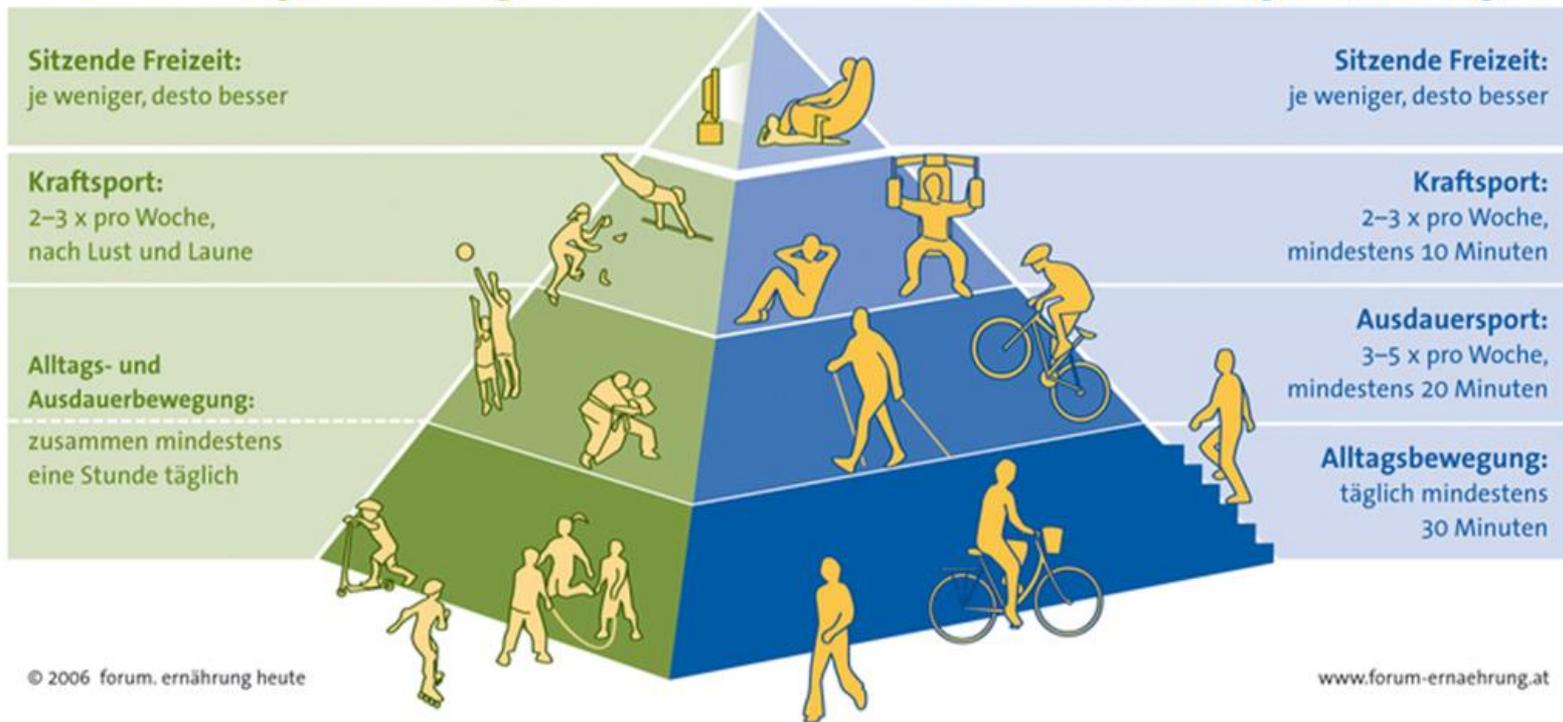


Sport und Ernährung

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

Kalorienverbrauch im Sport



255kcal



240kcal



100g = 530kcal



1 Stück = 515kcal



30min



30min



45min



45min

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin kann Ihnen **die zuvor beschriebenen Programme per Heilmittelverordnung** verschreiben, sodass Ihre Krankenkasse die Kosten womöglich übernimmt!

Weitere Hinweise zur Möglichkeiten der Nachsorge:

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV :

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
 - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
 - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
 - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
 - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
 - Verordnung: niedergelassener Arzt
 - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
 - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
 - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
 - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
 - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
 - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
 - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
 - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
 - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder [https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_\(RLP\)](https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_(RLP))



Bleiben Sie dran!

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport

Programm 2025



SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de
 info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

www.siegreha.de
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!