



LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

September 2020

Hallo Ihr Lieben,
im September steht alles im Zeichen des Lächelns. Wie Du auch im Job damit punkten kannst und welche Vorteile es Dir bringt, regelmäßig zu Lächeln, erfährst Du in diesem Newsletter. Außerdem erfährst Du alles aus Harburg und interessante News zum Thema Lifestyle.

Wer sind wir?



(Ines Ackermann, Dominika Colmorgen und Züleyha Duran)

Das Projekt LAura richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund über 27 Jahren. Wir bieten Beratungen und Coachings sowie viele spannende Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-15144620**, schreibe uns eine Mail an: laura@invia-hamburg.de oder komm einfach vorbei im **Küchgarten 19, 21073 Hamburg**. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest Du auch auf unserer [Website](#).

Vor Ort besteht weiterhin **Maskenpflicht** und **Coronasicherheitsabstand**! In den Seminaren seid ihr so weit von einander entfernt, dass dies den Abstandsregeln entspricht und ihr dort die Masken abnehmen dürft.

Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung
- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung

- ✓ Wusstest Du, dass...?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
 - Beauty Tipp
 - Rezept der Woche

✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Lächeln: Bedeutung, Vorteile, Tipps

Es klingt nach einer Binsenweisheit: **Lächeln** hilft! Die Kraft in einem Lächeln kann dabei nicht nur mehr Glück und Zufriedenheit bringen, sondern hat handfeste Pluspunkte im sozialen Miteinander und sogar im beruflichen Werdegang. Zahlreiche [gute Gründe für ein Lächeln](#).

Das Lächeln ist ein **universelles Signal** unter Menschen. Egal in welcher Kultur und Gesellschaft, stimmt auch die ursprüngliche Bedeutung eines Lächelns überein: Es steht für Freunde, gute Laune, es zeugt von Offenheit und Vertrauen dem anderen gegenüber.

Im Unternehmen bringt ein positives Betriebsklima, in dem viel gelächelt und gelacht wird, einige Vorteile: Mitarbeiter sind motivierter, produktiver und loyaler dem eigenen Arbeitgeber gegenüber. Sowohl beruflich als auch privat sollten Erwachsene zumindest **ein wenig Kind bleiben** und wieder lernen, häufiger zu lächeln.

Einige Gründe, warum Du so oft wie möglich Lächeln solltest:

1. **Lächeln macht sofort gute Laune**

Lächeln ist nicht nur ein Ausdruck von Freude, sondern auch ein Auslöser. Forscher konnten in verschiedenen Studien zeigen, dass ein Lächeln sofort glücklicher macht und für bessere Stimmung sorgt. Besonders erstaunlich: Unserem Gehirn ist es egal, ob es überhaupt ein Grund für das Lächeln gibt -selbst wenn Du einfach grundlos vor sich hinlächelst, wirst Du Dich besser fühlen, weil dann Glückshormone freigesetzt werden.

2. **Lächeln lässt uns besser lernen und erinnern**

Die Effekte eines Lächelns werden häufig unterschätzt oder zu Unrecht nur auf Freude und Zufriedenheit beschränkt. Tatsächlich kannst Du sogar Deine Lernfähigkeit durch Lächeln verbessern.

3. **Wer lächelt, wird selbst besser erinnert**

Nicht nur Du selbst kannst Dich besser an etwas erinnern, auch andere Menschen werden sich viel besser an Dich erinnern, wenn Du lächelst. Denn es ist vor allem das Lächeln. Oder anders formuliert: Wenn Du möchtest, dass man sich an Dich erinnert, lächle!

4. **Lächeln macht sympathischer**

Diesen Effekt können Du ganz leicht im Alltag selbst beobachten. Betrachte verschiedene Menschen in Deinem Umfeld: Einige die lächeln, einige die ein ernstes Gesicht machen. Wer ist Dir auf Anhieb sympathischer? Eben! Ein Lächeln spricht andere Menschen an, signalisiert Offenheit für Kommunikation, Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit. Zudem steigen Menschen, die häufiger lächeln, im Ansehen ihrer Mitmenschen und werden von diesen häufiger weiterempfohlen.

5. **Lächeln macht kreativ**

Das Gehirn belohnt Lebensfreude mit gesteigerter Denkleistung und neuen Sichtweisen. Studien zeigten, dass gut gelaunte Kollegen fast doppelt so viele Verbesserungsvorschläge und gute Ideen in Deinen Unternehmen einbringen.

6. Lächeln verbessert die Jobchancen

In Bewerbungsprozessen muss eine Entscheidung getroffen werden, wobei oftmals nur Kleinigkeiten den Ausschlag geben. Identische Ausbildung, vergleichbare Berufserfahrung, ähnliche Soft Skills. Hier bekommt die Zusage, wer persönlich den besseren Eindruck hinterlässt. Das Lächeln spielt dabei eine große Rolle: Neben den Sympathiepunkten wirkt ein selbstbewusstes Lächeln auch kompetent, zielstrebig und ehrgeizig. Damit können die letzten Punkte für den Job gesichert werden.

7. Lächeln steigert Aufstiegschancen

Alice Isen, Psychologieprofessorin an der Cornell-Universität in New York zeigte in ihren Studien, dass es einen Zusammenhang zwischen beruflichem Erfolg und guter Laune gibt. In Ihren Ergebnissen kam Sie zu dem Schluss, dass gut gelaunte Kollegen nicht nur beliebter und populärer sind - was an sich bereits ein beruflicher Vorteil ist - sondern von ihren Vorgesetzten auch besser bewertet und öfter befördert werden. Zusätzlich erzielten die lächelnden Mitarbeiter im Schnitt ein höheres Gehalt.

8. Lächeln verlängert das Leben

Eine Studie an der Wayne State University in Michigan stellte durch eine Langzeitstudie fest, dass es erstaunliche Unterschiede bei Lebenserwartungen von Menschen gibt: Wer nicht lächelte, wurde durchschnittlich 72,9 Jahre alt, ein leichtes Lächeln erhöhte den Schnitt bereits auf 75 Jahre und wer ein echtes und herzliches Lächeln zeigte, hatte eine Lebenserwartung von 79,9 Jahren.

Tipps, um Anderen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern

Es gibt viele Kleinigkeiten, mit denen Du **Dein Mitmenschen ein Lächeln schenken** kannst. Fange doch gleich heute an und probieren Sie es aus:

1. Mache ein ehrliches Kompliment

Fassen Dich daher ein Herz und verteile Sie ehrlich gemeinte Komplimente

2. Bedanke Dich bei anderen

Ein einfaches Bitte oder Danke kann bei dem Anderen schon ein Lächeln auf die Lippen zaubern - Das nächste Mal, wenn Dir jemand die Tür aufhält, mit dem Aufzug auf Dich wartet oder ein Kollege Dir ein Eis mitbringt, bedanke Dich von Herzen.

3. Mache ein scheinbar grundloses Geschenk

Erinnere Dich daran: Geschenke sind auch außerhalb von Geburtstagen und Weihnachten möglich.

4. Sage jemandem, dass Du stolz auf ihn bist

Sage anderen Menschen bei großen Leistungen, dass Du stolz auf sie bist.

5. Biete Deine Hilfe an

Wer die Augen offen hält, wird jeden Tag Situationen sehen, in denen er anderen seine Hilfe anbieten kann. Durch Hilfsbereitschaft kannst Du jedem Menschen ein Lächeln schenken.

6. Begegne Dich selbst jedem mit einem Lächeln

Zum Schluss noch einmal zur Erinnerung: Die einfachste Methode, anderen ein Lächeln zu schenken, ist durch Dein eigenes Lächeln.

Unser Projekt LAura bietet Seminare an, wo Du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst.

Anmeldung unter 0176-15 14 46 20, per Mail an: laura@invia-hamburg.de oder Du kommst einfach vorbei!

* * *

✓ [Aktuelles aus dem Stadtteil](#)

Tag des offenen Denkmals: Harburger Schloss

Einmal im Jahr können Interessierte Hamburgs Baukultur auf besondere Art erleben. Bei Führungen, Rundgängen

und kulturellen Veranstaltungen in normalerweise nicht öffentlichen Baudenkmalern, erfahren sie viel über die Baugeschichte und erleben das historische Flair der vielfältigen Hamburger Denkmallandschaft. Denkmalpfleger, Architekten, Kunsthistoriker sowie Organisationen und Initiativen, die sich um den Erhalt denkmalgeschützter Bauten kümmern, stellen Gebäude und aktuelle Projekte vor.

Auch das Archäologische Museum Hamburg und Stadtmuseum Harburg ist an diesem Tag mit Führungen mit von der Partie:

Wann: Am 13. September um 11, 12, 13 und 14 Uhr lädt der Leiter der Abteilung Harburger Stadtgeschichte, Jens Brauer, zu Kurzführungen am Harburger Schloss ein.

Wo: Harburger Schloss, An der Horeburg 8, 21079 Hamburg

Info: kostenfrei, Anmeldung bis zum 07.09.2020 unter Tel. 040-42871-2497 (Di-So 10-17 Uhr)

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Harburgs erster Kunstautomat

Kultur macht süchtig! Das finden die Betreiber des Kulturkiosk Blohmstraße auch. Deswegen gibt es jetzt im Harburger Binnenhafen den ersten Kunstautomaten südlich der Elbe. Dort, wo einst Schiffsführer und Arbeiter der Jöhnk-Werft Schnaps, Zigaretten und Pferdewurst gekauft haben, hängt jetzt ein umgebauter alter Zigarettenautomat. Für vier Euro gibt es kleine handgefertigte Kunstwerke regionaler und überregionaler Künstler. Jede kleine Schachtel verbirgt eine große Überraschung! Jede Schachtel enthält ein Kunstwerk und einen Beipackzettel, der einen kleinen Einblick in das Leben und Werk des Künstlers gibt. Ein Teil des Erlöses erhält der Künstler. Auf den Schachteln in der Größe einer Zigaretenschachtel ist folgender Warnhinweis zu lesen: „Diese Kunst kann verwirren, erhellen, aufregen und süchtig machen.“

Wo: Blohmstr. 28, 21079 Hamburg

Die ARCHE Harburg hat eröffnet

Die ARCHE wird mit drei hauptamtlichen Mitarbeitern in den Stadtteil kommen, um den Kindern in Harburg eine feste und verlässliche Anlaufstelle zu bieten. Angepasst an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in diesem Stadtteil sollen auch hier Angebote entstehen, die der Benachteiligung dieser Kinder und Kinderarmut entgegenwirken. Durch die Coronakrise wird die Harburger ARCHE einen etwas anderen Start haben: Zunächst werden die Mitarbeiter Angebote im Schulalltag machen, um die Kinder hier zu unterstützen. Ganz bald werden in den Gemeinderäumen der nahegelegenen Christuskirche die Hausaufgabenhilfe, ein sinnvolles Nachmittagsprogramm und ein Abendessen angeboten. Vielleicht lässt das Virus dann auch eine kleine Eröffnungsfeier mit Abstand und Regeln zu.

Info: Bei Fragen zu Kleiderspenden für Kinder, zu ehrenamtlicher Mitarbeit oder Praktika bitte direkt an die ARCHE wenden.

Bürozeiten der ARCHE:

Mo. bis Fr.: 9:00-12.00 Uhr

Tel.: 040 450 634 00

Mehr Informationen über Arche findest Du [hier](#) oder per [Mail](#)

Starke Eltern – Starke Kinder. Der Elternkurs des Kinderschutzbundes

Für Eltern mit Kindern im Alter von 3-10 Jahren

Eltern sein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend! Der Elternkurs hilft dabei eine Familie zu sein,

- in der Grenzen von allen respektiert werden,
- in der gestritten werden kann ohne Erniedrigung,
- in der Konflikte gut gelöst werden,
- in der alle gerne leben und Freude miteinander haben!

In 10 Kurseinheiten erhältst Du Informationen von erfahrenen Kursleitungen, tauschst Dich mit anderen Eltern aus und hast die Möglichkeit, Neues auszuprobieren.

Datum: Montag 14.09. – 23.11.2020 (nicht in den Herbstferien)

10 Termine, jeweils um 10:00-12:00 Uhr

Kosten: keine

Ort: Jola Kulturhaus Süderelbe
Am Johannisland 2, 21147 Hamburg (S-Bahn Neugraben)

Anmeldung: Inga Bensieck (Kinderschutzbund)
Tel: 040 - 43 29 27 46
Mail: starke.eltern@kinderschutzbund-hamburg.de
www.kinderschutzbund-hamburg.de

Fit für das Netz

Das Angebot für digitale Teilhabe:

- Wie bekomme ich einen Email-Account?
- Wie installiere ich Programme auf meinem Laptop oder Handy?
- Wie suche ich nach einer Wohnung online?
- Wie erreiche ich Behörden online?
- Wie funktioniert eigentlich „homeschooling“?

In kleinen Schritten begleiten wir Dich und deine Familie bei allen digitalen Fragen, damit Ihr „Fit für das Netz“ werdet!

Anmeldung : Maike Carstensen 040/79 61 26 65 oder Sascha Thon 0163/56 96 415

Wann: Jeden Dienstag in der Zeit von **14:00-16:00Uhr**

Wo: Im Quartiersraum JoLa, Am Johannisland 2, 21147 Hamburg

Zielgruppe: Eltern mit Kindern und Menschen bis 27 Jahren aus Neuwiedenthal und Neugraben

Das Waldbad Sieversen im Landkreis Harburg ist geöffnet.

Es gelten für das Freibad Sieversen besondere Abstands- und Hygienevorschriften. Informationen erhältst Du direkt im Waldbad. Telefon 04108 418583

Wann: bis 30. September **08:00-19:00 Uhr**

Wo: Freibad in Sieversen, Quellenweg 1, 21224 Rosengarten.

Angebot für Kinder: Hofvergnügen im Museumsbauernhof Wennerstorf bis Ende Oktober – jeden Sonntag wird gebastelt!

Die Kinder basteln nach Herzenslust in den Ferien, die Eltern entspannen bei Kaffee und Kuchen. Ab sofort bis Ende Oktober findet auf dem Museumsbauernhof Wennerstorf im Landkreis Harburg jeden Sonntag das Hofvergnügen statt. Zwischen 13 und 17 Uhr basteln und werken Kinder zwischen fünf und zehn Jahren. Sie arbeiten mit Wolle und bauen Tiere aus Kastanien oder Kiefernzapfen. Das Programm findet unter den aktuellen Hygienebedingungen statt. **Der Eintritt ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Wo: Lindenstraße 4, 21279 Wennerstorf

Wann: jeden Sonntag, zwischen **13:00-17:00 Uhr**

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

Am **05.09.** der **Kopfschmerz Tag** ist. Die häufige Einnahme von Schmerzmitteln kann wiederum Kopfschmerzen sogar verschlimmern. Am Tag der Kopfschmerzen am 5. September soll vor allem auf nichtmedikamentöse Maßnahmen hingewiesen werden, die die Anfallshäufigkeit nachgewiesenermaßen verringern. Dabei helfen zum [Beispiel Ausdauersport, Hausmittel, Entspannungstechniken und Stressbewältigung gegen Spannungskopfschmerz und Migräne.](#)

am **22.09.** der **Weltkindertag** ist. Der Weltkindertag wurde ins Leben gerufen, um die besonderen Rechte und Bedürfnisse von Kindern auf der ganzen Welt zu stärken. Zu den Schwerpunkten gehören Themen wie Kinderschutz und Kinderpolitik. In diesem Jahr steht der Weltkindertag unter dem Motto „Kinderrechte schaffen Zukunft!“ Streng genommen gibt es zwei Kindertage pro Jahr. Denn neben dem Weltkindertag am 20. September wird am 1. Juni außerdem der Internationale Kindertag gefeiert. Dieser war vor allem in der DDR ein großes Ereignis und wird auch heute noch in vielen ostdeutschen Bundesländern mit Programmen und Festen gefeiert.

Auf der Kinderinternetseite des [Deutschen Kinderhilfswerkes](#) wird am 22. September ein großes Weltkindertags-Spezial geben!

am **25.09.** Tag der **Zahngesundheit** ist. In diesem Jahr steht das Thema Ernährung im Mittelpunkt. Das Motto lautet in diesem Sinne: „Gesund beginnt im Mund - Mahlzeit! Was wir essen und trinken, wirkt sich unmittelbar auf unsere Gesundheit aus. Auch auf die Mundgesundheit. Und natürlich macht Essen nur Spaß, wenn wir mit gesunden Zähnen in gesundem Zahnfleisch kraftvoll kauen können.

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Der Senat hat beschlossen, die Hamburger Verordnung zur Eindämmung des Corona-Virus bis 30. November 2020 zu verlängern und nur wenige Veränderungen vorgenommen, die ab dem 1. September 2020 gelten werden. Umfassende Lockerungen sind nicht vorgenommen worden.

-Die **Maskenpflicht** im öffentlichen Nahverkehr ist nun auch Teil der Verordnung. In Bus, Bahn und Taxi muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden - ansonsten kann die Beförderung verweigert werden. Unabhängig von der Verordnung ist bereits eine Regelung des HVV in Kraft treten, mit der Verstöße gegen die Maskenpflicht mit einem erhöhten Beförderungsentgelt sanktioniert werden. Wer ohne korrekt sitzende, Mund und Nase bedeckende Maske in den **HVV-Verkehrsmitteln oder im fahrkartentpflichtigen Bereich der Haltestellen** angetroffen wird, muss **40 Euro** zahlen.

-Zum Schutz besonders verletzlicher Personengruppen dient auch die Regelung, dass Einrichtungen für öffentliche Unterbringung zum Beispiel für Menschen mit Behinderung, sowie Pflegeeinrichtungen nicht von Personen betreten dürfen, die zuvor in einem Risikogebiet waren. Diese dürfen die Einrichtungen erst wieder besuchen, wenn sie einen **negativen Test** vorweisen können oder **eine 14-tägige Quarantäne** durchgeführt haben. Großveranstaltungen mit mehr als 1.000 Personen bleiben bis zum 30. November untersagt.

- Im **Sport** können Mannschaften mit **bis zu 30 Personen** wieder trainieren und auch Wettkämpfe bestreiten. Die zeitliche Beschränkung bei Sportplätzen entfällt. **Saunen** dürfen unter engen Auflagen wieder betrieben werden.

-**Buffets** mit Selbstbedienung sind wieder zulässig. Im Handel entfällt die Regelung, dass pro zehn Quadratmetern Fläche nur eine Person anwesend sein darf.

Immer mehr Länder in Europa gelten als Risikogebiete. Für einige gelten sogar Reisewarnungen. Überblick erhältst du [hier](#).

Für **Rückkehrer** aus Corona-Risikogebieten gilt generell schon seit einigen Wochen, dass sie sich beim Gesundheitsamt melden und Angaben zu Symptomen und einem eventuellen Corona-Test machen müssen. Seit Kurzem greift zudem eine Testpflicht bei der Heimkehr: Wer kein negatives Test-Ergebnis von kurz vor der Abreise dabei hat, muss sich nach der Ankunft in Deutschland testen lassen. Bis zu einem negativen Ergebnis besteht Quarantänepflicht.

Das heißt: Entweder man lässt sich noch im Urlaubsland höchstens 48 Stunden vor der Abreise testen und legt einen Negativ-Nachweis in deutscher oder englischer Sprache vor. Tests im Ausland sind aber selbst zu zahlen.

Oder man lässt sich nach Rückkehr in Deutschland testen, was drei Tage lang kostenlos möglich ist.

Neues Update für Corona-Warn-App verfügbar

Das neue Update 1.2.1. für die Corona-Warn-App der Bundesregierung ist ab sofort verfügbar. Damit wurde unter anderem die Hintergrundaktualisierung und die Risikobewertung verbessert. Außerdem ist die Warn-App nun in weiteren Sprachen verfügbar.

* * *

✓ Lifestyle

Beauty Tipp- Die besten Tipps zur Pflege der Haut in der Übergangszeit

In der kühleren Jahreszeit mit wechselnden Temperaturen wird die Haut stärker beansprucht und benötigt deshalb eine spezielle Hautpflege. Durch die trockenere Luft benötigt auch unsere Haut mehr Feuchtigkeit. Zusätzlich kommt es wegen der beginnenden Kälte, zu sich verengenden Blutgefäßen und schlechterer Durchblutung. Wer Wert auf eine gepflegte und gesunde Haut legt muss nun zu den richtigen Produkten greifen, sonst kommt es zu Hautspannungen, die in der Folge zu Hautjucken übergehen und später gar Hautrisse auslösen können. Zeit für ein selbstgemachtes Peeling: Schnell, einfach und auf deinen Hauttyp abgestimmt! Die Zubereitung ist immer gleich: Alle Zutaten miteinander vermengen, in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht auftragen, 3 Minuten einwirken lassen, abspülen, fertig. Für streichelweiche Haut auch im Herbst!

Trockene Haut: Du brauchst: 2 EL gemahlene Mandeln, 2 EL Naturjoghurt, 1 EL Honig

Fettige oder unreine Haut: Du brauchst: 2 EL Heilerde, 6-8 EL warmen Kamillentee, 1 EL Salz

Empfindliche Haut: Du brauchst: 2 EL Mohnkörner, 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Honig

Das Peeling ist ein tolles Ritual für den Abend, denn nach der Anwendung braucht Deine Haut erst mal Ruhe. Zu häufiges Peelen kann die Haut aber belasten, deshalb reicht einmal pro Woche.

Rezept der Woche- Cremige Kürbissuppe

Zutaten für 4 Person:

1 kg	Kürbisfleisch
250 g	Möhren
0,5 kg	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1 Liter	Gemüsebrühe, instant
0,25 Becher	Milch
	Salz und Pfeffer
	evtl. Kürbiskerne



Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, schälen und entkernen. In kleine Kürbisstücke würfeln. Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Fett erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe hinzufügen und aufkochen lassen.

Jetzt den Kürbis, die Möhren und die Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 - 30 Min.

kochen lassen, dabei die Hitze auf kleine Flamme herunter stellen. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, Milch zugeben und abschmecken.

Heiß servieren. Wer mag, kann vor dem Verzehr noch Kürbiskerne darüber streuen.

Tipp: Wenn man statt Milch Sahne nimmt, wird die Suppe noch cremiger.

* * *

Ein deutsches Sprichwort: „Es wird immer mehr Fragen geben. Jede Antwort führt zu weiteren Fragen. Die einzige Möglichkeit zu Überleben, ist einige davon los zu lassen.“
Also wenn Du noch Fragen hast oder Du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: **0176-15 14 46 20** oder unter laura@invia-hamburg.de.

Liebe Grüße,
Eure LAuras

Küchergarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?
Dann gebe uns Bescheid laura@invia-hamburg.de

Das Projekt LAura wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.

