

# Diabetes

**Gemeinsam stark!  
Selbsthilfe hilft!**

## **Bitte um Weitergabe**

der neuen Broschüre der  
Diabetes Selbsthilfe Österreich  
an bereits betroffene oder  
neu diagnostizierte Menschen  
mit Diabetes!



# Vorwort



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Diabetes ist eine der häufigsten und zugleich ernsthaftesten Erkrankungen unserer Zeit. Diabetes mellitus betrifft rund jeden zehnten Menschen in Österreich, Tendenz weiter stark steigend.

Diese Zahlen verdeutlichen nicht nur die Tragweite des Problems, sondern auch die dringende Notwendigkeit von Aufklärung, Prävention und vor allem Unterstützung.

Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil im Umgang mit Diabetes. Sie bietet Betroffenen nicht nur die Möglichkeit, sich über ihre Krankheit zu informieren und Erfahrungen auszutauschen, sondern auch praktische Unterstützung und emotionale Stärkung. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten können Menschen mit Diabetes einen besseren Umgang mit ihrer Erkrankung erlernen und sich gegenseitig motivieren, ein gesundes Leben zu führen.

Diese Broschüre soll dabei helfen, die geeignete Selbsthilfe-Organisation zu finden, und enthält darüber hinaus wertvolle Informationen, praktische Tipps und Ratschläge für den Alltag – sowohl für diejenigen, die bereits mit der Diagnose leben, als auch für jene, die möglicherweise einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind.

Ein herzlicher Dank gilt allen Expert:innen, Fachleuten und Betroffenen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben, und all jenen, die bei deren Verteilung an möglichst viele Menschen mit Diabetes helfen.

**Johannes Rauch**

Bundesminister für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

# Liebe Betroffene, liebe Angehörige, liebe Ärztin, lieber Arzt!



Gut mit Diabetes leben – das wünschen sich wohl alle der weltweit rund 425 Millionen Menschen mit der chronischen Stoffwechselerkrankung. Neben einer hochwertigen und langfristigen medizinischen Betreuung durch Spezialist:innen auf diesem Gebiet und neben einem gesunden Lebensstil ist der Austausch mit anderen Betroffenen eine weitere wichtige Säule für ein langes und erfülltes Leben mit Diabetes.

Wir zeigen Ihnen in dieser Broschüre einfach und verständlich, wie Selbsthilfe in Österreich funktioniert, was sie bewirken kann, warum sie für Menschen mit Diabetes so wichtig ist und an wen Sie und Ihre An- und Zugehörigen sich vertrauensvoll wenden können. Wir bedanken und bei allen, die diese Broschüre unterstützen, verteilen, weiterempfehlen und damit für mehr Aufklärung rund um das Thema „Diabetes“ sorgen.

**Ihr DI Harald Führer**  
Präsident „wir sind diabetes“



## Was erwartet mich in dieser Broschüre?

- \* die Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen mit Diabetes
- \* Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen und Anlaufstellen in Österreich
- \* spannende Projekte wie Podcasts, ein virtuelles Diabetes Museum, Blogs, Videos und Online-Communitys

# Was bringt mir Diabetes-Selbsthilfe?

## Was bedeutet „Selbsthilfe“?

Im Vordergrund der Selbsthilfe stehen die gegenseitige Unterstützung und Hilfe in Gruppen von Betroffenen. Menschen mit den gleichen oder ähnlichen Problemen und Anliegen haben durch Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Erkenntnisse zu gewinnen und neue Wege zu gehen. Kurz gesagt: Gemeinsam gelingt alles leichter!

## Die Selbsthilfe bietet unter anderem:

- \* Gruppentreffen
- \* Online-Gruppentreffen
- \* Informationsveranstaltungen
- \* gemeinsame Bewegungsaktivitäten
- \* Vermittlung von verständlichen und verlässlichen Informationen zur Erkrankung
- \* weitere Anlaufstellen und Kontakte zu Expert:innen
- \* Unterstützung von An- und Zugehörigen
- \* Möglichkeit, Freundschaften fürs Leben zu knüpfen
- \* ... und vieles mehr

## An wen richtet sich diese Broschüre?

- \* Diabetes-Betroffene und deren An- und Zugehörige
- \* Eltern von Kindern mit Diabetes
- \* medizinisches Personal im Diabetes-Bereich
- \* Menschen, denen die Gesundheit von Betroffenen am Herzen liegt

## **Betroffene sind DIE Expert:innen für ihre Erkrankung!**

Niemand versteht so gut, wie sich das Auf und Ab mit dem Diabetes anfühlt, wie Menschen, die selbst betroffen sind. Der Zusammenhalt und die Dynamik, die in Selbsthilfegruppen entstehen, stärken Betroffene im Umgang mit ihrer Erkrankung und helfen ihnen, besser mit den körperlichen und psychischen Herausforderungen umzugehen, die das Leben mit einer chronischen Erkrankung mit sich bringt.



---

## **Diabetes-Selbsthilfe: freiwillig und vertraulich!**

Die Aktivitäten der Diabetes Selbsthilfe Österreich sind vielfältig – und basieren auf Freiwilligkeit und Vertraulichkeit. Selbsthilfegruppen bieten neben dem Austausch unter Betroffenen – oft auch in Zusammenarbeit mit Expert:innen – hilfreiche und zuverlässige Informationen zu wichtigen Themen wie „Ernährung“, „Bewegung“, „Diabetes-Therapie“, „Diabetes und Psyche“, „Diabetes und Job“, „neue Technologien“ und vieles mehr.

---

## **Erste Schritte zur Selbsthilfe**

Die ersten Schritte sind oft die schwierigsten. Die Diagnose „Diabetes“ kann das Leben ordentlich auf den Kopf stellen. Sich aktiv mit der Erkrankung auseinanderzusetzen kann den Krankheitsverlauf ausschließlich positiv beeinflussen. Je mehr Sie wissen, desto einfacher wird Ihr Leben mit Diabetes!

Werden Sie selbst zum Diabetes-Experten oder zur Diabetes-Expertin, und kontrollieren Sie die Erkrankung, anstatt sich von ihr kontrollieren zu lassen! Die Selbsthilfe unterstützt Sie dabei, zu mündigen Patient:innen zu werden.

# „wir sind diabetes“: starke Stimme für Betroffene

## Ziele und Forderungen von „wir sind diabetes“

Die 2019 gegründete Dachorganisation der Diabetes-Selbsthilfe, bestehend aus ADA, DIABÄR, ÖDV und DSHV, möchte mit der Politik und den verschiedenen Playern im Gesundheitssystem geeint auftreten, um so stärkere Akzente in der Öffentlichkeit setzen zu können und eine lebenswertere Umgebung für Menschen mit Diabetes in Österreich zu schaffen.



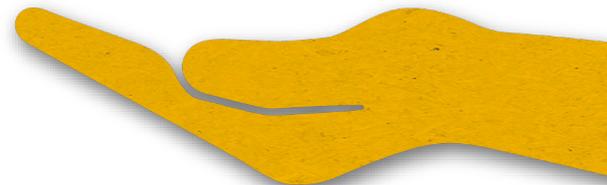
[office@wirsinddiabetes.at](mailto:office@wirsinddiabetes.at)  
[www.wirsinddiabetes.at](http://www.wirsinddiabetes.at)

*Sei dabei,  
werde Mitglied!*



Unsere Forderungen:

- \* Umsetzung der in der Österreichischen Diabetes-Strategie 2017 festgeschriebenen Ziele
- \* Bekenntnis von Politik und Sozialversicherungsträgern zu bundesweit einheitlichen Versorgungsstandards, insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Diabetes
- \* Weiterentwicklung und Ausweitung des Diabetes-Management-Programms „Therapie Aktiv“ sowie niederschwelliger Zugang zu Schulungen für alle Menschen mit Diabetes
- \* österreichweit einheitliche Führerscheinrichtlinien für Menschen mit Diabetes



*„wir sind diabetes“ ist keine Selbsthilfeorganisation – vielmehr sehen wir es als unsere Aufgabe, Menschen mit Diabetes eine Stimme zu geben und Gehör zu verschaffen sowie ihre Anliegen im Dialog mit den Entscheidungsträger:innen in Politik, Gesundheitssystem und Gesellschaft zu kommunizieren.*

## Unsere Aktivitäten

Wir informieren über aktuelle News rund um die Diabetes-Versorgung, einen gesunden Lebensstil, Anlaufstellen, interessante Angebote für Betroffene und vieles mehr:

- \* virtuelles Diabetes Museum – [www.diabetes-museum.at](http://www.diabetes-museum.at)
- \* laufend aktuelle Blogbeiträge und Termine auf unserer Website
- \* Video-Aufklärungsreihen – unter anderem über „Essen und Trinken mit Diabetes“, „Patient:innen-Rechte“ und „Diabetes und Frauengesundheit“
- \* Diabetes-Studien: Übersicht interessanter Studien für Menschen mit Diabetes in Österreich
- \* Aktivitäten auf Social Media: aktuelle News und reger Austausch in der „wir sind diabetes“-Social-Media-Community
- \* einfache und köstliche Rezepte für Menschen mit Diabetes
- \* monatlicher Newsletter
- \* aktuelle Termine rund um das Thema „Diabetes“



# Psychosoziale Begleitung bei Diabetes: Was erwartet mich?

Psychosoziale Beratung – das Reden über eigene Probleme oder Ängste bei Diabetes – ermöglicht eine Verbesserung des Therapieerfolgs. Das kann innerhalb von Familien mit Angehörigen mit Diabetes viel Gutes bewirken, z. B.:

- \* psychisch gesund zu bleiben,
- \* den Zusammenhalt zu fördern,
- \* das Familienleben zu verbessern.

## Wie kann psychosoziale Begleitung helfen?

Die Diagnose „Diabetes“ hat weitreichende Folgen für das Leben von Betroffenen und deren Angehörigen. Es geht nicht nur um Blutzuckerkontrollen und Essverhalten – psychischen und sozialen Schwierigkeiten, denen Menschen mit Diabetes ausgesetzt sind, kann man durch psychosoziale Beratung vorbeugen oder diese sogar abfangen. Dadurch besteht die Möglichkeit, Ängsten, Sorgen, Depressionen und anderen Krisen und Problemen entgegenzuwirken. Damit erhöhen sich wiederum die Lebensqualität und die Lebensfreude von Menschen mit Diabetes und deren Angehörigen.



*„Auch mit der Diagnose  
,Diabetes‘ kann das Leben  
wieder gut werden. Sich  
Hilfe zu holen ist stark!“*

– Isabella Schwärzler, MA

## Hilfe zur Selbsthilfe

Lebens- und Sozialberater:innen (LSB) sind, neben Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen, professionelle Anlaufstellen für Hilfesuchende österreichweit. LSB sind fundiert ausgebildete Expert:innen in mentaler Gesundheit und arbeiten im Gegensatz zu Vertreter:innen anderer Gesundheitsberufe in diesem Umfeld mit psychisch gesunden Menschen.

Dieses Angebot kann als Hilfe zur Selbsthilfe gesehen werden, mehr Freiheit und Selbstbestimmtheit im Umgang mit der Erkrankung zu erlangen, damit wir uns gesund am Leben erhalten können und uns körperlich und seelisch stärken.

Auf folgender Website finden Sie Lebens- und Sozialberater:innen in Ihrer Nähe: [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

Melden Sie sich gern beim ÖVLSB, wenn Sie Unterstützung annehmen möchten oder Hilfe bei der Suche brauchen: [www.övlbs.at](http://www.övlbs.at)

### **Isabella Schwärzler, MA**

Diplom in Lebens- und Sozialberatung (LSB) Supervisorin i.A.u.u.S.,  
lebt mit Typ-1-Diabetes

# DIABÄR – Verein für Kinder und Jugendliche mit Diabetes

DIABÄR – Verein für Diabetiker der Universitätskinderklinik Graz“ wurde 1995 von betroffenen Eltern gegründet, um Kinder und Jugendliche mit Diabetes und deren Angehörige zu unterstützen.

Die Ziele von DIABÄR sind die Verbesserung der Betreuung der betroffenen Kinder und Jugendlichen, der Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen und deren Eltern sowie die Weitergabe von hilfreichen Informationen durch Schulungen, Informationsveranstaltungen und Gruppentreffen.

## DIABÄR bietet Ihnen:

- \* Familien-Info-Wochenenden
- \* Diabetes-Schulungscamps für Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren
- \* Gesprächsrunden mit Eltern und Betroffenen
- \* Schulungen durch die Diabetesambulanz der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Graz
- \* sportliche Aktivitäten (Wandertage, Schitage, Kletterkurse etc.)



*office@diabaer.at*  
*+43 316 22 53 53*  
*www.diabaer.at*



## DIABÄR-Ferien- und -Schulungscamp für Kinder und Jugendliche

Besser mit Diabetes umgehen lernen: Die DIABÄR Ferien- und -Schulungscamps finden jährlich in den Sommerferien statt. Die jungen Teilnehmer:innen werden durch ein Team von Spezialist:innen betreut und behandelt.

Durch spannende Schulungen und die ständige Betreuung von Expert:innen verbessert sich die Behandlungsbereitschaft der Kinder und Jugendlichen deutlich, und sie lernen, den Diabetes selbstverständlicher in ihren Alltag zu integrieren.

---

### DIABÄR-Schulungscamp: wichtige Infos auf einen Blick

- \* Am Ferien- und Schulungscamp nehmen 30–35 betroffene Kinder und Jugendliche teil.
- \* Das Camp eignet sich für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren.
- \* Die Teilnehmer:innen werden rund um die Uhr von Ärzt:innen, diplomierten Kinderkrankenschwestern, Diabetes-Berater:innen, Student:innen, Pädagog:innen sowie diplomierten Kinder- und Jugendtrainer:innen betreut.

---

### Abenteuer-Schulungscamp

Seit 2017 veranstaltet DIABÄR außerdem jährlich ein „Abenteuercamp“, bei dem Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren u. a. bei Wanderungen im alpinen Gelände und im Kletterpark an ihre körperlichen Grenzen stoßen dürfen – selbstverständlich unter ständiger ärztlicher Beobachtung.

Mit der eigenen Vereinszeitung „Diabetes News“ und unter [www.diabaer.at](http://www.diabaer.at) werden die Mitglieder über die Vereinsaktivitäten und Neues zum Thema „Diabetes“ informiert.

# ADA – Aktive Diabetiker Austria

Unter dem Motto „Wir versuchen, gut mit Diabetes zu leben. Sie auch? Tun wir es gemeinsam, denn gemeinsam geht vieles leichter!“ richtet sich der österreichweite Selbsthilfeverein „Aktive Diabetiker Austria“ an alle Menschen mit Diabetes und deren An- und Zugehörige: egal ob Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes oder Sonderformen.

ADA möchte Betroffene und deren An- und Zugehörige dabei unterstützen, ihr Wissen zu erweitern, ihre Kompetenz und Eigenverantwortung zu erhöhen, und mit verschiedenen Aktivitäten und Veranstaltungen zu einem guten, erfüllten Leben mit der Erkrankung beitragen.

## ADA bietet Folgendes an:

- \* Hilfe, um Betroffene im Leben mit Diabetes zu stärken
- \* gute, verständliche, verlässliche Informationen zu Diabetes-Themen, zu den Leistungen der Krankenkassen in Österreich und auch zu rechtlichen Belangen (z. B. Behinderung und Steuern, Führerschein)
- \* Aufklärung zu moderner Technik rund um Diabetes
- \* gemeinsame sportliche und kommunikative Aktivitäten



*office@aktive-diabetiker.at*  
*+43 699 19 25 10 89*  
*www.aktive-diabetiker.at*





## ADA-Aktivitäten: bewegtes Leben mit Diabetes

Aktive Diabetiker Austria bieten verteilt über ganz Österreich:

- \* Wanderungen
- \* Walking und Nordic Walking (verschiedene Schweregrade)
- \* Schwimmen
- \* Gesprächsrunden/Treffen für Menschen mit Diabetes
- \* Vorträge und Workshops
- \* Diabetes-Informationsabende mit Fachleuten
- \* eine Pumpengruppe
- \* ... und vieles mehr

Alle Veranstaltungen finden Sie auf der ADA-Website.

---

## Aktuelle Informationen in regelmäßigen Abständen

Das ADA-Journal wird viermal im Jahr an alle Mitglieder versandt. Darin findet man interessante Diabetes-News, Informationen über aktuelle Veranstaltungen und Berichte über die zahlreichen Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.

Im ADA-Newsletter erhalten Sie Informationen zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, technischen, pharmazeutischen, medizinischen Neuerungen, Entwicklungen und Veranstaltungen.

# ÖDV – Österreichische Diabetikervereinigung

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) steht Menschen mit Diabetes als größte und älteste Diabetes-Selbsthilfeorganisation in Österreich seit 1977 beratend und unterstützend zur Seite. Aktuell ist die ÖDV mit 35 Gruppen, 8 Beratungsstellen und mehr als 80 ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen österreichweit aktiv.

*„Das Ziel unserer Arbeit ist ein optimales Selbstmanagement der Betroffenen, um deren Lebensqualität zu verbessern.“*





[oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at)  
 +43 662 82 77 22  
[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)



## Beratung von Betroffenen durch Betroffene

In enger Zusammenarbeit mit Diabetes-Expert:innen informiert und schult die ÖDV Menschen mit Diabetes und deren Zu- und Angehörige. Erfahrungsaustausch in Gruppen und Gesprächsrunden sowie laufende Informationen durch Expert:innen-Vorträge stärken die Eigenverantwortung und führen zu einem besseren Selbstmanagement. Die Beratung der Betroffenen durch Betroffene spielt hierbei eine zentrale Rolle – denn: „Selbst erlebt heißt, ich weiß, wovon ich spreche!“

### Bei der ÖDV finden Sie:



- \* Erfahrungsaustausch in über 35 Gruppen
- \* Info-Veranstaltungen – wie z. B. den „Österreichischen Diabetestag“
- \* kostenlose individuelle Beratung an ÖDV-Servicestellen
- \* Schulungs- und Erholungscamp für Kinder von 8 bis 12 Jahren
- \* Diabetes-Update für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren
- \* Familienschulungswochenenden (Wien, NÖ, Steiermark, Salzburg, Kärnten)
- \* Diabetes-Magazin „Mein Leben“
- \* mobile Diabetes-Beratung in Kindergärten/Schulen in Wien
- \* Diabetes-Nannys begleiten Kinder und Familien in Salzburg und Tirol.
- \* Online-Newsletter: Einmal pro Monat erhalten ÖDV-Mitglieder per E-Mail aktuelle Informationen rund um „Diabetes und Lifestyle“.
- \* Online-Fortbildungen/Webinare

# DSHV – Diabetes

## Selbsthilfe Vorarlberg

Als gemeinnütziger Verein bietet die Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg (DSHV) Menschen mit Diabetes aller Typen und jeden Alters sowie deren Angehörigen die Möglichkeit, an regelmäßigen Gruppentreffen, Vorträgen und anderen Aktivitäten teilzunehmen. Das Ziel des Vereins ist es, zu informieren, einen aktiven Austausch zu ermöglichen und so Zuversicht und Leichtigkeit ins Leben mit Diabetes zu bringen.

## Hilfe für Betroffene und Angehörige – vor Ort und online!

Die Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg, 2021 gegründet, agiert nicht nur in Vorarlberg, sondern österreichweit. Im „Ländle“ werden 8 Ortsgruppen sowie auch Kinder- und Jugendgruppen betreut. Österreichweit ist die DSHV über WhatsApp und Facebook jederzeit erreichbar.

Bei den DSHV-Stammtischen geht es um den Austausch von eigenen Erfahrungen, gegenseitige Motivation durch positive Erlebnisse, spezielle Themenschwerpunkte mit Referent:innen und das Miteinander von An- und Zugehörigen.

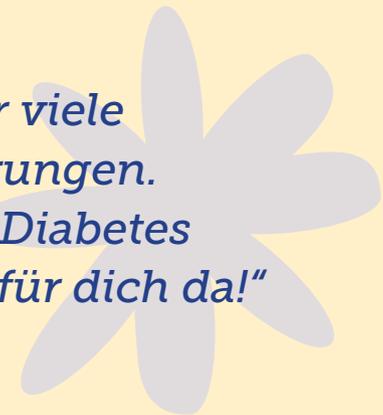


*office@dsh-vorarlberg.at*  
*+43 664 175 43 11*  
*www.dsh-vorarlberg.at*





*„Diabetes stellt jede:n vor viele zusätzliche Herausforderungen. Du bist nicht allein – die Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg ist für dich da!“*



## Die Diabetes Selbsthilfe Vorarlberg bietet unter anderem:

- \* **Regionale Treffen und Veranstaltungen:** Wir laden herzlich zu unseren Gruppentreffen, Vorträgen und anderen Aktivitäten in Vorarlberg ein. Hier haben Sie die Chance, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Informationen zu erhalten – ganz in Ihrer Nähe.
- \* **Gemeinschaftliches Engagement:** Zusammen meistern wir die Herausforderungen des Alltags mit Diabetes und schaffen eine unterstützende Gemeinschaft, die Zuversicht und Leichtigkeit im Umgang mit der Krankheit fördert.
- \* **Chatgruppen und Support:** Unsere Chatgruppen – z. B. auf WhatsApp – bieten schnelle Hilfe und Rat für Ihre alltäglichen Fragen und Schwierigkeiten im Diabetes-Management. Auch wenn man Insulin oder einen Sensor braucht, ist immer jemand in der Nähe.
- \* **Maßgeschneiderte Treffen:** Ob Typ 1, Typ 2 oder für Kinder und Jugendliche (auch für weitere Diabetes-Typen finden wir passende Treffpunkte) – wir haben das Richtige für Sie.

# Aufklärung und Aktuelles zum Thema „Diabetes“

Video-Kampagnen, Podcasts und Blogs: Hier finden Sie einen Überblick über einige spannende Projekte rund um das Thema „Diabetes“ – für Groß und Klein!

## Schüler:innen für Schüler:innen

Schüler:innen für Schüler:innen gibt mit kurzen, spannenden Aufklärungsvideos Einblicke in das Leben junger Menschen mit einer chronischen Erkrankung – von Hautkrankheiten über Hämophilie bis hin zu Typ-1-Diabetes. So schafft die Videoserie Awareness für die Erkrankung und erleichtert Jugendlichen mit Diabetes das Leben im Schulalltag.



## Virtuelles Diabetes Museum

Das erste virtuelle Diabetes Museum Österreichs widmet sich ganz dem Diabetes mellitus – von der Entdeckung der Erkrankung über alte Diagnose- sowie Behandlungsmethoden und Gerätschaften bis hin zu den größten Fortschritten in der Medizin. Zeitzeug:innen erzählen in einer Videoreihe von ihrem Leben mit Diabetes, und verschiedene Ausstellungen bieten spannende Einblicke in die bewegte Geschichte der Stoffwechselerkrankung.

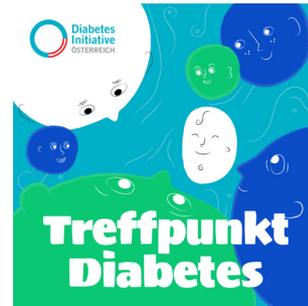


Podcast



## Treffpunkt Diabetes

„Treffpunkt Diabetes“ ist der neue Podcast der Diabetes Initiative Österreich (DIÖ) – moderiert von Journalist und Moderator Wolfgang Schiefer, selbst von Typ-1-Diabetes betroffen, der mit seinen Gästen über Themen spricht, die Menschen mit Diabetes in ihrem Alltag beschäftigen: von Diäten über das Zusammenspiel von Diabetes und Seele bis hin zu einem guten Diabetesmanagement dank „Dr. Google“.



## Adipositas & ich – mein Leben mit der Erkrankung

Übergewicht und Typ-2-Diabetes gehen nicht selten Hand in Hand. Im neuen Podcast „Adipositas & ich“ widmet sich der Verein big5health der Entstehung und dem Umgang mit der komplexen chronischen Erkrankung – und lässt Betroffene sowie Expert:innen aus verschiedenen Fachrichtungen zu Wort kommen.



## Impressum

Diese Broschüre ist eine Initiative von „wir sind diabetes“,  
der Dachorganisation der Diabetes Selbsthilfe  
Österreich.



office@wirsinddiabetes.at  
www.wirsinddiabetes.at  
@wirsinddiabetes  
f wir sind diabetes



ZVR-Nr.: 1704260225

Layout und Grafik: Studio ungefiltert e.U.  
Druck: Gröbner Druck GmbH  
Lektorat: online-lektorat.at – Sprachdienstleistungen

Wir bedanken uns bei folgenden Sponsoren:

