



Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Ganztagschule

Argumente des

Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung

Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Kindheit und Jugend in der Schule. Damit ist die Schule - neben dem Elternhaus - der Ort im Prozess des Erwachsenwerdens, an dem Kinder und Jugendliche nicht nur Ihre Bildung erfahren, sondern an dem sie sich auch einen gesundheitsfördernden Lebensstil aneignen können. Dass es zwischen erfolgreichem Lernen und gesunden Lebens- und Arbeitsbedingungen einen Zusammenhang gibt, wurde in der Vergangenheit häufig unterschätzt. Die aktuellen bildungspolitischen Reformansätze, z. B. im Hinblick auf den Ausbau von Ganztagschulen lassen, sich deshalb hervorragend mit Maßnahmen der schulischen Gesundheitsförderung verbinden.

Die Reform des Bildungswesens ist in der Folge von PISA zu einem übergeordneten Thema im öffentlichen Bewusstsein geworden. Zurzeit wird eine breite Diskussion über die notwendigen Veränderungen geführt. Dabei ist klar, dass es einer gesamtgesellschaftlichen Anstrengung bedarf, um die Arbeit in den Schulen und die Chancen für alle Schülerinnen und Schüler unabhängig von ihrer sozialen Herkunft zu verbessern. Die Schule sieht sich heute einem erhöhten gesellschaftlichen Erwartungsdruck ausgesetzt: Es werden bessere Leistungen gefordert, das Lernen muss gelernt werden, eine umfassendere soziale Kompetenz wird erwartet, und zentrale Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Selbstständigkeit, Konfliktfähigkeit, kreatives und vernetzendes Denken müssen vermittelt werden.

Diese hohen Anforderungen beanspruchen Schülerinnen und Schüler wie Lehrkräfte gleichermaßen. Je höher die psychische und physische Stabilität der Beteiligten ist, desto eher ist mit den angestrebten Erfolgen zu rechnen. Die Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für die Leistungsbereitschaft und den schulischen Lernerfolg. Die schulischen Leistungen werden durch die „Unternehmenskultur“ in Schulen und durch die Schulentwicklungsprozesse beeinflusst.

Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung, ein Zusammenschluss von über 70 Institutionen, Verbänden und Ministerien, die im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung Verantwortung tragen, begrüßt das Investitionsprogramm „Zukunft Bildung und Betreuung“ der Bundesregierung, bei dem bis 2007 insgesamt 4 Mrd. Euro für den Auf- und Ausbau von Ganztagschulen bereitgestellt werden.

Mit dem durch dieses Programm angestoßenen Ausbau von Ganztagschulen bietet sich eine große Chance, die Fördermittel auch in die Entwicklung und Optimierung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen für ein gesundes und effektives Lernen und Lehren zu investieren. Deshalb will das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung mit den folgenden Argumenten

- Schulen, die planen, sich an dem Regierungsprogramm zu beteiligen und Investitionen in die Entwicklung zu Ganztagschulen zu tätigen und die deshalb Förderanträge stellen wollen sowie
- die Verantwortlichen, die über diese Anträge entscheiden,

auf infrastrukturelle Maßnahmen aufmerksam machen, die die Ganztagschule zu einem gesundheitsfördernden, sicheren und damit gesunden Lebensraum machen können und sie motivieren, diese Chance im Interesse der Gesundheit aller Beteiligten zu nutzen ¹.

2. Ganztagschulen – Neue Aufgaben und Chancen

Lehrerinnen und Lehrer klagen zunehmend über wachsende Konzentrationsschwächen, Unruhe, Nervosität, Aggressivität und Hyperaktivität der Kinder, die sich negativ auf ihre Leistungen auswirken.

Studien zufolge kommen rund 10 % der Kinder ohne Frühstück in die Schule. Darüber hinaus sind 10 - 20 % aller Kinder und Jugendlichen bereits übergewichtig. Hauptgründe sind Fehlernährung und mangelnde Bewegung.

Für die Kinder und Jugendlichen gibt es insbesondere in den Städten immer weniger Freiraum für spontanes Spielen und elementare körperliche und soziale Erfahrungen. Die körperliche Aktivität im Kindesalter ist zunehmend eingeschränkt. Kinder bewegen sich täglich immer weniger. Die Reduzierung des Sportunterrichts, das Sitzen in der Schule oder zu Hause, z. B. vor

¹ Über infrastrukturelle Maßnahmen hinaus bedarf es weiterer Investitionen, z. B. Personalressourcen, Qualifizierung, Organisationsentwicklung etc., zu denen hier entsprechend der Konzentration des Investitionsprogramms auf Ausstattung keine Ausführungen gemacht werden. Sie sind aber die Grundvoraussetzung für den erwarteten bildungspolitischen Erfolg der Ganztagschule.

dem Fernseher, fördert den Bewegungsmangel im Kindesalter. Bewegungsmangel verbunden mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten führt immer häufiger zu Übergewicht mit großen gesundheitlichen und emotionalen Problemen.

Auf diese gesellschaftlichen Entwicklungen muss die Schule, und hier insbesondere die Ganztagschule, in der die Kinder einen großen Teil des Tages verbringen, reagieren, z. B. durch Bewegungs- und Entspannungsangebote, eine Rhythmisierung des Unterrichts bzw. des Schultages und durch gesunde Ernährungsangebote. Daraus entstehen Chancen, denn die Ganztagschule kann mit entsprechenden Maßnahmen einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus allen sozialen Schichten leisten.

Heute ist unstrittig, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen gesundheitsfördernden Lebensbedingungen und der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und ihren schulischen Leistungen gibt. Ausgewogenes Essen und Trinken, regelmäßige Bewegung und Entspannung stellen wesentliche Bausteine für die Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen dar. Gleichzeitig sind sie Basis und Voraussetzung für die Lern- und Leistungsfähigkeit des Menschen.

3. Ganztagschulen auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule

Jede Schule hat unterschiedliche gesundheitsbelastende Rahmenbedingungen und gesundheitsfördernde Potenziale – je nach dem sozialen Umfeld, den baulichen Verhältnissen und den materiellen und personellen Gegebenheiten. Deshalb sollte auch jede Schule, die auf dem Weg zur Ganztagschule ist und die dafür vorgesehenen Investitionen plant, einen eigenen Weg zu einer gesundheitsfördernden Ganztagschule finden. Sie sollte dabei die Gelegenheit nutzen, alles auf den Prüfstand zu stellen. Dies gilt für

- ihre Gebäude incl. Pausenhöfe und Sportanlagen,
- die Unterrichts-, Funktions- und Ruheräume,
- die Cafeteria bzw. den Schulkiosk,
- die Sicherheitsmaßnahmen,
- die Licht- und Raumklimaverhältnisse,
- die Schadstoffbelastung,
- die Lärmreduktionsmaßnahmen etc.

Die Investitionsmittel sollten so geplant werden, dass ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernumfeld entsteht. Die Bedürfnisse der Lernenden und Lehrenden nach Bewegung und Ruhe, nach sinnlicher Wahrnehmung, Hygiene und Sicherheit sollten dabei berücksichtigt werden.

Planung und Entscheidung über die Mittelverwendung sollten immer auch im Hinblick auf ihre Gesundheitsverträglichkeit und ihre sicherheits- und gesundheitsfördernden Chancen getroffen werden, da sie Einfluss haben auf die Schulkultur und das Schulklima, das Arbeitsverhalten und die Arbeitszufriedenheit aller Beteiligten.

Welchen Weg die zukünftige Ganztagschule wählt, hängt von den geschilderten Voraussetzungen und Bedürfnissen ab. Unbestritten bleibt aber, dass eine Institution, in der Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie nicht unterrichtendes Personal bis zu acht Stunden täglich miteinander leben und arbeiten, genauso wie ein Wirtschaftsunternehmen, gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen schaffen sollte.

In der Schule sollten alle Beteiligten gute Möglichkeiten vorfinden, um gesunde Lebensweisen im Alltag des schulischen Lebens, Lernens und Arbeitens einzuüben und zu festigen. Schulen, die sich mit Hilfe des Investitionsprogramms der Bundesregierung zu Ganztagschulen entwickeln wollen, stehen vor einem Veränderungsprozess, der viele Chancen bietet. Gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung können erste, aber wichtige Elemente einer gesundheitsfördernden Schule sein.

4. Bewegungsförderung als Element der gesundheitsfördernden Ganztagschule

Die Verlängerung des Schultages bedarf einer Balance zwischen Bewegungs- und „Sitzzeiten“. Schulische Bewegungsförderung muss ein integraler Faktor der ganzheitlichen Erziehung und Bildung in der Ganztagschule werden. Über Maßnahmen zur Bewegungsförderung sollen die Heranwachsenden zu einem stabilen, nachhaltigen Gesundheits- und Körperbewusstsein geführt werden, das dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenwirkt und Erkrankungen und Verletzungen vorbeugt, die mit einem Mangel an Bewegung in Verbindung stehen.

Durch die lange Verweildauer und die zusätzlichen Lern- und Spielangebote sind Ganztagschulen der ideale Ort für eine frühzeitige Bewegungs- und Sportförderung. Hier kann das Interesse am Sport besonders gut geweckt und zum schulischen und außerschulischen, vielleicht lebenslangen Sporttreiben motiviert werden. Die positiven Wirkungen von regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität auf die Gesundheit sind gut belegt, z. B. lassen sich

durch Ausdauersportarten die Atmungs- und Herz-Kreislauf-Systeme gezielt entwickeln und funktionstüchtig erhalten. Kräftigende und dehnende Bewegungsbeanspruchung führt zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates.

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport können zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit führen. Es sind weiterhin auch positive psycho-mentale Effekte durch Bewegung und körperliche Aktivität zu verzeichnen. Aufmerksamkeit, Aufnahmefähigkeit, Motivation und Erinnerungsleistungen steigen.

Darüber hinaus tragen vielfältige Bewegungsformen und Aktivitäten zum Abbau von Aggression und Gewaltbereitschaft, zu Integration und sozialer Verantwortung bei. Die Bewältigung psychischer Belastungen fällt leichter. Regelmäßige Bewegung schafft darüber hinaus Bewegungssicherheit, hilft Schulunfälle zu verhindern und fördert die sicherheitsbezogene Kompetenz der Kinder und Jugendlichen. Durch eine gut entwickelte Risikokompetenz können Kinder ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen und ihr Handeln der jeweiligen Situation anpassen. Schon ein 15-minütiges Bewegungstraining pro Tag kann zu einer deutlichen Reduzierung der Unfallzahlen in der Schule führen. Sicherheitserziehung wird durch eine optimale Bewegungsförderung in der Schule wesentlich unterstützt.

- **Schaffung einer Balance zwischen Bewegungs- und Sitzzeiten**
- **Bewegungsförderung in Pausen**
- **Regelmäßiger gesundheitsfördernder Schulsport**
- **Bewegungsfördernder Schulweg**

5. **Gesunde Ernährung als Element der gesundheitsfördernden Ganztagschule**

Eine ausgewogene Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für die optimale geistige und körperliche Entwicklung. Sie kann die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer von Kindern und Jugendlichen deutlich verbessern.

- **gesundes ausreichendes Frühstück**
- **Milchprodukte und Obst als Zwischenmahlzeiten**
- **gesunder Mittagstisch**
- **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**
- **Ernährungslehre als Unterrichtsbestandteil**
- **Ernährungsinformationen für Eltern**

Heute wissen wir, dass die grundlegenden Weichen für das Ernährungsverhalten im Kindes- und Jugendalter gestellt werden. In Ernährungsfragen, wie auch in der Beurteilung von Qualität, Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln, ist in den Familien immer häufiger eine deutliche Kompetenzlücke festzustellen. Für die Schule heißt das, Situationen aufzugreifen und zu schaffen, in denen Kinder und Jugendliche Kenntnisse

über die Zusammensetzung und die Bedeutung von Essen und Trinken erwerben und dieses Wissen im schulischen Alltag aktiv umsetzen können. Dafür bieten sich verschiedene Unterrichtsfächer an. Erst über neues Wissen lassen sich Einstellungen und schließlich auch Verhaltensweisen verändern. Der Wille zur Veränderung muss jedoch auf begünstigende Rahmenbedingungen treffen. Um auch die Eltern in diesen Veränderungsprozess einzubeziehen, könnte die Schule Ernährungsberatungsangebote für Eltern machen, die von externen Fachkräften oder Organisationen durchgeführt werden.

Das Speisenangebot der Ganztagschule sollte sich - wenn möglich - nicht auf den schulischen Mittagstisch beschränken. Sinnvollerweise sollten zur Umsetzung einer optimierten Mischkost auch die Förderung des Frühstücks im Klassenverband sowie ausreichender Flüssigkeitszufuhr eingeplant werden. Milchprodukte und Obst sollten hierbei eine zentrale Rolle spielen. All dies muss bei der Planung von Gemeinschaftsküchen und Mensen/Cafeterien (selbstverständlich auch beim Verkaufsangebot des Schulkiosks) bedacht werden.

Ernährung in der Schule betrifft aber nicht nur das WAS, sondern auch das WIE: Essen verlangt nach Rahmenbedingungen, die sowohl Genuss als auch Gemeinsamkeit ermöglichen. Das gemeinsame Essen sollte möglichst zur Verbesserung des Schul- oder Klassenklimas beitragen. Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler begegnen sich in einer angenehmen Atmosphäre, können sich ungezwungener austauschen und über den Unterricht hinaus miteinander kommunizieren. Dabei darf das häusliche Umfeld nicht vergessen werden, weshalb Elternarbeit und individuelle Beratungsangebote für Eltern und Schülerinnen und Schüler weitere Standbeine eines Programms für gesunde Schulernährung darstellen sollten.

6. Ruhe und Entspannung als Elemente einer gesundheitsfördernden Ganztagschule

Die Verlängerung des Schultages bedarf neben einer Balance der Bewegungs- und „Sitzzeiten“ auch eines ausgewogenen Anteils an Ruhe- und Entspannungsphasen. Denn auch Kinder und Jugendliche brauchen Möglichkeiten der Ruhe, des Rückzugs, der Besinnung und Entspannung. Bei Ermüdung sollten Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, sich zu erholen und dadurch ihre geistige Wachheit und mentale Frische wiederzuerlangen. Auch der Stress muss abgebaut werden können, denn es gibt einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen dem Erleben und Bewältigen von Stress und der Entstehung gesundheitlicher Beeinträchtigungen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beanspruchung und Erholung ist bei allen Menschen - auch bei Kindern und Jugendlichen - eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Da-

her sollten in einer gesundheitsfördernden Ganztagschule ausreichende Ruhe- und Entspannungszonen eingerichtet werden.

7. Fazit

Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung möchte mit diesem Argumentationspapier einen Beitrag zur gesundheitsfördernden Umgestaltung von Halbtags- zu Ganztagschulen leisten. Der Gesundheit muss in einer Schule, in der sich die Beteiligten bis zu acht Stunden täglich aufhalten, ein hoher Stellenwert zukommen. Dazu ist es aus Sicht des Forums wichtig, den Tag mit seinen Lern-, Übungs- und Nachbereitungsphasen durch Bewegung, Entspannung, Sport und Spiel sowie gemeinsames Essen aufzulockern. Wer gesund ist, sich in seiner Schule wohl fühlt, der wird eher leistungsbereit und leistungsfähig sein. Für das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung ist die Verbesserung der Bildungsqualität eng mit der Förderung der Gesundheit aller an Schule Beteiligten verknüpft. Die Einrichtung von **Ganztagschulen** eröffnet die große Chance, **gute, gesunde Häuser des Lehrens und Lernens** zu schaffen.

Anhang

Beispielhafte Informationsquellen und Arbeitshilfen

Thema „Bewegung/Stressreduktion“

Der **Bundesverband der Unfallkassen (BUK)** bietet eine Vielzahl von Broschüren und Informationsschriften zum Thema Bewegung an (z.B. Kinder brauchen Bewegung GUV-SI 8007, Bewegungsfreudige Schule GUV-SI 8053, Wahrnehmen und Bewegen GUV-SI 8050, Inline-Skaten GUV-SI 8012, Sportstätten und Sportgeräte GUV-SI 8044, Turnen GUV-SI 8032, Vom Durcheinander zum Miteinanderfahren GUV-SI 8049).

In den Elementar- sowie den Lehrerbriefen zu Unfallverhütung und Sicherheitserziehung erhalten Erzieherin und Erzieher sowie Lehrerinnen und Lehrer Anregungen für die Sicherheitserziehung in Kindergarten und Unterricht. So werden z.B. Bewegungsthemen didaktisch aufbereitet angeboten: z.B. Die Schüler Olympiade – Spaß an Sport und Spiel GUV 57.2.318, Bewegungsspiele GUV 57.2.321, Spiele und Übungen zum Fallen und Rollen GUV 57.2.327.

Darüber hinaus empfiehlt der **Bundesverband der Unfallkassen (BUK)** die gesundheitsfördernde Umgestaltung der Schulfreiflächen und Pausenbereiche. Damit werden Unfälle vermieden, aber gleichzeitig Flächen geschaffen, auf denen Spiel, Bewegung und Kommunikation für Schülerinnen und Schüler möglich werden. Folgende Materialien sind erhältlich:

- Sicher nach oben ... Klettern in der Schule GUV-SI 8013
- Außenspielflächen und Spielplatzgeräte GUV-SI 8017
- Unser Schulhof – Probleme einer kindgerechten und sicheren Gestaltung GUV-SI 8031²

Laut **Kultusministerkonferenz (KMK)** ist für die Erledigung der meisten Arbeitsaufgaben in der Schule eine sitzende Arbeitsweise unverzichtbar. Lang andauerndes Sitzen führt zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen. Diese Auswirkungen können gemildert werden durch:

- Tische und Stühle, die der Körpergröße der jeweiligen Schülerin, des jeweiligen Schülers angepasst sind,
- dynamisches Sitzen, d.h. häufiger Wechsel der Sitzpositionen,
- Unterbrechung des Sitzens mit Bewegungspausen,
- Tische mit geneigten Tischplatten.

Materialien zum Abbau von Stress, Übungen zur Entspannung und Erhöhung der Leistungsbereitschaft:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Lärm und Gesundheit – Materialien für die Klassen 1 bis 4. Köln 2001. Unter der Bestell-Nr. 20 390 000 kostenlos erhältlich.

² Alle Broschüren sind kostenlos erhältlich. Kontakt oder download unter <http://www.buk.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Achtsamkeit und Anerkennung – Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln 2002. Unter der Bestell-Nr. 20 420 000 kostenlos erhältlich. ³

Thema „Ernährung“

Bei der Einrichtung eines schulischen Ernährungsangebotes bieten folgende Materialien eine gute Hilfestellung:

Das „Leistungsverzeichnis zur Vergabe der Verpflegungsorganisation für Berliner Ganztagschulen an externe Dienstleister“ wurde von der **AOK Berlin** und der **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport** entwickelt. Enthalten sind z. B. Informationen über die Ausschreibung und Angebotsprüfung, über ein angemessenes Speisen- und Getränkeangebot und die Preisgestaltung. Das Leistungsverzeichnis ist kostenlos bundesweit erhältlich bei der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport, Frau Elisabeth Müller-Heck, Beuthstraße 6-8 in 10117 Berlin.

Im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft hat die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)** gemeinsam mit dem **aid-Informationssdienst** einen Ernährungsleitfaden für Schulen erstellt. Der umfangreiche Ringordner mit vielen Informationen über die richtige Ernährung, Gesetzesgrundlagen und praktischen Hilfen wie Rezepten kann für EUR 25,00 beim DGE-MedienService, Bornheimer Str. 33 b, 53111 Bonn, Tel.: 0228/9092626, Fax: 0228/9092610, E-Mail: info@dge-medien-service.de oder beim aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, E-Mail: Bestellung@aid.de, bestellt werden.

Darüber hinaus stellt die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.** ein Beratungsangebot „Verpflegung in Ganztagschulen“ zur Verfügung. Ziel dieses Beratungsservices ist, den Schulen eine individuelle, einrichtungsspezifische Hilfestellung für eine konkrete Umsetzung in die Praxis zu geben. Um die Thematik der Verpflegung in Ganztagschulen einem großen Personenkreis zugänglich zu machen, finden außerdem größere Fortbildungsveranstaltungen sowie im kleineren Rahmen Multiplikatorenveranstaltungen statt. In diesen wird u. a. anhand von Praxisbeispielen aufgezeigt, wie die optimale Verpflegung an Schulen aussehen sollte.

Eine zentrale Rolle bildet außerdem das Internetangebot unter der Adresse <http://ganztagschule.dge.de>. Es informiert über zahlreiche Themen rund um Ganztagschulen

³ Die Materialien der BZgA können schriftlich unter order@bzga oder per Fax unter 0221/8992-257 angefordert

und Ernährung. In Foren haben User die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Schulen auszutauschen. Hier können außerdem die Veranstaltungen und andere aktuelle Termine eingesehen werden.

Mit der Jugendaktion Gut Drauf möchte die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie die Stressbewältigung der 14- bis 18-jährigen Jugendlichen verbessern und damit einen entscheidenden Beitrag zu Gesundheitsförderung leisten. Gut Drauf richtet sich an Akteure in der pädagogischen Arbeit, wie Jugendarbeiter/-innen, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Reisebegleiter/-innen, Sportpädagogen und –pädagoginnen. Ausführliche Informationen zu Gut Drauf bietet das Internetangebot unter www.gutdrauf.net.

Zum Thema „Ernährung“ bietet die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** vier Unterrichtsmaterialien an:

BZgA (Hrsg.): Schulfrühstück. Materialien für die Grundschule (1. bis 4. Klasse). Köln 1993. Unter der Bestell-Nr. 20 290 003 kostenlos erhältlich.

BZgA (Hrsg.): Ernährung und Gesundheit. Materialien für die Grundschule (1. bis 4. Klasse). Köln 1995. Unter der Bestell-Nr. 20 330 003 kostenlos erhältlich.

BZgA (Hrsg.): Ernährung und Gesundheit. Materialien für 5. bis 10. Klassen. Köln 1996. Unter der Bestell-Nr. 20 340 003 kostenlos erhältlich.

BZgA (Hrsg.): Essgewohnheiten. Materialien für 5. bis 10. Klassen. Köln 1994. Unter der Bestell-Nr. 20 310 002 kostenlos erhältlich.⁴

werden.

⁴ Die Materialien der BZgA können schriftlich unter order@bzga oder per Fax unter 0221/8992-257 angefordert werden.