

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Auf der Webseite der Stadt Bruchköbel (www.bruchkoebel.de) kann „BOB“ auch als Datei heruntergeladen werden.

GUT VORBEREITET FÜR DEN NEUSTART

Seniorentreff-Ost hat den Regelbetrieb wiederaufgenommen

Die schrittweise Öffnung ist ein Zeichen beginnender Normalität. Diese wurde von den Verantwortlichen der Stadt, dem Seniorenbeirat und letztendlich auch von den Nutzern des Seniorentreff-Ost mit Freude erwartet. Die ersten Gruppentreffen haben wieder begonnen – natürlich immer noch unter Berücksichtigung der Corona-Regeln.

In der Phase des Lockdown waren Beirat und Stadt nicht untätig. Der Seniorentreff zeigt sich im Erdgeschoss in einem frischen, ansprechenden Gewand: es wurde umgeräumt, Tische und Stühle sind ausgetauscht, die Wände gestrichen, neue Tafeln wurden aufgehängt und auch die Trennwand zur Küche erhielt ein neues, zeitgemäßes Aussehen. Gemeinsam mit der Bürgermeisterin und Frau Rada von Rada Werbedesign hat das Seniorenreferat nach abgeschlossener Arbeit den Seniorentreff besucht und zeigt sich begeistert über das neue moderne Erscheinungsbild.



Wie Frau Dr. Fuehres vom Seniorenbeirat berichtet, sind weitere Arbeiten geplant, so sollen die Decken neu gestrichen und die Klimaanlage gewartet werden. Im nächsten Jahr steht dann der Einbau einer neuen Küche an und auch die Räume im Untergeschoss bekommen nach baulichen Instandsetzungen ein neues Nutzungskonzept.

Insgesamt soll der Seniorentreff am östlichen Stadtrand moderner, heller und freundlicher werden und sich damit den Bedürfnissen der Nutzer anpassen. Wer Näheres über die Veranstaltungen erfahren will, kann dies auf der Homepage der Stadt unter Seniorenreferat oder direkt bei Frau Winkler (Tel. Nr.: 06181-975 295, E-Mail: stefania.winkler@bruchkoebel.de) erfahren.

Es gilt zu allen Veranstaltungen die 3G-Regel: Getestet, Geimpft, Genesen. Alle Angebote finden selbstverständlich unter Einhaltung der geltenden Hygieneregeln statt.

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB!
Die Sommerzeit bringt uns endlich eine Erleichterung in Sachen Corona. Langsam kommen normale Dinge wieder zurück, so auch die Angebote für Veranstaltungen des Seniorenbeirates.

Ich freue mich sehr, dass wir gemeinsam mit unserem Vermieter, der Baugenossenschaft Bruchköbel, den Seniorentreff Ost ansprechender gestalten konnten und hoffe, Sie können sich bald selbst ein Bild davon machen. Insbesondere die ansprechende Bilderwand ist wirklich ein Hingucker geworden! Und demnächst sind noch weitere Verbesserungen der Räumlichkeiten in der Planung, so dass hier ein schöner Treffpunkt für Senioren für die Zukunft entsteht und damit das kommende Angebot im neuen Stadthaus gut ergänzen wird.



Was gibt es sonst für Themen? In der Stadtverordnetenversammlung haben wir die Schaffung von Fahrradabstellplätzen in der Innenstadt beschlossen. Es wurde immer wieder bemängelt, dass es zu wenig Möglichkeiten gibt, ein Rad sicher abzustellen. Hier wird sich also in absehbarer Zeit etwas tun.

Den großen Wurf wollen wir mit einem Mobilitätskonzept angehen, das natürlich auch die Belange der Senioren beachten soll. Wie komme ich möglichst barrierearm durch die Stadt, wo sind Stolperfallen, die wir einfach beheben können? Einige Dinge sind baulich leider nicht oder sehr schwer zu verändern, so werden ab und an die nicht barrierefreien Zugänge zu einigen Geschäften an der Hauptstraße bemängelt, aber wo es geht, werden wir diese Themen angehen. Hierbei sind auch Ihre Vertreter des Seniorenbeirates eingebunden.

Mit dem Seniorenbeirat treffe ich mich regelmäßig alle vier Wochen, um Themen zu besprechen, die aus Ihren Reihen kommen. Ob dies den fehlenden barrierefreien Zugang zum Schwimmbad betrifft, die Öffnung der Toiletten auf den städtischen Friedhöfen oder eine sichere Querung der Straße vor der AWO. Viele Dinge können so auf einem schnellen Weg gelöst werden, manches braucht aber natürlich auch etwas Zeit und Geld. Aber für Sie ist dies ein einfacher Weg, Ihre Belange direkt im Rathaus zur Sprache bringen zu können, deswegen nutzen Sie Ihre Interessensvertretung, die engagiert jedes Anliegen vorbringen kann.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, bleiben Sie trotz aller Lockerungen in Sachen Corona besonnen und gesund!

Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

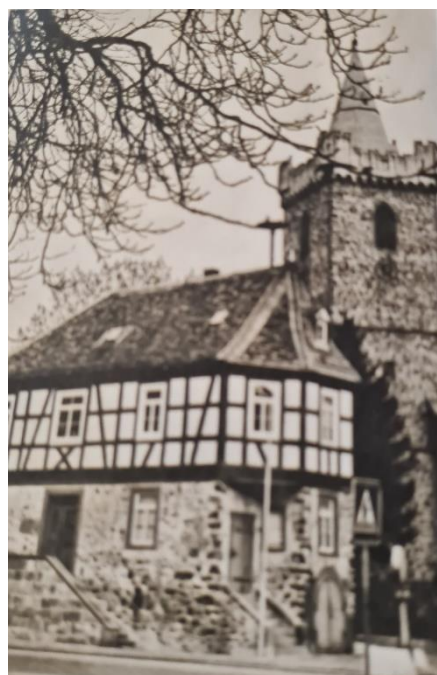
DIE 50er JAHRE IN BRUCHKÖBEL **Hans Bender erinnert sich**

Damals war Bruchköbel ein überschaubares Dorf. Das Leben war geprägt durch die Landwirtschaft, Jeder kannte Jeden. Dies änderte sich grundsätzlich in den 60er Jahren. Die noch im Ortskern ansässigen Bauern zogen im Rahmen der Flurbereinigung in die sog. „Aussiedlerhöfe“ außerhalb des Ortes.

Es war üblich, dass vor der ersten Schulstunde im Klassenraum ein gemeinsames Gebet gesprochen oder ein gemeinsames Lied gesungen wurde. Morgens kam Schweinehirt Hagenfeld durch die damals mit Kopfsteinpflaster belegte Hauptstraße. Er blies in sein Horn und die Schweine aus den Bauernhöfen eilten zu ihm. Er ging mit ihnen in den „Hutewald“, wo sich heute der Spielplatz am Handballplatz befindet. Gegen Mittag kehrten sie wieder zurück – für mich als Kind war es faszinierend zu sehen, wie die einzelnen Schweine sofort „ihren“ Bauernhof wiederfanden.



In unserer Küche stand ein Herd, der jeden Morgen angeheizt wurde, warmes Wasser herstellte (im „Küchenschiff“) und auf dem die Mahlzeiten zubereitet wurden – im Winter diente er auch als Heizung; die Wärme löste die am Fenster während der Nacht entstandenen Eisblumen auf. In diesem Küchenherd wurden (fast) alle Alltagsabfälle verbrannt. Im Wohnzimmer stand ein Ofen, der im Winter für wohlige Wärme sorgte.



Im Rathaus gab es den sog. „Holzschein“ – damit durften wir im Wald Brennholz sammeln. Briketts und Eierkohle gab es beim „Kohlefraasche“ Jahn in der Hauptstraße (gegenüber der Bäckerei Ohl, damals „Köhler-Max“). Küchenabfälle fütterten die Kaninchen, die zum Sonntagsbraten wurden. Wer Platz hatte, mästete ein Schwein. „Restmüll“ fand im Garten seinen Platz. In der Regel 1x im Jahr landete dieser Müll im „Schiesaal“ bzw. „in de Unnern“ (in den dortigen Teich, heute Freizeitanlage „Dicke Eiche“).

Wir Kinder hatten von der massiven Mauer im Evangelischen Kindergarten in der Hauptstraße (heute Gemeindehaus) einen guten Blick zum „Gasthaus zum Schwanen“, welches sich direkt gegenüber auf der anderen Straßenseite befand. Gastwirt war damals „Anton“, diese Gaststätte war früher bekannt als „Hecke-Wirt“. Dort lieferte ein LkW regelmäßig große Eis-Stangen an, ca. 1 m lang und ca. 20 cm im Quadrat zur Kühlung der Vorräte im Keller.

Die Bauern hatten im Keller des alten Rathauses jeweils ein Kühlfach – noch bevor es in den privaten Haushalten die ersten Kühlschränke gab. So mancher Schüler verdiente sich Taschengeld durch Aufstellen der Kegel auf der Kegelbahn im Hinterhof der Gaststätte.

BRUCHKÖBELS ERSTER STADTRAT **Ein Interview mit Oliver Blum**

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, hat der ehrenamtliche Erster Stadtrat der Stadt Bruchköbel für BOB einige Fragen im Zusammenhang mit der Seniorenpolitik in Bruchköbel beantwortet.

BOB: Guten Tag Herr Blum, wie wir in unserer letzten Ausgabe erfahren haben, sind Sie 54 Jahre alt. Das ist nicht ganz so weit von der 60 Jahre – Grenze entfernt, ab der Ihre Interessen auch durch den Seniorenbeirat vertreten werden. Fühlen Sie sich schon ein bisschen wie ein Senior?

Herr Blum: Meine bisher gelebten 54 Jahre kommen mir manchmal viel kürzer vor. Aber wenn ich mir dann meine Kinder so anschau, die zwischen 17 und 23 Jahre alt sind, dann weiß ich diese Zeitspanne zu schätzen. Sie verwenden den Begriff „Senior“. In meinem Arbeitsumfeld bei Lufthansa Cargo bezeichnen wir erfahrene und kompetente Mitarbeiter in den Führungsebenen als Senior Manager. Erfahrung, Reife und die nötige Gelassenheit kommen sehr oft erst mit zunehmenden Alter und ja, aus dieser Sicht würde ich mich mittlerweile auch als Senior bezeichnen.



Oliver Blum

BOB: Neue Besen kehren bekanntlich gut, was haben Sie sich als neuer Besen in der Position des Ersten Stadtrates vorgenommen?

Herr Blum: Neue Besen fegen bekanntlich Althergebrachtes weg und machen alles neu. Das ist nicht meine Art. Ich schaue mir die Dinge an, versuche sie zu verstehen, um dann sinnvoll unterstützen zu können. Dafür habe ich mir in dieser Woche Urlaub genommen, um die Fachbereiche besser kennenzulernen und die Anliegen der Verwaltung besser zu verstehen. Als Erster Stadtrat sehe ich meine Rolle als Vermittler zwischen Verwaltung und Politik. Hier möchte ich unsere Bürgermeisterin in den nächsten 5 Jahren tatkräftig unterstützen und mit ihr gemeinsam unser Bruchköbel ein Stück lebenswerter zu machen.

BOB: Haben Sie sich in den ersten Wochen Ihrer Tätigkeit schon einen Überblick über die Seniorenarbeit in Bruchköbel verschaffen können, und welche Dinge sind Ihnen dabei besonders ins Auge gefallen?

Herr Blum: Ich durfte bereits an einem Online-Meeting des Seniorenbeirates teilnehmen und erfahren, mit welchem Engagement hier gearbeitet wird. Besonders gefallen hat mir die gute Organisation und Arbeitsteilung. Das zeigt sich auch in den vielfältigen Aktivitäten des Seniorenbeirates und den tollen Angeboten an unsere Seniorinnen und Senioren.

BOB: Welche Impulse wollen Sie als Erster Stadtrat hinsichtlich der Seniorenarbeit geben, welche konkreten Maßnahmen stellen Sie sich vor?

Herr Blum: Um erfolgreiche Seniorenarbeit zu gestalten, braucht es entsprechende Rahmenbedingungen. Räumlichkeiten werden benötigt, um sich zu treffen und austauschen zu können. Kulturelle Veranstaltungen und gemeinsame Aktivitäten müssen gefördert werden, so dass auch im Alter sozialer Kontakt möglich ist. Auch liegt mir am Herzen, die eigene Selbstständigkeit zu fördern und einen Ausbau der Tagespflege zu unterstützen.

BOB: Was meinen Sie, wo können Sie sich dabei einbringen, welche Maßnahmen können und wollen Sie aktiv verfolgen?

Herr Blum: Ich möchte für unsere Bürgerinnen und Bürger als Erster Stadtrat sicht- und ansprechbar sein, um Kritik und Anregungen aufzunehmen und in die Politik einfließen zu lassen. Die oben genannten Maßnahmen werde ich in den nächsten Jahren unterstützen und hoffentlich mit ihnen zusammen vieles umsetzen können.

BOB: Abschließend würden wir gerne noch Ihre Wünsche für die nähere Zukunft kennen lernen, welche wären das?

Herr Blum: Meine politischen Wünsche sind relativ einfach. Bruchköbel lebenswerter und etwas grüner zu machen. Für uns alle wünsche ich mir in solchen Zeiten Gesundheit, Gelassenheit und ein respektvolles Miteinander.

BOB: Herr Blum, wir danken Ihnen für dieses Gespräch und wünschen Ihnen, und besonders für Ihren zukünftigen Einsatz im Bereich der Wirtschaftlichen Betrieben der Stadt Bruchköbel, viel Erfolg.

STEUERERKLÄRUNG

Deutsche Rentenversicherung Hessen unterstützt Rentnerinnen und Rentner

Zum 31. Juli eines Jahres sind viele Rentnerinnen und Rentner verpflichtet, beim Finanzamt eine Steuererklärung einzureichen. Die Deutsche Rentenversicherung Hessen stellt auf Wunsch eine Bescheinigung aus, die beim Ausfüllen der Steuervordrucke „Anlage R“ und „Anlage Vorsorgeaufwand“ hilft. Die Bescheinigung enthält alle steuerrechtlich relevanten Beträge mit Hinweisen, in welchen Zeilen dieser Vordrucke die Beträge einzutragen sind. Die Bescheinigung für das Finanzamt kann im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder am kostenlosen Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung Hessen unter 0800 1000 4800 angefordert werden.



www.clipartfree.de

Wer die Bescheinigung einmal beantragt hat, erhält sie fortan jährlich automatisch zugesandt. Weiterführende Informationen bietet die kostenlose Broschüre „Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht“. Sie ist unter www.deutscherentenversicherung.de abrufbar. Die Deutsche Rentenversicherung Hessen mit Hauptsitz in Frankfurt am Main betreut rund 2,3 Millionen Versicherte, 578.300 Rentnerinnen und Rentner sowie über 115.000 Arbeitgeber. Sie ist der Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Altersvorsorge und Rehabilitation.

AB SOFORT: BOB ALS NEWSLETTER!



Über beigefügten QR-Code können Sie einfach und schnell zum Anmeldeformular für unseren Senioren BOB Newsletter gelangen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie dann jeweils den aktuellen Newsletter automatisch.

Öffnen Sie dafür die Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone, der QR-Code muss innerhalb der grünen Begrenzungszeichen liegen. Bestätigen Sie die Frage, ob Sie die zugehörige Website mit einem Browser geöffnet werden soll, Sie gelangen zur entsprechenden Seite und können sich dort über das Anmeldeformular zum Newsletter anmelden.

Aus Datenschutz- und Sicherheitsgründen erhalten Sie nach der Anmeldung (Eingabe von Name, Vorname und E-Mailadresse) zunächst eine Mail mit der Sie gefragt werden, ob Sie dies veranlasst haben. Hier klicken Sie bitte auf den sogenannten Verifizierungslink. Damit wird der Anmeldewunsch bestätigt und Ihre Daten werden in die Datenbank vom Newsletter eingetragen.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Flüssigkeitsmangel - 7 Strategien die dabei helfen, genug zu trinken

Durst? Ein echtes Verlangen nach einem Glas Wasser? Dieses Gefühl ist manchen Älteren fremd. Leider, denn das kann unmerklich zu einem Flüssigkeitsmangel führen. Außerdem nehmen viele ältere Menschen harntreibende Medikamente, die einen Flüssigkeitsmangel noch verstärken können.

Wie wichtig das kühle Nass ist, wissen viele gar nicht: Wasser hält die Haut straff und die Schleimhäute feucht und schützt so vor Krankheits-erregern. Flüssigkeit lässt den Inhalt des Darms aufquellen und bringt Bewegung ins Organ, denn wer zu wenig trinkt, muss mit Verstopfung rechnen. Wasser hält das Blut flüssig, sodass es alle Organe optimal versorgen kann. Nicht zuletzt das Gehirn, wo sich ein Flüssigkeitsdefizit zuerst als Müdigkeit äußert, später als Verwirrtheit. Schlimmstenfalls macht der Kreislauf schlapp. Die gute Nachricht: Trinken Sie wieder genug, kommt alles zügig zurück ins Lot. Hier sieben Strategien, die Ihnen dabei helfen können.



1. Erinnern lassen

Nicht nur, dass es manche Ältere kaum dürstet, Experten raten darüber hinaus: Trinken Sie, bevor der Durst kommt, denn der zeigt an, dass bereits ein Mangel vorliegt. Eine Erinnerung hilft.

2. Ritualisieren

Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag – auch beim Essen und Trinken. Drum prüfen Sie: Welche Getränke passen am besten in Ihren Tagesablauf? Ein Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen, eine Saftschorle um zehn, oder ein "Fünf-Uhr-Tee" wie bei den Briten? Wer es gern herzhaft hat: Eine Tasse dünne Brühe geht auch.

3. Sich überlisten

Sie müssen sich zum Trinken überwinden? In einem gedrungenen Glas sieht das Wasser darin nach weniger aus als in einem gleich großen hohen Glas. So schaffen Sie Ihre Trinkmenge leichter.

4. Bereitstellen

Wie viel haben Sie heute schon getrunken? Die meisten können das wohl gar nicht beantworten. Gleich morgens seine Tagesration bereitstellt hilft, am besten an zentraler Stelle. Das Glas gleich daneben.

5. Abwechseln

Wasser lässt sich kalorienfrei aufpeppen mit etwas Zitronensaft oder Orangenschale. Wichtig: Die Schale muss unbehandelt sein! Auch fein gehackter Gurke und etwas Dill, frischen Ingwerscheiben oder Minzblättchen können schmackhaft sein.

6. Zum Essen trinken

"Dass dadurch Verdauungssäfte verdünnt werden und ihre Wirkung verlieren, ist nicht belegt", sagt der Münchner Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner. Trinken Sie also zu jeder Mahlzeit.

7. Umdenken

Einen Liter zum Frühstück und einen halben mittags? "Nein", sagt Medizinprofessor Frank Schweda aus Regensburg, "auf Vorrat trinken geht leider nicht." Darum die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilen. Sie haben Sorge, nachts raus zu müssen? Trinken Sie um 18 Uhr die letzte Ration, so bleibt noch genug Zeit bis zum Zubettgehen.

Wer schwitzt, verliert viel Salz. Mit Leitungswasser allein kann man das schwer ausgleichen. "Trinken Sie auch mal Mineralwasser – dann stimmt der Salzgehalt wieder!", empfiehlt Prof. Gosch. Wem das auf Dauer zu langweilig wird, kann auch kalten Früchtetee oder kalte Suppen trinken. Schorlen sollte man am besten selbst mischen, dann sind sie nicht zu süß: ein Drittel Saft, dazu zwei Drittel Wasser. Auch viele Gemüse- und Obstsorten enthalten viel Wasser, z.B. Salatgurken und Wassermelonen.

An heißen Tagen sollten es etwa zwei Liter Flüssigkeit sein – bei Sport auch etwas mehr. Stellen Sie sich bewusst eine Karaffe mit Wasser hin, die dann im Lauf des Tages ausgetrunken werden muss, ein fester Trinkplan ist dabei eine große Hilfe.

Quelle: www.senioren-ratgeber.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Es ist Erdbeerzeit!

Rezepte von Monika Pauly



Erdbeerlikör:

500 g Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit dem Pürierstab zerkleinern. Nun **40 g Zucker**, **200 ml Granatapfelsirup** (in Feinkostläden oder türkischen Geschäften erhältlich), **1 bis 2 Prisen Pfeffer**, **ca. 1 Tasse kaltes Wasser**, **350 ml Wodka** dazugeben und gut mischen.

Absieben und in saubere Flasche/n füllen.

Erdbeer-Tomaten-Ketchup:

500 g Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit dem Pürierstab zerkleinern und in einen Topf umfüllen. Dazu kommt $\frac{1}{2}$ (**kleine**) **rote Zwiebel (kleinschneiden)**, **250 ml Tomaten (Püree aus Dose oder Glas)**, **1 EL Obstessig**, $\frac{1}{2}$ EL **Öl**, $\frac{1}{2}$ TL **Paprikapulver**, **knapp $\frac{1}{2}$ TL Ingwer**, **1 TL Chili**, **1 EL Currypulver**, $\frac{1}{2}$ TL **Pfeffer**, **50 g Zucker**, $\frac{1}{2}$ TL **Salz**, **ca. 1-2 EL kleingeschnittene Kräuter**.

Alles im Topf langsam erwärmen und dann ca. 20-30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder mal umrühren. Vorsichtig abschmecken (sehr heiß!), ggf. noch etwas Salz zufügen.

Noch heiß in Schraubgläser abfüllen, zudrehen und für ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Typ: Passt wunderbar zu Gegrilltem, Hamburger, Würstchen



BRUCHKÖBLER VEREINE STELLEN SICH VOR

Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Bruchköbel

Der DRK-Ortsverein Bruchköbel hat eine lange Tradition. Schon seit 1930 engagieren sich Menschen in und um Bruchköbel für das Deutsche Rote Kreuz. Derzeit zählt unser Ortsverein 926 Mitglieder (Stand: Jan. 2021). Davon sind 42 aktive Helfer*innen. Hinzu kommen zahlreiche freie Mitarbeiter, die uns unterstützen und bei Blutspenden oder dem Betrieb des Kleiderladens ihr Hobby gefunden haben.

Am 16. August 2019 eröffnete das Deutsche Rote Kreuz Bruchköbel seinen Kleiderladen, welcher allen Mitbürgern zur Verfügung steht, und wagte sich damit auf ein neues Gebiet. Nach einigen Wochen Umbauzeit erschienen die Räume im neuen Glanz.

Der ‚Keweler Kleiderladen‘ ist dienstags und freitags von 10.00 bis 18 Uhr geöffnet. Kleiderspenden werden entweder während der Öffnungszeiten entgegengenommen oder in den Kleidercontainer im Hof gelegt. Die Spenden werden von ehrenamtlichen Helfer*innen vorab sortiert und anschließend zum Verkauf angeboten.

Vier Mal jährlich finden im Bürgerhaus Bruchköbels Blutspenden statt. Hier kooperiert das Rote Kreuz Bruchköbel mit dem Blutspende-Dienst des Roten Kreuz. Dabei übernehmen die ehrenamtlichen Helfer aus Bruchköbel die Registrierung der Spender, die Betreuung nach der Blutspende und die Verpflegung mit einem kleinen Imbiss.



Keweler Kleiderladen und Vereinsheim Hauptstraße 75



Verpflegung der Feuerwehler Hanau nach Sturmeinätzen am 17. August 2020

Unsere Bereitschaft übernimmt wichtige Aufgaben im Katastrophenschutz und unterstützt die Feuerwehr Bruchköbel z. B. mit der Verpflegung der Einsatzkräfte bei länger andauernden Einsätzen. Ein ebenfalls wichtiger Zweig sind Sanitätsdienste als Beitrag zur Sicherung von Veranstaltungen wie z. B. beim Faschingsumzug in Niederessigheim.

In Bruchköbel sind Mitglieder des DRK und der Feuerwehr als Voraushelfer gemeinsam organisiert und werden zusätzlich zum Rettungsdienst alarmiert. Die Helfer*innen eilen mit ihren Privatfahrzeugen direkt zum Einsatzort und überbrücken so die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe - dies erhöht die Überlebenschancen bei z. B. notwendigen Reanimationen usw. deutlich.

Sie haben Interesse mitzuwirken? Neue Gesichter sind bei uns gerne gesehen. Sie erreichen uns per E-Mail unter: info@drk-bruchkoebel.de / www.drkbruchkoebel.de / Tel.: 0 61 81/78 316 (Anrufbeantworter) oder Sie sprechen uns direkt im Kleiderladen an.

www.drk-bruchkoebel.de