

Blickfeld

Infoblatt Frühling 2023



Geschätzte Leserinnen und Leser

Die Jahreslosung für das Jahr 2023 stammt aus dem Buch Genesis ganz am Anfang der Bibel (Kapitel 16, Vers 13). Es ist eine Sklavin, Hagar, Zweitfrau von Abram und Mutter Ismaels, die diese Worte spricht: **«Du bist ein Herr, der mich sieht»**.

Der gekürzte Bibelvers stammt aus einer dramatischen Geschichte im Kontext der Erzeltern-Erzählungen: Trotz der Verheissung Gottes, dass Abram viele Nachkommen erhalten werde, wird Abrams Frau Sarai nicht schwanger. Sarai will nachhelfen und bittet Abram, mit ihrer Magd Hagar ein Kind zu zeugen. Das war damals nicht so ungewöhnlich, wie es uns heute erscheint. Die Zweitehe zum Erhalt der Familie war ein übliches Vorgehen.

Nachdem Hagar schwanger geworden ist, kommt es zum Konflikt zwischen den beiden Frauen, die sich gegenseitig verachten und demütigen. Hagar flüchtet vor dieser unmöglichen Situation. Sie will nach Hause und nimmt den Weg durch die Wüste auf sich. In völlig auswegloser Lage, schwanger, allein, heimatlos und ohne Perspektive, kommt für Hagar Rettung aus dem Nichts. Gott begegnet Hagar an einer Wasserquelle, bewegt sie zur Umkehr und gibt ihr eine Verheissung mit auf den Weg: Ihre Nachkommen würden zahlreich sein.

Diese Begegnung verändert Hagar. Sie fühlt sich von Gott gesehen und verstanden. Sie, die Sklavin, die schlecht behandelt wurde und nichts galt, ist für Gott wichtig. Gott sieht ihre Situation.

Doch inwieweit hat Gott ihr geholfen, wenn sie doch in die schwierige Dreiecksbeziehung mit Abram und Sarai zurückkehren soll? Der Zuspruch von Gott stärkt und ermutigt Hagar für ihren weiteren Lebensweg. Sie geht jetzt aufgerichtet und mit Würde ihren Weg und weiss, dass Gott sie begleitet.

Das ist die Botschaft der diesjährigen Losung: Gott sieht uns – egal wie es um uns steht und wie wir uns selbst sehen. Gott nimmt uns wahr, mit allem was uns ausmacht.

Helmut Wiegisser, Geschäftsführer

Zurückgestellter Zusammenschluss

An der ausserordentlichen MV vom Freitag, 25. November 2022 hatten die Mitglieder unseres Vereins «Blaues Kreuz Schaffhausen-Thurgau» (BK SH-TG) dem Zusammenschluss mit dem Verein «Blaues Kreuz Prävention & Gesundheitsförderung Regionalverband Thurgau/Schaffhausen» (BK P&G) zugestimmt.

In einem nächsten Schritt waren die Mitglieder des «BK P&G» auf den 08. Dezember 2022 zu einer ausserordentlichen MV eingeladen, um ebenfalls über den Zusammenschluss zu befinden. Im Anschluss hätte die erste gemeinsame MV stattfinden sollen. Dazu kam es leider nicht.

Die Präsidentin des «BK P&G» bat auf den Dienstag 06. Dezember, welcher zur Vorbereitung der gemeinsamen MV geplant war, um eine Besprechung, weil Klärungsbedarf rund um den Grundsatzvertrag bestand. Im Wesentlichen ging es um die Fragen, wer künftig die Geschicke des vereinigten Vereins leiten würde und wie sich die Übergangszeit gestalten sollte.

Leider hat sich während dieser Besprechung herausgestellt, dass wir uns in diesen zentralen Punkten nicht finden. Dies hat die Führung des «BK P&G» veranlasst, ihre Mitglieder an der ausserordentlichen MV vom 08. Dezember nicht über den Zusammenschluss befinden zu lassen. Unter diesen Umständen konnte der Prozess nicht abgeschlossen werden.

Obschon wir uns auf einem guten Weg befinden, benötigt es mehr Zeit, um offene Fragen zu klären und zu versuchen, die Hürden für eine gemeinsame Zukunft zu überwinden. Bis auf weiteres bleibt derzeit jeder Verein unabhängig, aber wir werden auf jeden Fall weiterhin aufeinander zugehen.

Helmut Wiegisser, Geschäftsführer

Das war die Silvester-Party

Am Silvesterabend 2022 fand in der Oase eine Silvesterparty im kleinen Rahmen statt. Der Raum wurde feierlich dekoriert und lud zum Verweilen ein. Eine kleine Gruppe versammelte sich und fand reichlich Essen und Getränke vor. Ein Tischgrill bot die Möglichkeit, das Zusammensein zu unterstreichen und füllte die Bäuche mit feinsten Speisen. Spiel und Spass sorgte den ganzen Abend über für die passende Unterhaltung; ein jeder konnte mitmachen und dabei auch Neues kennenlernen. Um feierlich in das neue Jahr zu starten, wurde um Mitternacht eine Tischbombe gezündet und danach noch ein Fruchtsalat als Dessert serviert. Ein unterhaltsamer und in schöner Erinnerung bleibender Abend für alle Anwesenden.

Maya Armbruster, Praktikantin

Das war DryJanuary

Einen Monat lang ohne Alkohol, das war DryJanuary. Immer mehr Menschen nehmen Jahr für Jahr an der weltweiten Bewegung teil und tun sich damit zum Jahresbeginn etwas Gutes. Nicht nur physisch, sondern auch psychisch werden von den Teilnehmenden positive Veränderungen festgestellt. Diese motivieren oftmals, über den Januar hinaus auf Alkohol zu verzichten, achtsam zu trinken oder ernsthaft über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken.



Der DryJanuary ist eine Selbsterfahrung, die den Teilnehmenden das eigene Trinkverhalten spiegelt. Eine solche Selbsterfahrung und das wachsende gesellschaftliche Bewusstsein, was der Gesundheit guttut und was nicht, tragen massgeblich zur Prävention von über 200 Krankheiten bei, die in Zusammenhang mit Alkohol stehen. Das immer grösser werdende Sortiment an bekömmlichen, alkoholfreien Getränken und der kreative Umgang vieler Gastrobetrieben in dieser Thematik, bieten attraktive Alternativen, um das Leben zu feiern und darauf anzustossen.

Tanja Ammann, Suchtberaterin

Caiprise



Zutaten

15 cl Rimuss Champion
2 TL Rohrzucker
1 Limette
3 Minzen-Zweige
crushed Eis

Zubereitung

Limette in Würfel schneiden und zusammen mit den Minzen-Zweigen ins Glas geben. Rohrzucker darüber streuen und mit dem Stößel langsam zerdrücken (nicht drehen). Glas mit crushed Eis auffüllen und mit Rimuss Champion aufgiessen. Dekorieren.

Dekoration

Zitronenschale, Limettenscheibe

Weitere Cocktailrezepte: www.bluecocktailbar.ch

Wie Alkohol den Schlaf beeinflusst

Unser Schlaf ist nicht nur da, um für ein paar Stunden die Augen schliessen zu können. Er bedeutet weitaus mehr, denn während sich der Körper erholt, laufen wichtige Stoffwechselprozesse ab, damit man am nächsten Tag wieder fit ist. Trinkt man Alkohol, wird dieser umfangreiche, natürliche Prozess unterbrochen und gestört.

Funktion und Ablauf unseres Schlafes

Normalerweise stellt sich unser Körper, wenn es dunkel wird, auf den Schlaf ein. In dieser Zeit wird das Schlafhormon Melatonin freigesetzt und wir werden müde. Der Körper wirft die Produktion einer ganzen Reihe entspannender Nervenbotenstoffe an. «Aufreger» wie das körpereigene Glutamat (ein aktivierender Nervenbotenstoff), werden reduziert. Ist der Puls gesunken und die Muskeln entspannt, findet unser Körper den Schlaf.

Diese «Einschlafphase» dauert (ohne dass wir es merken) ungefähr 20 Minuten. In dieser Phase bereitet sich unser Körper auf das Schlafen vor und produziert noch mehr Melatonin. Einmal eingeschlafen, wechseln wir zwischen den unterschiedlichen Schlafphasen hin und her:

die Tiefschlaf- und die Traumphasen. Beide Phasen sind dabei genau gleich wichtig, damit man sich am nächsten Morgen erholt fühlt.

Unser Körper nutzt den Schlaf, um gründlich «aufzuräumen». Dies geschieht mit dem sogenannten Wachstumshormon. Dieses Hormon ist ein echter Allrounder und bewirkt viele notwendige Kreisläufe: Haut und Nerven regenerieren sich, Fett wird abgebaut und Muskelmasse aufgebaut, der Hormonhaushalt wird angekurbelt und noch vieles mehr. Wird der Schlaf und dessen Phasen jedoch gestört – wenn man beispielsweise Alkohol trinkt – dann wird die Ausschüttung des Wachstumshormons verhindert und unser Körper trägt die Folgen davon.



Quelle: Pexels.com

Der Alkohol stört den natürlichen Rhythmus

Der Alkohol setzt bei den Schlafphasen an und verringert als erstes die Dauer der Einschlafphase: sie wird deutlich zu kurz. Der Körper kann sich also nicht genügend auf den kommenden Schlaf mit den unterschiedlichen Phasen vorbereiten. Stattdessen gerät man im Alkoholrausch direkt in den Tiefschlaf. Dies mag im ersten Moment zwar verlockend klingen, aber: Durch den Alkohol dauern die Tiefschlafphasen länger und die Traumphasen werden verhindert (zumindest in der ersten Nachthälfte), weil der Alkohol die kleine Menge Glutamat, die es dafür bräuchte, unterdrückt.

Während des Schlafens aber wird der Alkohol abgebaut. Je mehr dessen Wirkung nachlässt, desto mehr tritt dann der «Aufreger», Glutamat, in Aktion. Man wacht dann mitten in der Nacht auf, hat Herzklopfen und einen hohen Puls. Gleichzeitig werden Stresshormone freigesetzt (Kortisol), welche den Blutzucker nach unten und den Insulinspiegel nach oben jagen. Dieses Stresshormon sorgt auch dafür, dass das Schlafhormon nicht mehr produziert wird, was dazu führt, dass man nach dem ersten Erwachen eher döst, statt wieder richtig einzuschlafen.

Die Folge: wenn der Wecker klingelt, fühlt man sich gerädert, denn der Körper hatte keine Chance, seine natürlichen Aufgaben während des Schlafens zu erledigen. Dauerhafte Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme werden zu täglichen Begleitern. Hinzu kommen oft auch depressive Verstimmungen und Nervosität. Paradoxerweise ist der Griff nach dem Alkohol am nächsten Abend nicht weit – denn dieser vermittelt ja direktes Einschlafen.



Wird dies regelmässig so praktiziert, geht auch die «innere Uhr» verloren. Das heisst, dass, bei übermässigem Alkoholkonsum, der normale Tag-Nacht-Rhythmus nicht mehr vorhanden ist. Betroffene sind dann tagsüber müde und halten sich mit Koffeinprodukten wach. Abends muss man sich dann mit Alkohol «herunterholen». Grundsätzlich funktioniert dann nichts mehr so, wie es dem eigenen Wohlbefinden dienen würde.

Auch wenn eine Person, die regelmässig Alkohol zu sich genommen hat, aufhört, Alkohol zu konsumieren, kann dieser gestörte Schlafrythmus und das damit einhergehende Gefühl des Unwohlseins, noch längere Zeit bestehen bleiben. Dies wiederum stellt eines der grossen Risiken für einen Rückfall dar.

Wenn man jedoch dauerhaft auf den Alkohol verzichtet, dann ist irgendwann die Hürde überschritten und der gesunde Schlafrythmus kehrt wieder zurück. Man fühlt sich am Morgen ausgeruht, frisch und fit.

Aus: «Alkohol adé» Gaby Guzek und Dr. med Bernd Guzek

*Maya Armbruster, Praktikantin
Xenia Bühler-Koch, Suchtberaterin*



Geburtsanzeige

Welch wunderbares Geheimnis ist der Eintritt eines neuen Menschen in die Welt.

Leo Tolstoi

Am **12. Januar 2023** hat **Jenna Fera** das Licht der Welt erblickt. Wir gratulieren Robyn und René Fera herzlich zur Geburt ihrer Tochter und wünschen den dreien einen guten Start ins Familienleben sowie Gottes Segen.



Foto: zvg Robyn Fera

Verabschiedung Maya Armbruster

Maya Armbruster beendete ihr Praktikum erfolgreich am 31. Januar 2023. Wir lernten sie als eine aufgeschlossene, dynamische und sympathische Person kennen. Maya unterstützte die Arbeit der Fachmitarbeiterinnen in vielerlei Hinsicht: beim Erarbeiten eines Beratungskonzeptes bei Fahrausweisentzug, bei der Vorbereitung und Durchführung von Beratungsgesprächen oder beim Aktualisieren der Homepage. Und sie übernahm Beratungsgespräche – sogar in englischer Sprache. Maya zeigte sich im Kontakt mit unserer Klientel behutsam, sorgfältig und neugierig. Sie war an beiden Standorten tätig – Schaffhausen und Weinfelden und bekam so unterschiedliche Einblicke in unsere Beratungstätigkeiten.

Es war schön in Schaffhausen, im Büro, Gesellschaft zu haben und ich schätzte die gemeinsamen Mittagspausen mit ihr sehr. In diesem Sinne wünscht das gesamte Team Maya alles Gute. Wir sind überzeugt, dass sie ihren Platz in der Berufswelt finden wird, nachdem sie noch etwas die Welt erkundet hat.

Verabschiedung Martina Bell

Seit dem 1. Juni 2019 arbeitete **Martina Bell** in unserem KafiTreff «OASE». Sie war in Personalunion Gastgeberin, Köchin, Gärtnerin und in vielen Belangen Ansprechperson für unsere Gäste. Nach fast vier Jahren endete nun dieses Arbeitsverhältnis am 28. Februar 2023. Martina suchte und fand eine Anstellung in ihrem erlernten Beruf. Sie hat ihre Arbeit bereits Anfang Februar 2023 aufgenommen.



Wir danken Martina an dieser Stelle für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihr alles Gute und Gottes Segen auf ihrem beruflichen wie privaten Lebensweg.

Pensionierung Tom Mc Loughlin



Nach 22 Jahren in den Diensten des Blauen Kreuz Schaffhausen-Thurgau, geht **Tom Mc Loughlin**, treuer und langjähriger Leiter unserer Brocki in Pfyn, am 31. März 2023 in den wohlverdienten Ruhestand. Tom hat mit seiner wertvollen Arbeit unsere Brocki Pfyn über viele Jahre hinweg aufgebaut, bereichert und geprägt. Er hat mit seinem Fachwissen, seinem Einsatz, seinen innovativen Ideen und seiner sympathischen Art grossen Anteil daran gehabt, unsere Brocki voranzubringen. Den Ruhestand hat sich Tom wahrlich verdient!

Lieber Tom, wir danken Dir für die gemeinsame Zeit und wünschen Dir von Herzen einen sowohl spannenden wie auch entspannten Lebensabschnitt. Mögen alle Deine Wünsche in Erfüllung gehen und mögest Du Deinen Ruhestand genauso erfolgreich gestalten, wie Dein Berufsleben.

Alles Gute und die besten Glückwünsche zur Pensionierung!

Willkommen Natalie Klierer (Sekretariat)

Nach intensiver Suche für die Neubesetzung unseres Sekretariats sind wir mit **Natalie Klierer** fündig geworden. Frau Klierer nimmt ihre Arbeit an der Fach- und Geschäftsstelle an der Freiestrasse 7 in Weinfeld am 01. März 2023 auf. Wir wünschen ihr einen guten Start und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Natalie Klierer wird sich in der nächsten Ausgabe des Infoblattes vorstellen.

Jubiläum: 10 Jahre Erika Anderwert

Am 01. Februar 2023 durften wir **Erika Anderwert** zum 10-jährigen Dienstjubiläum gratulieren. Sie war von Anfang an dabei, als unser Vereinslokal neu aufgebaut und zum KafiTreff «OASE» wurde. Seither ist Erika aus unserem Verein nicht mehr wegzudenken!

Erika einzustellen war mitunter eine der besten Entscheidungen, die das Blaue Kreuz Schaffhausen-Thurgau treffen konnte. Ihr grosses Engagement und ihre Leidenschaft für die Gäste und Besucher unseres Treffpunkts sind jederzeit spür- und erlebbar. Dafür danken wir Erika ganz herzlich und hoffen, sie noch viele Jahre zu unserem Team zählen zu dürfen.



Foto: Tanja Ammann

Alles Gute, liebe Erika!

Jubiläum: 100 Jahre Hugo Rutishauser



Foto: Christoph Lampart / TZ

Am 03. Februar 2023 durfte **Hugo Rutishauser** in Frauenfeld seinen 100. Geburtstag feiern. Das Blaue Kreuz SH-TG hat den Jubilar und langjähriges Mitglied zu Hause besucht und ihm persönlich zu diesem besonderen Geburtstag gratuliert. Hugo Rutishauser engagierte sich unter anderem über viele Jahrzehnte hinweg mit Herzblut dafür, Kindern bleibende Grundsteine

und Werte für ihr Leben zu legen und sie früh auf die Alkoholproblematik zu sensibilisieren. Damit hat er Hoffnung vermittelt und die Arbeit des Blauen Kreuzes nachhaltig geprägt. Wir wünschen Hugo Rutishauser ein gesegnetes, zufriedenes und gesundes neues Lebensjahr.

Portrait Daniel Bühler



Name:

Daniel Bühler-Koch

Jahrgang:

1959

Beruf:

Pfarrer, Steinbildhauer, psychotherapeutischer Berater

Was ist deine Funktion im Blauen Kreuz SH-TG?

Leiter der Gesprächsgruppe für Betroffene (GGB)

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?

kreativ, lustig, wissensdurstig

Was macht dich glücklich?

Malen, Zeichnen, Menschen ermutigen

Stell dir vor, du wärst ein Tier. Welches wärst du?

Panda

Du bekommst drei Stunden Zeit geschenkt. Was würdest du damit tun?

Gitarre spielen

Was lässt dich herzhaft lachen?

groteske Situationen

Welche Werte sind dir wichtig?

Authentizität, christlicher Glaube, Humor

Was steht bei dir auf dem Nachttisch?

Die Bibel und ein philosophisches Buch

Was kommt dir zum Thema Alkohol als Erstes in den Sinn?

Vereinsamung

Beende folgenden Satz: Jesus Christus ist für mich...

... der Erlöser.

Oster- und Muttertagsbrunch

Sowohl am **Sonntag, den 9. April** (Ostern) als auch am **Sonntag, den 14. Mai** (Muttertag) kann in der OASE an der Hermannstrasse 4a **von 11 – 14 Uhr** ein reichhaltiger Brunch genossen werden. Kosten: Fr. 25.- à discretion.

Im Anschluss findet jeweils der KafiTreff bis 17 Uhr statt. Herzlich willkommen!

Spaghettiplausch

Am **Samstag, den 24. Juni** gibt's Spaghetti am Laufmeter. Der Spaghettiplausch lädt in der OASE von 11:30 – 14 Uhr zum Verweilen ein. Ein schöner Anlass um bei leckerem Essen Gemeinschaft zu pflegen. Kosten: Fr. 15.- à discretion.

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet am **06. Mai 2023 um 14:00 Uhr** in der Chrischona in Weinfeldern statt. Für jene, die vor der Mitgliederversammlung ein gemeinsames Mittagessen einnehmen wollen, ist das Restaurant Eisenbahn in Weinfeldern auf 12:00 Uhr reserviert. Eine separate Einladung an die Mitglieder folgt.



«Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol»

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der diesjährige nationale Aktionstag Alkoholprobleme findet am 25. Mai unter dem Motto «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» statt. Der Aktionstag Alkoholprobleme hat bereits eine lange Tradition. Er bietet Fachstellen einen Rahmen, in dem sie Aktionen planen und der Bevölkerung ihre Angebote nahebringen können. Durch die verschiedenen nationalen Aktionen soll die Bevölkerung auf die Alkoholproblematik sensibilisiert werden und Tabus brechen.

Überblickblick – Aktuelles

Brocki Pfyfyn

Von April bis Juni erwarten Sie interessante Aktionen:

- April:** 50 % auf Korbwaren, Messing und Zinn
Mai: 50 % auf Bilder und Lampen
Juni: 50 % auf Koffer und Taschen



Öffnungszeiten:

- Dienstag – Freitag: 13:30 – 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr

Öffnungszeiten über die Festtage:

- Gründonnerstag 06.04.2023 von 10-17 Uhr geöffnet
Karfreitag 07.04.2023 geschlossen
Ostersamstag 08.04.2023 von 10-16 Uhr geöffnet
Mittwoch 17.05.2023 von 10-17 Uhr geöffnet
Auffahrt 18.05.2023 geschlossen
Freitag 19.05.2023 von 10-18 Uhr geöffnet
Samstag 20.05.2023 von 10-16 Uhr geöffnet
Pfingstmontag 29.05.2023 geschlossen

Voranzeige: Am 19. August 2023 feiert die Brocki Pfyfyn das 25-jährige Jubiläum.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Gesprächs- und Begegnungsgruppen

Anmeldung jeweils unter
071 622 26 55 oder info.sh-tg@blaueskreuz.ch



- **GGB – Gesprächsgruppe für Betroffene**

Die Gesprächsgruppe für Betroffene trifft sich **jeden zweiten Mittwoch des Monats von 19:00 – ca. 21:00 Uhr** im KafiTreff «OASE» an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden.

Nächste Daten: 12. April | 10. Mai | 14. Juni

- **AGA – Austauschgruppe für Angehörige**

Die Austauschgruppe für Angehörige trifft sich **jeden ersten Mittwoch des Monats von 19:00 – ca. 21:00 Uhr** auf der Fachstelle an der Freiestrasse 7 in Weinfelden.

Nächste Daten: 12. April* | 03. Mai | 07. Juni **ausnahmsweise*

- **ZischtigsZnacht**

Jeden Dienstag von 17:30 – 19:30 Uhr findet für Betroffene und Angehörige im KafiTreff «OASE» an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden der ZischtigsZnacht statt.

Gebetstreffen

Die Gebetstreffen finden **jeden ersten Freitag des Monats** in der «OASE» an der Hermannstrasse 4a in Weinfelden statt und beginnen **um 15:00 Uhr**.

Nächste Daten: 05. Mai | 02. Juni | 07. Juli

Wer gerne gemeinsam mit anderen für die Anliegen des Blauen Kreuz beten möchte, ist herzlich willkommen.

Für Fragen steht Myrtha Wullschleger gerne zur Verfügung:

Tel.: 071 622 27 44

E-Mail: mywullschleger@bluemail.ch



Zusätzlich zum üblichen Essensangebot bieten wir **jeden 1. und 3. Freitag im Monat ein Spezialmenu für SFr. 9.50** an. Lass dich überraschen, wir freuen uns auf deinen Besuch!

Spezielle Menüs April - Juni 2023	
Freitag, 07.04.2023 16 – 21 Uhr	Karfreitagsmenu
Sonntag, 09.04.2023 11 – 14 Uhr / 17 Uhr	Osterbrunch / danach KafiTreff bis 17 Uhr
Freitag, 21.04.2023 17 – 21 Uhr	Lasagne
Freitag, 05.05.2023 17 – 21 Uhr	Salate mit Grill
Sonntag, 14.05.2023 11 – 14 Uhr / 17 Uhr	Muttertagsbrunch / danach KafiTreff bis 17 Uhr
Freitag, 19.05.2023 17 – 21 Uhr	Chähörnli
Freitag, 02.06.2023 17 – 21 Uhr	Risi-Bisi
Freitag, 16.06.2023 17 – 21 Uhr	Grillieren bei gutem Wetter
Samstag, 24.06.2023 11:30 – 14 Uhr	Spaghetti-Plausch
KafiTreff (alkoholfreier Begegnungsort) Blaukreuzhaus «OASE» Hermannstrasse 4a 8570 Weinfelden	
Öffnungszeiten:	Freitag 17.00 – 21.00 Uhr Sonntag 13.00 – 17.00 Uhr
Telefon:	071 620 11 84 (während Öffnungszeiten)

