

# Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis

Kooperationsprojekt  
der Suchthilfe Wetzlar e.V. und der Klinik Eschenburg

Gefördert durch  **Hessisches Ministerium für  
Soziales und Integration**

2014 - 2015

## Presseinformation



[www.suchthilfe-altenhilfe-ldk.de](http://www.suchthilfe-altenhilfe-ldk.de) ↔ Suchtprobleme sind lösbar –  
in jedem Alter!

Fachtag – Gesund älter werden - 21.10.2015, Seniorenresidenz Philosophenweg, Wetzlar

**Fachtag**  
**Sucht im Alter**

**Netzwerk Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis**  
**Ein Modell für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundes Altern**

**Datum: Mittwoch, 21. Oktober 2015, 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Ort: Seniorenresidenz Philosophenweg GmbH, Philosophenweg 11, 35578 Wetzlar**

**Programm**

---

14.00 Uhr	<b>Begrüßung</b>	Herr Lars Schüler, Pflegedienstleitung, Seniorenresidenz Philosophenweg GmbH
	Begrüßung/Einführung	Herr M. Kraus, Leitung, Suchthilfe Wetzlar e.V. Herr Dr. T. Klein, Leitung, Klinik Eschenburg
	Grußworte	Staatssekretär Herr Dr. W. Dippel, Hessisches Ministerium für Soziales und Integration Herr St. Aurand, Sozialdezernent, Kreisausschuss des Lahn-Dill-Kreises
		<b>Suchthilfe-Altenhilfe in Hessen/Bedeutung, Realität, Planung</b> Herr W. Schmidt-Rosengarten, Geschäftsführer, Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS)
15.15-15.45	<b>Kaffeepause</b>	
		<b>Psychische Erkrankungen älterer Menschen - Wie können wir uns darauf einstellen?</b> Frau Dr. N. Cabanel, stellv. Klinikdirektorin, Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen
		<b>„Sucht im Alter“ – Ambulante Hilfen für suchtkranke pflegebedürftige Menschen</b> Herr B. Nagel, Geschäftsführer, Stiftung Waldmühle
		<b>Präsentation des Netzwerks Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis</b> Frau W. Velte, Frau T. Goblirsch, Frau A. Klein Projektmitarbeiterinnen: Suchthilfe Wetzlar e.V./Klinik Eschenburg
17.00 Uhr	<b>Verabschiedung</b>	
	<b>Imbiss</b>	

## **Presseinformation**

### **Fachtag Sucht im Alter**

#### **Netzwerk Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis Ein Modell für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundes Altern**

**Datum: Mittwoch, 21. Oktober 2015, 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Ort: Seniorenresidenz Philosophenweg GmbH, Philosophenweg 11, 35578 Wetzlar**

In den Jahren 2014 und 2015 konnte die Suchthilfe Wetzlar e.V. in Kooperation mit der Klinik Eschenburg, unter Beteiligung aller infrage kommenden Akteure und der vielfältigen Netzwerke im Lahn-Dill-Kreis, das Modellprojekt eines Netzwerkaufbaus Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis verwirklichen. Die Projektdurchführung wurde maßgeblich durch Mittel des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration finanziert, wie auch durch Eigen- und Sponsorenmitteln. Dass Suchterkrankungen im Alter fortbestehen oder neu entstehen, ist keine neue Erkenntnis, hat aber besondere Auswirkungen bei einer immer älter werdenden Bevölkerung. Nach Expertenschätzungen besteht bei 14% der pflegebedürftigen Menschen eine Alkohol- oder Medikamentenproblematik. Ca. 2-3% der über 60-jährigen Männer und ein Prozent der Frauen über 60 Jahre sind alkoholabhängig. Fast ein Drittel aller Benzodiazepine (Beruhigungsmittel) werden über 70-jährigen Menschen, überwiegend Frauen, verschrieben. Damit verbunden sind weitere Erkrankungsrisiken, Unfälle, Stürze. Im Lahn-Dill-Kreis leben aktuell ~ 300 alkoholabhängige Seniorinnen und ca. 550 alkoholabhängige Senioren. Ca. 2.000 Frauen und ca. 3.500 Männer im Rentenalter konsumieren in riskanter Weise Alkohol. Die Gründe für Alkohol- und Medikamentenmissbrauch im Alter stehen oft im Zusammenhang mit alterungstypischen Lebenserfahrungen, wie z. B. Verlusterfahrungen, Einsamkeit, Krankheiten, chronischen Schmerzen. Wie Dr. T. Klein von der Klinik Eschenburg betont, sind Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit auch im Alter gut und erfolgreich behandelbar und überwindbar. Voraussetzung hierfür ist die angemessene Ansprache betroffener Menschen, das Wissen um den Krankheitswert des Konsums durch Angehörige und beruflich Pflegende wie auch die Kenntnisse über die Hilfe- und Behandlungsmöglichkeiten.

Um diese Voraussetzungen zu schaffen, wurde das Modellprojekt eines Netzwerks Suchthilfe - Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis von den Kooperationspartnern verwirklicht, so Martin Kraus, Leiter der Suchthilfe Wetzlar e. V.. Es wurden Curricula für die Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Alten- und Krankenpflege entwickelt und in die Ausbildungseinrichtungen im Lahn-Dill-Kreis eingeführt. Fachkräfte der ambulanten und stationären Altenhilfe wurden fortgebildet und durch die Fachkräfte der Suchthilfe beraten. Information, Beratung und Vermittlung von Hilfen und Behandlungsangeboten für Betroffene und Angehörige wurden durch Öffentlichkeitsarbeit, Informationsmaterial und im Besonderen durch die aktuell fertig gestellte Internetseite [www.suchthilfe-altenhilfe-ldk.de](http://www.suchthilfe-altenhilfe-ldk.de) bereit gestellt. Sie umfasst aktuell 123 Angebote der Alten- und Behindertenhilfe, 35 Angebote der Suchthilfe und 11 Kliniken im Landkreis. Die Suchthilfe Wetzlar e. V. und die Klinik Eschenburg hoffen, auch für das Jahr

2016 eine öffentliche Finanzierung zum Aufbau eines landkreisweiten Suchthilfe- und Altenhilfe-Systems zu erhalten, um dadurch dazu beizutragen, dass wir alle gesund älter werden.

Ansprechpartnerinnen für Information, Beratung und Vermittlung weitergehender Hilfen sind:

Ann-Kathrin Klein

Klinik Eschenburg  
An der Hardt 1  
35713 Eschenburg

Tel.: 02774 / 91 34-56  
Fax: 02774 / 91 34-46

E-Mail: [a.klein@klinik-eschenburg.de](mailto:a.klein@klinik-eschenburg.de)



Tatjana Goblirsch

Suchthilfe Wetzlar e. V.  
Ernst-Leitz-Str. 50  
35578 Wetzlar

Tel.: 06441 / 210 29-0  
Fax: 06441 / 210 29-79

E-Mail: [t.goblirsch@suchthilfe-wetzlar.de](mailto:t.goblirsch@suchthilfe-wetzlar.de)





## **Presseinformation**

### **Fachtag Sucht im Alter**

#### **Netzwerk Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis Ein Modell für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundes Altern**

**Mittwoch, 21. Oktober 2015**

#### **Grußwort von Herrn Staatssekretär Dr. W. Dippel**

Der demographische Wandel ist das gesellschaftliche Thema. Er ist ein hoch komplexer Prozess, der Auswirkungen auf viele Bereiche hat und die Gesellschaft vor neue Herausforderungen stellt. Heute sind die Chancen gesund alt zu werden sehr hoch. Durch den rasanten Fortschritt in der Medizin verbessern sich die Lebensqualität im höheren Alter sowie auch die notwendige Gesundheitsversorgung. Und: Gesundheit im Alter ist eine der Voraussetzungen für Selbständigkeit und aktive Teilhabe. Vor diesem Hintergrund rückt „Sucht im Alter“ immer mehr in den Focus der gesellschaftlichen Diskussion.

Häufig wird „Sucht im Alter“ immer noch tabuisiert, unterschätzt oder verharmlost. Es geht nicht darum den Seniorinnen und Senioren das Gläschen Wein am Abend nicht zu gönnen oder notwendige Medikamente zu versagen, sondern es geht darum aufzuklären, dass ein übermäßiger Konsum von Tabak, Alkohol und/oder Tabletten Verletzungen, Verkehrsunfälle, Probleme in der Familie und Altenpflegeeinrichtungen begünstigen kann und häufig mit einer Verkürzung der Lebenserwartung einher geht. Es geht darum aufzuklären, dass eine Abhängigkeit kein Laster ist, das sich einfach abzustellen lässt, sondern eine Erkrankung, die behandlungsbedürftig ist – und zwar in jedem Alter. Studien und auch Erfahrungen von Einrichtungen, die sich dieser Thematik schon widmen, zeigen, dass eine Therapie auch im Alter sehr erfolgreich verläuft.

Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration hat deswegen das „Modellprojekt Aufbau eines Netzwerks Suchthilfe – Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis begrüßt und sich entschieden es maßgeblich zu finanzieren. Knapp 80.000 Euro werden für die beiden Jahre 2014 und 2015 zur Verfügung gestellt. In dem Projekt wird geprüft, welche Bedingungen hergestellt werden müssen, um eine adäquate Hilfe für die betroffenen Personen und ihren Angehörigen zur Verfügung stellen zu können. Davon betroffen sind sowohl die Suchthilfe, die Altenhilfe, aber auch die Hausärzte und die klinische Versorgung, um nur einige zu nennen. Zudem werden konkrete Vorhaben im Bereich der Suchthilfe und Altenhilfe für die Problematik Sucht im Alter umgesetzt (z.B. Aufklärung und Weiterbildung). Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration unterstützt dieses Vorhaben, weil das Projekt durch Prävention und/oder Bewältigung von Suchtproblemen dazu beiträgt, dass ältere Menschen weiterhin ein erfülltes und zufriedenes Leben führen können.

## Presseinformation

### Fachtag Sucht im Alter

**Netzwerk Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis  
Ein Modell für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundes Altern**

**Mittwoch, 21. Oktober 2015**

#### **Suchthilfe-Altenhilfe in Hessen/Bedeutung, Realität, Planung**

Herr Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Geschäftsführer, Hessische Landesstelle für Suchtfragen



„Oma im Koma – warum sich immer mehr Rentner in die Besinnungslosigkeit saufen“ - So lautete 2010 die Überschrift einer Regionalzeitung aus dem Rhein-Main-Ge-biet (Rhein-Main Extra Tipp 2. Mai 2010).

Sucht im Alter wird inzwischen als dringliches Thema gesundheitspolitisches Thema mit wachsender Brisanz thematisiert. Dabei ist es kein neues Problem wie die obige Überschrift zeigt.

Vor allem der hohe Anteil an Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit (Beruhigungs-, Schlaf-, Schmerz- und Abführmittel) sowie der hohe Konsum von Psychopharmaka bei pflegebedürftigen Menschen ist seit vielen Jahren Thema in der Fachdiskussion, allerdings ohne dass es zu gravierenden Veränderungen in der Vergabepaxis noch zu dezidierenden Hilfeangeboten für diese Ziel-gruppe gekommen ist.

Erst die Ergebnisse eines Modellprojektes des Bundesgesundheitsministeriums (2010-2013), das die Zusammenarbeit von Sucht- und Altenhilfe in den Mittel-punkt stellte, verschaffte dem Thema in der Fachöffentlichkeit und der Politik eine neue Relevanz. Als die Hessische Landestelle für Suchtfragen (HLS) 2013 zu einer ersten großen Konferenz auf Landesebene zu dem Thema einlud, kamen die Referent/-innen fast alle aus anderen Bundesländern. In Hessen gab es bis dahin noch zu wenig Erfahrungen mit dem Thema.

Das hat sich in den letzten zwei Jahren grundlegend geändert. An vielen Orten kooperieren inzwischen die Suchthilfeträger mit Altenpflegeeinrichtungen, qualifizieren das Personal oder unterrichten in der Altenpflegeausbildung. Spezielle Angebote für suchtkranke Menschen in Pflegeheimen und für ältere Suchtkranke in Einrichtungen des betreuten Wohnens wurden geschaffen.

Im Lahn-Dill-Kreis wurde mit Unterstützung des Landes in den letzten beiden Jahren ein kreisweites Netzwerk geschaffen, in Frankfurt eine Suchtberatungsstelle in einem Altenheim eingerichtet. Überall im Land sind neue Initiativen entstanden.

In den Hessischen Gesundheitspakt der Landesregierung wurde das Thema „Sucht im Alter mit dem Ziel aufgenommen, die Kooperationen zwischen Sucht- und Altenhilfe zu verstetigen und durch gemeinsame Fortbildungen die Lebensqualität von älteren Menschen mit Suchterkrankungen zu verbessern.

Die Dynamik des Themas, die von den Suchthilfeträgern in Hessen aufgenommen und in neue Projekte umgesetzt wurde, muss nun dazu genutzt werden, die Angebote zu verstetigen und auf eine langfristige Finanzierungsbasis zu stellen.

Dass sich die Bemühungen lohnen, wird durch die wissenschaftliche Erkenntnis untermauert, dass die Arbeit mit suchtkranken älteren Menschen eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität dieser Menschen erzielt und zudem die Sekundärfolgen einer nichtbehandelten Sucht, die weitaus höhere Kosten nach sich ziehen, wie Unfälle [Stürze], frühere Einweisung in Pflegeheime etc., erheblich reduziert.

*Wolfgang Schmidt-Rosengarten*

*- Geschäftsführer -*

*Hessische Landesstelle für Suchtfragen*

## **Presseinformation**

### **Fachtag Sucht im Alter**

**Netzwerk Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis  
Ein Modell für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundes Altern**

**Mittwoch, 21. Oktober 2015**

#### **Psychische Erkrankungen im Alter: Worauf können wir uns einstellen?**

Dr. med. Nicole Cabanel, stellv. Klinikdirektorin, Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen

Aufgrund der demographischen Entwicklung werden psychische Erkrankungen des Alters zunehmen. Zu den häufigsten psychischen Störungen im Alter zählen Depressionen und Demenzen. Nicht selten treten kognitive Störungen im höheren Lebensalter auch bei Depressionen auf, die sich darüber hinaus vor allem durch Beeinträchtigungen der Stimmung (z.B. Traurigkeit, Verlust der Lebensfreude) äußern. Sofern sich Hinweise für eine depressive Erkrankung ergeben, stehen moderne medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien (hierunter Psychotherapie, Lichttherapie, Bewegungstherapie) zur Verfügung, die sich als sehr wirkungsvoll in der Behandlung von Depressionen im höheren Lebensalter erweisen. Im Rahmen des Vortrages wird unter anderem ein multiprofessionelles verhaltenstherapeutisches Therapieprogramm zur Behandlung von Depressionen im höheren Lebensalter vorgestellt (Cabanel et al. 2015).

Depressionen sind häufig mit Schlafstörungen vergesellschaftet. Diese können einer depressiven Episode bereits vorausgehen und haben bei Persistenz einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Etwa die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre leidet an einer Schlafstörung, häufig handelt es sich um eine Insomnie. Hierbei kommt es zu Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, zugleich wird der Schlaf als wenig erholsam erlebt. Tagsüber fühlen sich die Betroffenen oft müde und wenig leistungsfähig.

Eine Besonderheit im höheren Lebensalter ist, dass deutlich mehr Menschen ein verschreibungspflichtiges Schlafmittel (Hypnotikum) einnehmen. Eine Therapieoption kann auch hier die kognitive Verhaltenstherapie sein, welche sich als Standard zur Behandlung von Insomnien etabliert hat. Vorgestellt werden spezifische verhaltenstherapeutische Interventionen der Insomniebehandlung wie Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle und Psychoedukation (Müller et al. 2013). Neben der Einnahme von Hypnotika wird nicht selten Alkohol als Einschlafhilfe konsumiert. Es ist bekannt, dass Alkoholmissbrauch und Alkoholfolgeerkrankungen im Alter zunehmen, jedoch werden Alkoholprobleme im Alter oftmals übersehen.

Neuere Studien zeigen, dass sich Menschen mit „Early-onset“ und „Late-onset“ Alkoholismus hinsichtlich Vorbelastungen, Sozial- und Gesundheitsstatus sowie Therapieaussichten unterscheiden (Wolter 2015). Ein wichtiger Schritt in der Behandlung ist die Förderung einer Veränderungsbereitschaft. Die Motivation und die Ressourcen zur Veränderung können auch bei älteren Menschen gefördert werden und sind keinesfalls geringer als bei Jüngeren.



## Literatur

Cabanel N, Kundermann B, Hautzinger M, Hornig W, Kuhl H, Mirk C, Pankoke K, Petrak F, Schmidtner R, Müller MJ. MVT - MVT – ein Multiprofessionelles VerhaltensTherapeutisches Programm zur stationären Behandlung von Depressionen im höheren Lebensalter. Psychiatr Prax. 2015 Jul 9. [Epub ahead of print]

Müller MJ, Kundermann B, Kobelt C, Repp C, Cabanel C. Modulare, kognitiv-behaviorale Gruppentherapie von sekundären Insomnien bei Patienten mit depressiver Störung, Angststörung oder somatoformer Störung in stationär-psychiatrischer Behandlung – Entwicklung und Akzeptanz. Somnologie 2013; 17 [Suppl 1]:90.

Wolter DK. Alkohol im Alter. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2015; 48: 557-70.

*Dr. med. Nicole Cabanel*

*- stellv. Klinikdirektorin -*

*Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen*

## Sucht im Alter - Ein gemeinsames Projekt der Stiftung Waldmühle (Suchtkrankenhilfe) und des Hufelandhauses (Altehhilfe)

Sucht im Alter ist das Thema der seit 01.01.2014 bestehenden Beratungsstelle im Hufeland-Haus, Seckbach. Die Aufgabe dieses nun seit eineinhalb Jahren bestehenden Angebotes ist die Beratung älterer Bürger und Bürgerinnen sowie ihrer Angehörigen in allen Fragen zum Thema Sucht. Es ist nun Zeit eine erste Zwischenbilanz zu ziehen und diese der Öffentlichkeit vorzustellen. Nach eineinhalb Jahren liegen nun breitere Erfahrungen darin vor, worin die besonderen Herausforderungen einer Suchtberatung für ältere Menschen bestehen, welche Konzepte aus Altenhilfe und Suchthilfe hierfür angepasst werden müssen und was es auch von staatlicher Seite an Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Arbeit braucht. Dabei soll mindestens ein Betroffener zu Worte kommen und von seinen Erfahrungen berichten können.

Das Projekt Sucht im Alter hat sich nicht das Abstinenzgebot zum Ziel gesetzt, es geht vielmehr darum, den betroffenen Menschen zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu verhelfen, die soziale Teilhabe zu verbessern, die Angehörigen zu entlasten und mittelfristig ein tragfähiges Hilfesystem zu installieren. Dabei zeigen neuere Untersuchungen, dass Hilfe und Unterstützung bei Suchtkrankheiten im Alter sehr erfolgreich sein können. Die Beratungsstelle konnte unter anderem mit Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie im Rahmen eines dreijährigen Projektes neu eingerichtet werden.

### Kontakt für die Beratung von Betroffenen und ihrer Angehörigen:

Beratungsstelle Sucht im Alter

Martin Wolf

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34

60389 Frankfurt

Tel.: 069 / 4704-281

Fax: 069 / 4704-262

[sucht-im-alter@hufeland-haus.de](mailto:sucht-im-alter@hufeland-haus.de)

von 7:30 bis 16:00, in dringenden Fällen auch rund um die Uhr

### Institution



HUFELAND-HAUS

Das Hufeland-Haus ist eine mehrgliedrige Einrichtung der Altenhilfe mit einem breit gefächerten Angebot an Pflege-, Betreuungs- und Therapieleistungen und befindet sich in Trägerschaft des Evangelischen Vereins für Innere Mission Frankfurt am Main. Seit den 70er Jahren ist das Hufeland-Haus stets an der Entwicklung neuer und modellhafter Konzepte in der Altenhilfe beteiligt und hat sich damit bundesweit etabliert. In diesem Jahr feiert das Hufeland-Haus sein 50-jähriges Bestehen.



STIFTUNG WALDMÜHLE

Die Stiftung Waldmühle, die Ende der 70' er Jahre vom Evangelischen Verein für Innere Mission Frankfurt initiiert wurde, hält stationäre (75 Plätze) und ambulante (120 Plätze) Angebote vor, die den komplexen Beratungs- und Bedarfslagen von Suchtkranken individuell und fachlich angemessen gerecht werden.



INNERE MISSION  
FRANKFURT AM MAIN



Der Evangelische Verein für Innere Mission ist Träger der beiden Einrichtungen und engagiert sich seit 165 Jahren um sehr individuelle Anliegen von Personen unserer Gesellschaft. Rund 1200 Menschen werden von rund 800 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Rhein-Main-Gebiet betreut. Die fachlichen Schwerpunkte sind unter anderem die Altenhilfe und Suchthilfe. Der Evangelische Verein für Innere Mission Frankfurt am Main ist Mitglied im Diakonischen Werk.

Weiterführende Infos zur Arbeit der Inneren Mission unter:

[www.innere-mission-ffm.de](http://www.innere-mission-ffm.de)

[www.stiftung-waldmuehle.de](http://www.stiftung-waldmuehle.de)

## Suchthilfe-Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis

Kooperationsprojekt  
der Suchthilfe Wetzlar e.V. und der Klinik Eschenburg



**Alkoholsucht im Alter - Was tun, damit Rentner nicht mehr zur Flasche greifen**

Dass immer mehr ältere Menschen auch mit Alkoholproblemen zu kämpfen haben kommt kaum ans Licht der Öffentlichkeit. Die Ursachen sind vielfältig: Heutzutage leben die älteren Menschen nicht mehr im Familienverbund.

Quelle: © hr | defacto, 11.10.2015

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/mediaplayer.jsp?mkey=57368580&rubrik=45534>

# Suchthilfe – Altenhilfe im Lahn-Dill-Kreis

[suchthilfe-altenhilfe-ldk.de](http://suchthilfe-altenhilfe-ldk.de)

The screenshot displays the website interface for suchthilfe-altenhilfe-ldk.de. At the top, there is a yellow navigation bar with the following links: SUCHTHILFE, EINRICHTUNGEN IM LAHN-DILL-KREIS, PRESSE/BLOG, KONTAKT, IMPRESSUM, and SUCHEN. Below the navigation bar is a map of the Lahn-Dill-Kreis region, showing various towns and service locations marked with purple and green pins. A search overlay is visible on the right side of the map, titled 'Umkreissuche'. The overlay contains the following text and form elements:

**Umkreissuche**  
Geben Sie eine Adresse ein um die Umkreissuche zu starten:

- Umkreis wählen -

PLZ oder Ort

Suchen

**Kategorie**  
Wählen Sie eine Kategorie aus, die Sie anzeigen lassen möchten:

- Kategorie (Alle) -