

LAZARUS

Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 01-2010

(ISSN 1024-6908)

25. Jahrgang – 03. Jänner 2010

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:
www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1

**Alle früheren Wochenausgaben seit Jänner 2005 sind im PflegeNetzWerk
www.LAZARUS.at (Startseite → Archiv) als PDF-Downloads verfügbar
und dort auch für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet
(benützen Sie jetzt ganz einfach die Funktion >SUCHE<).**

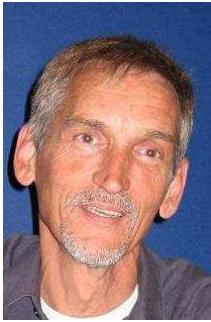


**Guten Start in ein gesundes, erfülltes Jahr 2010
wünscht Ihnen allen herzlich**

Ihre LAZARUS Redaktion

Inhalt

Editorial: Keine Angst vor Veränderung	2
Öffentliche Gesundheitsschwester in Wiener Neustadt, NÖ	3-4
Innovation: Neuer BMI-Rechner	4-5
Berufsmesse 2010 im AZW Innsbruck	-
Hohe Ehrung für deutsche Pflegewissenschaft	6
Web-Tipp: WIKIPEDIA muss weiter wachsen!	7
Unsere Online-Partner im PflegeNetzWerk	8
Offenlegung, Impressum	9
Anhang: Stellenmarkt	10 f.



Neues Jahr, Neues wagen, neue Wege? **Keine Angst vor Veränderung!**

Erich M. Hofer

Das ist so leicht dahergesagt - aber: Bestimmt nicht gerade die Angst weithin unser Leben? Allein im soeben verflossenen Jahr durften wir uns über Wirtschaftskrise, massive Jobverluste, die künstliche Schweinegrippe-Hysterie, neue Terroranschläge und Amokläufe, Klima-Horrorszenarien und vieles mehr so richtig fürchten. Und übersahen dabei oft völlig die vielen guten Dinge, Begegnungen und Ereignisse, die uns im selben Jahr widerfahren sind.

Früher: Baumsterben, jetzt: Klimawandel. Früher: Kommunismus, jetzt: Islamismus. Früher: Vogelgrippe, jetzt: Schweinegrippe. Der Horror ist beliebig austauschbar. Oft hat es den Anschein, als wollten wir genau das: Wir fürchten uns vor (sehr seltenen) Haibissen, aber nicht vor den viel häufigeren Insektenstichen mit letalem Ausgang. Wir fürchten uns vorm Fliegen, statt vor der weitaus gefährlicheren Autofahrt zum Flughafen. Wir kaufen jene Medien am meisten, die skandalisieren, emotionalisieren und Bedrohungsszenarien konstruieren, sprich: uns Angst als Event zwischen Panikmache und Verharmlosung verkaufen. Und wir zahlen sogar bereitwillig dafür...

Als weitaus schlimmste Bedrohung aber empfinden viele von uns die Veränderung - denn sie birgt Neues, nicht Gewohntes und verUNSichert uns. Doch genau hier sollte jede/r von uns in dieser so schnelllebigen Zeit voller Ungewissheiten mit seiner/ihrer persönlichen, positiven Überlebensstrategie ansetzen: Im Bewusstsein, dass eben das einzig Gewisse die Veränderung ist und ohnehin nichts bleibt, wie es war. Stellen wir uns dieser Herausforderung, wagen wir Neues - und überlassen wir nicht dem (sicher überlebenswichtigen Urinstinkt) Angst das Feld. Dazu abschließend einige Gedanken:

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen
Er will uns Stufe um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

(Hermann Hesse)

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter...“

(Aus dem Talmud)

Wiener Neustadt, NÖ: **„Public Health Nurse“ in der Gemeinde erfolgreich**

Wiener Neustadt verfügt seit eineinhalb Jahren über eine „Öffentliche Gesundheitsschwester“. Seit Juli 2008 im Amt, hat Margarete Sitz (50, re.) bereits weit über 200 Hausbesuche bei pflegebedürftigen Mitbürger/innen und deren pflegenden Angehörigen absolviert und diese beraten und unterstützt. Ein Erfolgsmodell, ebenso unspektakulär wie unverzichtbar.



„Die Etablierung dieser Position hat sich voll bewährt“, ist Bürgermeister Bernhard Müller stolz: „Wir haben damit auf die immer wichtigere Thematik der pflegebedürftigen Menschen reagiert und einen wichtigen Impuls gesetzt, der von den Menschen auch toll angenommen wurde“.

Das Tätigkeitsfeld der Öffentlichen Gesundheitsschwester erstreckt sich von der Beratung und Information über Pflege und Betreuung bis zur Krankheitsvorbeugung und Entwicklung von Gesundheitsangeboten. Eine der wichtigsten Aufgaben ist es, den Betroffenen den Weg durch den „Angebotsdschungel“ im Pflegebereich zu weisen. Durch die physische und psychische Ausnahmesituation sind viele Menschen oftmals überfordert. Deshalb ist es auch wichtig, das Serviceangebot so niederschwellig wie möglich zu machen.

Konkrete Problemstellungen

- Mangelnde Pflege und Betreuung, meist von alleinstehenden alten Menschen. Gemeldet werden diese Fälle von Nachbarn, Hilfsorganisationen wie dem Roten Kreuz, Ärzten oder Verwandten
- Pflegerisch weiter zu betreuender Patient/innen nach Spitalsentlassungen
- Psychisch kranke Menschen, die mit ihrer Lebensführung und ihrer eigenen Pflege überfordert sind.
- Beratung und Information über eine 24 Stunden Personenbetreuung
- Aufnahme in ein Pflegeheim, Übergangs- und Kurzzeitpflegemöglichkeiten
- Suche nach passenden Hilfsmitteln
- Beratung rund ums Pflegegeld
- Verwaarloste Menschen z. B. Müllsammler mit dem „Messie - Syndrom“
- Schimmelpilz- oder Ungezieferbefall in der Wohnung, Hygienemaßnahmen
- Besuche aller städtischen Schulen und Kindergärten zur Hygieneberatung

Ein Pflege-Netzwerk entsteht

All diese Aufgaben wurden in enger Zusammenarbeit mit den verschiedenen Pflege- und Hilfsorganisationen wie den Pflegeheimen, dem Landeskrankenhaus, dem Roten Kreuz, dem Magistrat, der Bezirkshauptmannschaft, der Gebiets-

krankenkasse, den Ärzten, Selbsthilfegruppen usw. durchgeführt, wodurch sich bereits ein „Pflegenetzwerk“ etabliert hat, das den Betroffenen zu Gute kommt.

Als nächsten Schritt plant Margarete Sitz, die Menschen in der Stadt auch vorbeugend aufzusuchen und dabei auch Info-Folder über „Pflege in Wiener Neustadt“ als Erstinformation des Gesundheitsamtes zu überreichen.

„Durch die gesellschaftliche Entwicklung wird der Pflegebereich noch mehr an Bedeutung gewinnen. Die derzeitigen Einrichtungen werden an ihre Grenzen stoßen. Umso wichtiger ist es, bereits präventiv zu informieren und die Menschen auf diese schwierige Zeit vorzubereiten. Die Stadt Wiener Neustadt hat mit der Einführung der Öffentlichen Gesundheitsschwester einen Meilenstein gesetzt und somit für die anstehenden Aufgaben einen enormen Startvorteil gegenüber anderen Städten und Gemeinden“, so Margarete Sitz erfreut.

Da „Public Health Nursing“ ein sehr umfassendes Thema umschreibt, ist der aktuelle Tätigkeitskatalog der Öffentlichen Gesundheitsschwester auch in laufender Veränderung und Erweiterung begriffen, damit die Pflege ihren Beitrag zur extramuralen, kommunalen Bevölkerungsgesundheit und -versorgung leisten kann (Näheres dazu: www.wiener-neustadt.gv.at - Gesundheitsamt).

Zur Person

DGKS Margarete Sitz, MSc (50) war seit 1978 viele Jahre lang im Krankenhaus Wr. Neustadt als Oberschwester (Unfallabteilung/Frauen) und in der Pflegedirektion für verschiedene Projekte tätig. Sie ist für die Stadtbevölkerung unter Tel: 02622-373-748, mobil: 0676-883733748 oder e-Mail: margarete.sitz@wiener-neustadt.at erreichbar.

* * *

Innovation



Willkommen in der Gewichtsrealität: **Neuer BMI-Rechner misst genauer**

Seit kurzem gibt es einen neuen, vom Krankenpfleger und Wahlösterreicher Rene Marcel Sernow (Bild li.) entwickelten BMI-Rechner (Body Mass Index), der für fast alle Menschen geeignet und als Freeware zu haben ist.

Der Sernow-BMI ist der weltweit erste BMI-Rechner, der alle beeinflussenden Faktoren in der Berechnung berücksichtigt. Er ist für alle Personengruppen (mit oder ohne Behinderung) geeignet, mit Ausnahme von schwangeren und stillenden Frauen, Kindern unter 7 Jahren, Leistungssportler/innen und Bodybuildern. Der Sernow BMI berücksichtigt in der Berechnung – im Gegensatz zu bisherigen ungenauen Modellen - neben Größe und Gewicht zusätzlich noch Alter, Geschlecht, den Körperbau-Typ, fehlende Gliedmaßen, Brustamputationen und Implantate.

Pflegemanager und Software-Experte Rene Marcel Sernow dazu: „Ich habe diesen BMI-Rechner entwickelt, weil Magersucht und/oder Fettleibigkeit immer öfters Thema von Schlagzeilen, Berichten, Sendungen etc. sind und der bisherige BMI ungenau ist – er widerspiegelt einen gesunden 19-jährigen Menschen, der aber nur einen sehr geringen Prozentsatz in der Bevölkerung ausmacht“. Speziell magersüchtigen Teenies oder fettleibigen Schulkindern kann deutlich aufgezeigt werden wie schädlich ihr Verhalten ist, denn einem Computerprogramm glauben sie mehr als dem Arzt oder den Eltern, hofft Sernow.

Der Sernow-BMI soll allen Menschen helfen, indem er ihnen die Gefahren von Über- oder Untergewicht aufgezeigt. Der innovative BMI-Rechner wird in der deutschsprachigen Single-Version jedermann kostenfrei als Download unter <http://members.chello.at/sernow-bmi> angeboten und darüber hinaus auch den öffentlichen Einrichtungen sowie Medien für deren eigenen Downloadbereich auf Anfrage zur Verfügung gestellt.

Familien- und Heim-Version:

Beta-Tester gesucht!

Ab Mitte 2010 soll es auch eine Familien-Version des Sernow-BMI geben, der es ermöglicht, bis zu 14 Familienmitglieder zu speichern und den Verlauf zu beobachten. Bei Interesse senden Sie bitte eine Mail an sernow-bmi@chello.at

Weiters ist auch eine „Server-Version“ geplant, die ambulanten und stationären Einrichtungen sowie Arzt- und Therapiepraxen einen professionellen Umgang mit dem Sernow-BMI (mit unbegrenzter TeilnehmerInnenzahl) ermöglichen soll. Dafür werden noch weitere Alten(pflege)heime als „Beta-Tester“ gesucht – bitte wenden Sie sich bei Interesse an Herrn Sernow, eMail: sernow-bmi@chello.at .

Zur Person

René Marcel Sernow (53) stammt aus Köln (D) und lebt in Wien. Seit 1980 examinierter Krankenpfleger, absolvierte er die Weiterbildung zur Stationsleitung und studierte von 1993 bis 1995 Pflegemanagement. Nach erfolgreicher Qualifizierung zum "sozialmedizinischen Gutachter" war er viele Jahre für den "Medizinischen Dienst der Krankenversicherungen in Hessen" im Rahmen des Pflegeversicherungsgesetzes gutachterlich tätig. Weitere Führungserfahrung sammelte Sernow als Geschäftsführer der "GPS Linden" sowie als Leiter der Sozialen Dienste des DRK-Kreisverbandes Groß-Gerau und lehrte u. a. als Dozent am Bildungszentrum Altenpflege in Frankfurt/Main.

Seit 2002 initiiert und betreut Sernow verschiedenste Projekte in Wien.

Sein besonderes Interesse galt auch der konzeptionellen Software-Entwicklung. So hat Sernow schon in den 70er Jahren an der Entwicklung des ersten Patientenaufnahmesystems am Bundeswehrkrankenhaus Gießen mitgewirkt sowie die konzeptionellen Grundlagen für das Pflegedokumentationssystem "Opus Curare" geschaffen.

Das aktuelle Projekt „Sernow-BMI“ wird aus keinen öffentlichen Mitteln und auch nicht von der Pharmaindustrie gesponsert, es soll unabhängig aus Spenden finanziert werden.

* * *

Unser **LAZARUS** Netzwerk-Partner informiert:



16. Berufsinformationsmesse für Gesundheitsberufe

Wir bilden Gesundheit - unter diesem Motto findet am Mittwoch, 3. Februar 2010 die 16. Berufsinformationsmesse für alle Gesundheitsberufe, gemeinsam veranstaltet von der fh gesundheit und dem AZW am Innrain 98, 6020 Innsbruck statt. Von 9.00 - 15.00 Uhr bietet qualifiziertes Fachpersonal eine umfassende Beratung über die Ausbildungsangebote des AZW an den Standorten Innsbruck und Hall sowie über die Studienangebote der fh gesundheit.

Wer jetzt eine Ausbildung in der Biomedizinischen Analytik, Diätologie, Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Radiologietechnologie oder als Hebamme anstrebt, kann diese in Form eines FHBachelor-Studiums an der fh gesundheit in Innsbruck absolvieren. Die Ausbildungen schließen mit dem Titel eines Bachelors of Science in Health Studies ab.

Die Vorteile liegen für fhg-Geschäftsführer Walter Draxl klar auf der Hand: „Wir bilden an der fh gesundheit aufgrund von erhobenen Bedarfszahlen aus. Jede/r Absolvent/in hat nach Abschluss der Ausbildung dadurch eine sehr hohe Chance, am Arbeitsmarkt eine Stelle zu bekommen. Zudem ermöglichen die europaweit vergleichbaren Abschlüsse, dass die AbsolventInnen relativ problemlos ihren Beruf auch in anderen EU-Ländern ausüben können.“

Der Fachbereich Pflege am AZW informiert über die Ausbildungspalette an den beiden Standorten Innsbruck und Hall. Dazu gehören unter anderem die dreijährigen Diplombildungen in der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege, in der Kinder- und Jugendlichenpflege sowie der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege. Die einjährige Pflegehilfeausbildungen und (neu) die Ausbildung zur Heimhilfe bieten weitere Berufsperspektiven im Bereich der Pflege.

Mit dem Kombistudium Pflege – eine Kooperation des AZW mit der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (UMIT) – gibt es auch am AZW in Innsbruck und Hall die Möglichkeit, im Pflegebereich eine akademische Ausbildung zu absolvieren.

Die AZW-Ausbildungen zur/zum medizinischen MasseurIn, zur/zum HeilmasseurIn, zur/zum GesundheitstrainerIn sowie zur medizinisch-technischen Fachkraft komplettieren das Ausbildungsangebot im Bereich der Gesundheit. Neben den Info-Ständen der einzelnen Ausbildungen werden u.a. Videovorführungen sowie verschiedene Aktivitäten angeboten. Weiters finden Führungen durch die Räumlichkeiten des AZW und der fh gesundheit statt.

www.azw.ac.at

Wichtig für die gesamte Pflegewissenschaft: Ein Signal der Wertschätzung

Für ihre Leistungen in der Pflegewissenschaft wurde der deutschen Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, Erziehungswissenschaftlerin und Pionierin der Pflegewissenschaft Dr. Angelika Zegelin (57, Bild) im November 2009 das Bundesverdienstkreuz verliehen.



Dr. Angelika Zegelin blickt auf eine 25 jährige Tätigkeit in der Aus- und Weiterbildung für Pflegendе und zahlreiche berufspolitische Aktivitäten (wie z.B. den Aufbau der Pflegewissenschaft in Deutschland) zurück. Sie studierte Erziehungswissenschaften und schloss mit dem Magister-Grad ab (Thema: Wiedereingliederung von Krankenschwestern nach der Familienphase). Im Jahr 2004 promovierte sie zum Thema "Bettlägerigkeit".

Sie verfügt über zahlreiche Weiterqualifikationen und nahm an zahlreichen nationalen und internationalen Kongressen teil. Am Institut für Pflegewissenschaft, Universität Witten/Herdecke (www.uni-wh.de) ist die Erziehungswissenschaftlerin als Curriculumbeauftragte verantwortlich für die Entwicklung der Studiengänge und ist in Lehre und Forschung tätig (Kontakt: ✉ Angelika.Zegelin@uni-wh.de).

In einem Interview mit der Zeitschrift >Pro Alter< (Dezemberheft 4, 2009) zeigte sich Zegelin froh darüber, dass sich die Pflegewissenschaft in Deutschland mittlerweile durchgesetzt hat. Es gebe bereits knapp 60 einschlägige Studiengänge. Die Verleihung des BVK nehme aber auch jenen Kritiker/innen Wind aus den Segeln, die noch immer eine Verwissenschaftlichung der Pflege für überflüssig halten, so die unermüdliche Vorkämpferin. Das Erlernen bestimmter Techniken und Fachbegriffe sei zu wenig, um auf die wichtige gesellschaftliche Aufgabe einer würdevollen Pflege vorzubereiten bzw. dieser gerecht zu werden – dazu leiste die Pflegewissenschaft einen unersetzlichen Beitrag.

Im Rahmen ihres Forschungsschwerpunktes „Sprache und Pflege“ initiiert Angelika Zegelin verschiedenste Projekte z.B. zu Patienteninformationszentren in Kliniken oder Beratung und Prävention bei pflegenden Angehörigen, aber auch zur Bewegungsförderung bei alten Menschen. Seit dem Vorjahr hat Zegelin auch an der Universität Wien eine Gastprofessur für Patientenedukation inne. Ihr wichtigstes Anliegen ist es, der kommunikativen Seite der Pflege – also den persönlichen Gesprächen - mehr Wertschätzung zu verschaffen: „Die derzeitige Situation mit Sekunden-Kontakten und >08/15-Pflege im Eiltempo< ist mehr als unbefriedigend, das sollten die Pflegenden nicht einfach so hinnehmen“, so Zegelin kritisch.

* * *

PflegeNetzWerk Austro*Care ruft auf:

Wissen ist jene Ressource, die sich vermehrt, wenn man sie teilt - jede/r von uns kann dabei helfen!



Stellen Sie sich eine Welt vor, in der jeder einzelne Mensch freien Anteil an der Gesamtheit unseres Wissens hat. Das ist die Vision von Jimmy Wales, Gründer von Wikipedia. Seit dem Jahr 2001 haben sich hunderttausende von Freiwilligen auf dieser nicht-kommerziellen Wissensplattform im Internet zusammengefunden, um die größte Enzyklopädie in der Geschichte der Menschheit zu schaffen. Es ist ein Gemeinschaftswerk, vollständig verfasst und finanziert von Menschen wie uns. Über 340 Mio. Menschen nutzen Wikipedia jeden Monat - fast ein Drittel der im Internet vernetzten Welt.

Ich glaube mit allen Mitwirkenden fest daran, dass Wikipedia besser und besser wird. Denn die Idee dahinter ist ebenso einfach wie genial, das Wissenspotenzial vieler gemeinsam zu heben und allen Menschen kostenlos zur Verfügung zu stellen: Eine Person schreibt etwas, jemand anders verbessert es ein bisschen, und mit der Zeit wird es immer besser. Indem Sie die Wikipedia jetzt nutzen, sind auch Sie ein Teil dieser Erfolgsgeschichte geworden. Stellen Sie sich vor, was wir gemeinsam in 5, 10 oder 20 Jahren erreichen können!



Menschen wie wir schreiben Wikipedia, Menschen wie wir finanzieren dieses einmalige Projekt (ohne Teilnahmegebühren und ohne Werbung!). Damit aber dieses unser gemeinschaftliches Potenzial bewahrt, weiter entwickelt und für alle Menschen weltweit offen zugänglich bleiben kann, müssen wir es nicht nur durch unsere eigenen Beiträge und Feedbacks, sondern auch finanziell unterstützen. Danke!

Erich M. Hofer

WIKIPEDIA
Die freie Enzyklopädie

Die gemeinnützige Wikipedia Foundation betreibt mit nur 7 Mio. Euro jährlich und mit weniger als 35 Angestellten eine der populärsten Webseiten der Welt.

Bitte spenden Sie heute für Wikipedia´s Zukunft!

Online-Spende unter (Strg-Taste und Mausklick):

http://wikimediafoundation.org/wiki/Appeal/de?utm_source=2009_Jimmy_Appeal3&utm_medium=sitenotice&utm_campaign=fundraiser2009&referrer=http%3A%2F%2Fde.wikipedia.org%2Fwiki%2FPrimar-%25C3%2584quinoktium&target=Appeal

* * *

Österreichs führendes Online-PflegeNetzWerk - AustroCare®

www.LAZARUS.at

Tages-aktuell online:
Job-Börse und Fort-/Weiterbildungs-Anzeiger

**Speziell für Ihre eiligen Angebote:
24-Stunden-TopService!**

Einen guten Start ins neue Jahrzehnt wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Impressum:

Medienbüro LAZARUS
A-3062 Kirchstetten, NÖ.
E-mail: office@lazarus.at

Diese Online-Zeitschrift erscheint seit Jänner 2005 regelmäßig wöchentlich und wird kostenlos per e-Mail an Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens, an einschlägige Bildungseinrichtungen, Bundes- und Länderbehörden, Medien sowie interessierte Einzelpersonen versandt und steht zudem unter www.LAZARUS.at zum freien Download zur Verfügung.

Daten und Fakten sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen benannten Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden, jede/r ist für die sorgfältigen Prüfung vor Nutzung der Informationen bzw. der allenfalls weiterführenden Links selbst verantwortlich.

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Erich M. Hofer, zugleich Inhaber des gesetzl. Markenschutzes für LAZARUS®, www.lazarus.at®, PFLEGE DAHEIM® und Austro*Care®

© Copyright: Diese Online-Zeitschrift und ihre Inhalte sind urheberrechtlich geschützt, doch ist die vollständige oder auszugsweise Verwendung ausdrücklich erwünscht und gerne gestattet. Quellenangabe erbeten.

Offenlegung gemäß Mediengesetz i.d.F. vom 1. Juli 2005:

PflegeNetzWerk Austro-Care®
Pflegefachzeitschrift LAZARUS®
Homecare-Zeitschrift PFLEGE DAHEIM®

Medienbüro LAZARUS, Inh. Erich M. Hofer, A-3062 Kirchstetten, Doppel 29, E-Mail: office@lazarus.at

Mitteilung gem. E-Commerce-Gesetz:

Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinen Einfluss auf und keine Verantwortung für die Inhalte der in unserem PflegeNetzWerk www.LAZARUS.at verlinkten Webseiten haben. Wir machen uns diese Inhalte nicht zu eigen. Aus der Veröffentlichung von Links, Texten, Fotos oder Grafiken darf nicht geschlossen werden, dass diese frei von Schutzrechten sind. Für unzureichende oder ungesetzliche Informationen kann trotz sorgfältiger Auswahl keine Haftung übernommen werden. Von unerwarteten Zusendungen (SPAM) distanzieren wir uns nachdrücklich.

Jede/r Interessent/in kann sich einfach selbst im PflegeNetzWerk Austro*Care KOSTENLOS in die Newsletter-Adressliste eintragen bzw. wieder abmelden (§ 6 TKG).

[Anhang: Stellenmarkt](#)