



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund essen im Alter

Medien für ältere Menschen und Fachkräfte



[bmel.de](https://www.bmel.de)



Im Alter IN FORM

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, geistige Aktivität und soziale Kontakte sind wesentliche Voraussetzungen dafür, auch im Alter gesund, fit und agil zu bleiben. Die Zahl älterer Menschen wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen, ebenso wie deren Lebenserwartung. Der Siebte Altenbericht der Bundesregierung weist auf die große Herausforderung hin, die sich daraus für die Kommunen ergibt. Ihnen kommt die wichtige Aufgabe zu, die Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung eines selbstbestimmten und gesundheitsförderlichen Lebensstils zu begleiten und Hilfestellung dabei zu leisten, eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt die Kommunen dabei über den bewährten Aktionsplan „IN FORM“ mit Aktivitäten zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung.

Ziel ist es, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig ein aktives und engagiertes Leben führen können. Mit einer ausgewogenen, altersgerechten Ernährung kann dem Alterungsprozess entgegen-gesteuert werden. Dieser Flyer enthält eine Übersicht an aktuellen Materialien, die Verantwortliche und Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit rund um das Thema „Ernährung im Alter“ einsetzen können und die Informationen für Fachkräfte in der Senioren- verpflegung bieten. **Alle Medien, die in diesem Flyer aufgeführt sind, können für die Arbeit in den Kommunen kostenfrei bestellt werden.**

Als Ansprechpartner stehen das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zur Verfügung. Die Bestell-Möglichkeiten und Ansprechpersonen sind bei den jeweiligen Institutionen aufgeführt.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Das BMEL unterstützt über den Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ Aktivitäten zur Förderung ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung von Seniorinnen und Senioren.

66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+

Die 66 Tipps geben vielfältige Anregungen für ein genussvolles und aktives Leben. Seniorinnen und Senioren werden angeregt, in kleinen Schritten etwas für ihre Gesundheit zu tun und ihre Lebensqualität zu steigern. Aus einer Vielzahl von Ideen in den Bereichen Ernährung und Bewegung können die Leserinnen und Leser heraussuchen, was sie interessiert und zu ihrer individuellen Lebenssituation passt.

Broschüre

19 x 18 cm, 146 Seiten

Zielgruppe: Verbraucherinnen und Verbraucher



Kontakt

Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL)

Tel.: 0228/ 99529 3712

E-Mail: 212@bmel.bund.de

www.bmel.de

Bezug des Materials

Die Broschüre und weiterführende Informationen können über den Internetauftritt von **IN FORM** (www.in-form.de) heruntergeladen werden. Gedruckte Exemplare können bei in-form@ble.de angefordert werden.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Das BZfE, eingerichtet vom BMEL, informiert kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag von Verbraucherinnen und Verbrauchern.



Gesund und aktiv ins Alter

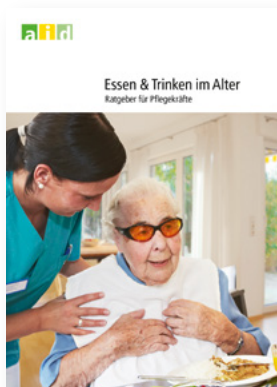
Auch im höheren Alter fit und gesund sein ist der Wunsch vieler Menschen. Was man selbst tun kann, erläutert dieses Heft, das sich direkt an Seniorinnen und Senioren richtet. Es klärt über wichtige Veränderungen auf, die sich im Laufe des Älterwerdens einstellen und gibt Tipps, wie dem Alterungsprozess mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung entgegengesteuert werden kann. Checklisten helfen bei der Zusammenstellung des optimalen Ernährungsplans.

Heft

A4, 36 Seiten

Zielgruppe: Verbraucherinnen und Verbraucher

Bestell-Nr. 1768



Essen & Trinken im Alter - Ratgeber für Pflegekräfte

Welche Veränderungen treten im Alter auf? Welche Konsequenzen haben diese für die Ernährung? Themen der Broschüre sind beispielsweise Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckprobleme, Demenz, Sehstörungen, Gewichtsabnahme, Ernährung am Lebensende. Wie können Pflegekräfte damit umgehen? Die Broschüre erläutert auch, wie eine ausgewogene Ernährung im Alter aussieht und wie man diese trotz diverser Einschränkungen umsetzen kann.

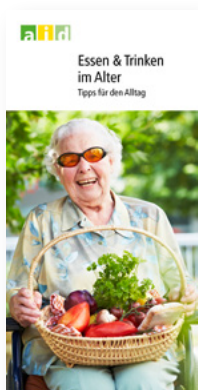
Broschüre

A4, 68 Seiten

Zielgruppe: Pflegekräfte in der Seniorenarbeit

bitte bei Bestellung folgenden Code angeben: **Senioren2018**

Bestell-Nr. 3667



Essen & Trinken im Alter - Tipps für den Alltag - 10er-Pack

Diese Kompaktinformation zeigt anhand praxisnaher Tipps, wie es auch im hohen Alter gelingen kann, sich gut zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Zudem werden einfache Hilfsmittel vorgestellt, die beim Kochen und Essen unterstützen. Wer nicht mehr selbst kochen kann oder möchte, erfährt hier, wie man einen geeigneten Essensdienst findet und was gute Anbieter ausmacht.

Kompaktinfo (10er-Pack zur Weitergabe)

DIN lang, 8 Seiten

Zielgruppe: Verbraucherinnen und Verbraucher

bitte bei Bestellung folgenden Code angeben: **Senioren2018**

Bestell-Nr. 0375



Senioren in der Gemeinschaftsverpflegung

Wie sieht eine vollwertige Ernährung für Seniorinnen und Senioren aus? Was ist bei der Verpflegung in Einrichtungen und bei bestimmten Krankheiten zu beachten? Das Nachschlagewerk liefert praxisrelevante Antworten und wichtiges Hintergrundwissen in der Altenpflege, z. B. zur Essatmosphäre, zu „Essen auf Rädern“, zu rechtlichen Aspekten und dem Qualitätsmanagement. Einflüsse altersbedingter Veränderungen auf die Ernährung werden ebenso erläutert wie besondere Kostformen. Der Ordner basiert auf den DGE-Qualitätsstandards.

Ringordner

A4, 270 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte in der Gemeinschaftsverpflegung

bitte bei Bestellung folgenden Code angeben: **Senioren2018**

Bestell-Nr. 3840



Die Ernährungspyramide – Tischaufsteller

Die Ernährungspyramide als praktischer Tischaufsteller ist perfekt für Kantinen, Speisesäle oder Gesundheitstage. Sie zeigt auf einen Blick, wie ein ausgewogener Speiseplan aussieht. Damit erkennt jeder Gast oder Besucher sofort, welche Bausteine ihm für eine vollwertige Ernährung noch fehlen. Ein Satz besteht aus sechs Aufstellern mit unterschiedlichen Sprüchen, z. B. „Bei Stress essen, stresst beim Essen“.

Tischaufsteller

2 Seiten

Zielgruppe: Akteure in der Seniorenarbeit

bitte bei Bestellung folgenden Code angeben: **Senioren2018**

Bestell-Nr. 1688



Kontakt

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Susanne Illini und Vera Larisch
 Tel.: 0228 / 6845-5122 bzw. 0228 / 6845-5149
 E-Mail: Susanne.Illini@ble.de, Vera.Larisch@ble.de
www.bzfe.de

Bezug des Materials

Die Materialien des BZfE können über den Medienservice der BLE bezogen werden:
www.ble-medianservice.de
 Kostenfreie Bestellung (solange der Vorrat reicht)
 mit dem Gutscheincode **Senioren2018**.

Die DGE fokussiert mit dem „IN FORM-Projekt Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ die Optimierung der Verpflegung älterer Menschen. Dafür hat sie die DGE-Qualitätsstandards für Anbieter von „Essen auf Rädern“ und für stationäre Senioreneinrichtungen entwickelt. Zahlreiche weitere Medien, wie Broschüren für Entscheider, Küchen- und Pflegefachkräfte unterstützen bei deren Umsetzung in die Praxis, ebenso wie das Seminarangebot für Küchenfachkräfte und angelernte Mitarbeitende.



DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern

Der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern hat zum Ziel, die Verpflegungsqualität zu Hause lebender älterer Menschen, die „Essen auf Rädern“ erhalten, zu verbessern. Mit einer nach DGE-Qualitätsstandard optimierten Menülinie haben ältere Menschen die Möglichkeit, eine gesundheitsfördernde Mittagsmahlzeit zu wählen. Neben Lebensmittelauswahl, Speisenplanung und Herstellung werden auch Transport und Auslieferung berücksichtigt.

Broschüre

24,5 x 21 cm, 50 Seiten

Zielgruppe: Caterer und Anbieter von „Essen auf Rädern“

Artikelnummer: 300408



Der DGE-Qualitätsstandard – Warum der Einsatz für Essen auf Rädern lohnt

Diese Broschüre richtet sich an Anbieter von „Essen auf Rädern“, wie Caterer, Entscheider von Mahlzeiten- und ambulanten Pflegediensten sowie stationäre Senioreneinrichtungen, die dieses Angebot haben. Sie erhalten hier auf wenigen Seiten komprimiert einen Überblick über die wesentlichen Inhalte und Gründe für die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für Essen auf Rädern sowie die Herangehensweise und eine mögliche Zertifizierung.

Broschüre

18 x 16 cm, 14 Seiten

Zielgruppe: Caterer, Leitung von Mahlzeitendiensten

Artikelnummer: 300410



DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen

Die Broschüre liefert die Basis für eine vollwertige Verpflegung in Senioreneinrichtungen. Ziel ist das Angebot mindestens einer gesundheitsfördernden Menülinie. Neben der Speisenplanung, der Lebensmittelauswahl und der Zubereitung der Speisen informiert ein Kapitel darüber, was bei besonderen Anforderungen an die Verpflegung zu beachten ist. Die Kriterien zur Gestaltung des Essumfeldes machen den Standard zu einer guten Basis für Küche und Hauswirtschaft.

Broschüre

24,5 x 21 cm, 58 Seiten

Zielgruppe: Küchenleitung stationärer Senioreneinrichtungen, Caterer

Artikelnummer: 300400



Der DGE-Qualitätsstandard – Warum der Einsatz in Senioreneinrichtungen lohnt

Die Broschüre gibt Gründe für die Umsetzung und Einblick in die Inhalte des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. Welche Bedeutung hat das Verpflegungsangebot für die Einrichtung, wie profitieren die Bewohner von einem ausgewogenen Verpflegungsangebot und welche Vorteile bringt es für die Einrichtung, den DGE-Qualitätsstandard umzusetzen? Kurz und knapp werden im kleinen Format die Kernbotschaften des DGE-Qualitätsstandards, die Vorteile der Umsetzung sowie die Herangehensweise dargestellt.



Broschüre

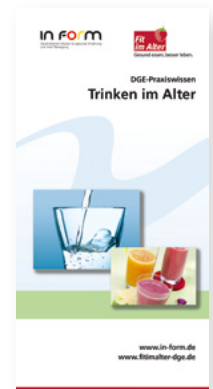
18 x 16 cm, 14 Seiten

Zielgruppe: Leitung und Entscheider
in stationären Senioreneinrichtungen

Artikelnummer: 300409

DGE-Praxiswissen Trinken im Alter

Zu den Herausforderungen in Senioreneinrichtungen zählt es, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen. Gründe hierfür sind zum Beispiel die Abnahme des Durstgefühls, die Angst vor nächtlichen Toilettengängen oder Schluckstörungen. Dies birgt die Gefahr der Austrocknung verbunden mit erheblicher Minderung der Leistungsfähigkeit und Symptomen wie Kopfschmerz und Verstopfung bis hin zur Bewusstlosigkeit. Die Broschüre gibt Richtwerte zur Flüssigkeitszufuhr, Rezeptvorschläge und Tipps, wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei älteren Menschen gelingen kann.



Broschüre

DIN lang, 30 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und
Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300402

DGE-Praxiswissen Essen und Trinken im Alter

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf. Die erforderliche Zufuhr an Vitaminen und Nährstoffen bleibt jedoch gleich oder ist teilweise sogar erhöht. Die Broschüre informiert über die Grundlagen der vollwertigen Ernährung, wesentliche Veränderungen im Alter, die Haupt- sowie die kritischen Nährstoffe, die Bedeutung der Lebensmittel aus den einzelnen Lebensmittelgruppen sowie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Alter.



Broschüre

DIN lang, 34 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und
Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300401



DGE-Praxiswissen Mangelernährung im Alter

Mangelernährung gilt als eine der größten Herausforderungen bei der Verpflegung älterer Menschen. Mit steigendem Alter und steigendem Pflegebedarf wächst das Risiko. Schon eine kleine Änderung der Lebensmittelauswahl, eine geeignete Zubereitung der Mahlzeiten und ein regelmäßiges Screening helfen, eine Mangelernährung möglichst frühzeitig zu erkennen und mit einer nährstoffreichen Verpflegung zu begegnen. Die Broschüre bietet Fachkräften einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Erkennens, der Therapie oder der Vermeidung einer Mangelernährung über eine genussvolle und ausgewogene Verpflegung.

Broschüre

DIN lang, 34 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und

Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300406



DGE-Praxiswissen Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter

Zwischen 11 und 24 Prozent der Seniorinnen und Senioren, die in stationären Senioreneinrichtungen leben, haben Kaubeschwerden und etwa 19 Prozent leiden an Schluckstörungen. Die Broschüre informiert Fachpersonal aus Senioreneinrichtungen über die Ursachen, das Erkennen und Behandeln der Krankheit sowie die Gestaltung der Verpflegung. Gerade wenn nur kleine Mengen mit Mühe gegessen werden können, muss das Angebot besonders energie- und nährstoffreich sowie vielfältig und appetitanregend gestaltet sein.

Broschüre

DIN lang, 34 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und

Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300405



DGE-Praxiswissen Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen

Eine vielfältige und ansprechende Gestaltung der Speisen für Seniorinnen und Senioren mit Kau- und Schluckstörungen wird im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung oft als Herausforderung gesehen. Die Broschüre bietet Verantwortlichen der Verpflegung Anregungen für herzhaft und süße Gerichte mit verschiedenen Konsistenzen.

Broschüre

DIN lang, 30 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und

Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300407

DGE-Praxiswissen Essen und Trinken bei Demenz

Häufig sind Menschen mit Demenz bei Mahlzeiten auf die Hilfe von Fachpersonal oder Angehörigen angewiesen. Je nach Ausprägungsgrad der Erkrankung können Betroffene einen starken Mobilitätsdrang haben und sehr leicht abgelenkt werden. Dies erschwert eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung. In der Broschüre werden Hilfestellungen für die Zubereitung und das Angebot einer vielfältigen Verpflegung bei unterschiedlichen Anforderungen vorgestellt. Darüber hinaus wird auf Besonderheiten im Umgang mit Seniorinnen und Senioren eingegangen, die an Demenz erkrankt sind.

Broschüre

DIN lang, 34 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und
Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300403



DGE-Praxiswissen Diabetes mellitus im Alter

Als Folge von erhöhten Blutzuckerwerten können besonders im Alter ernsthafte Schäden an den Blutgefäßen und den Funktionen vieler Organe auftreten. Die Broschüre informiert über die Diagnose und Folgen sowie Therapiemöglichkeiten dieser Stoffwechselerkrankung.

Broschüre

DIN lang, 30 Seiten

Zielgruppe: Fachkräfte der Pflege und
Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen

Artikelnummer: 300404



Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
IN FORM Projekt Fit im Alter – Gesund essen,
besser leben.

Ricarda Holtorf

Tel.: 0228/3776 - 652

E-Mail: holtorf@dge.de

www.fitimalter-dge.de

Bezug der Medien

Alle Medien stehen auf der Internetseite von
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben unter
www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Fachinformatio-
nen kostenfrei als Download zur Verfügung. Eine Be-
stimmung als Printmedium ist über den DGE-Medien-
service unter www.dge-medien-service.de möglich.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)

Die BAGSO unterstützt im Rahmen von IN FORM Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene durch Tagungen, Qualifizierungsmaßnahmen, Workshops, ein Informationsportal sowie umfassende Fachmaterialien.

Die BAGSO bietet folgende Schulungen an:

- Basisschulungen für Aktive im Begleit- oder Besuchsservice älterer Menschen und für Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen
- Aufbauschulungen für Personen, die bereits eine Basisschulung absolviert haben
- Mittagstische planen und initiieren - „Auf Rädern zum Essen“ für Akteure in der Seniorenarbeit, die ein Mittagstisch-Angebot vor Ort verbessern oder neu schaffen möchten
- Weiterbildungsschulungen für Fachkräfte

Die BAGSO führt diese Schulungen in Kooperation mit Trägern bzw. Organisationen in der Seniorenarbeit kostenlos bundesweit durch. Informationen zur Organisation der Schulungen sind auf dieser Internetseite zusammengefasst:

www.im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien



IN FORM MitMachBox – Ideen für die Seniorenarbeit

Die IN FORM MitMachBox richtet sich an Akteure in der Seniorenarbeit, die gemeinsam mit älteren Menschen aktuelle Fragen zur ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise erörtern sowie Freude an der Bewegung erreichen und dies im Alltag erlebbar machen möchten. Insgesamt beinhalten die Ordner zu 52 Themen in den Bereichen Wissen, Essen und Bewegen fachliche und methodische Anregungen, Rezepte, Bewegungsübungen sowie je vier Quizfragen.

Koffer mit vier Ordnern

1000 Seiten

Zielgruppe: Akteure in der Seniorenarbeit





Das BAGSO-Praxishandbuch „Länger gesund und selbstständig im Alter – aber wie? Potenziale in Kommunen aktivieren“.

Das Praxishandbuch richtet sich an Akteure, die gemeinsam mit der Kommunalverwaltung und den lokalen Trägern der Seniorenarbeit Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen verbessern möchten. Es werden Schritte aufgezeigt, wie auf kommunaler Ebene die Gesundheitsförderung initiiert und dauerhaft etabliert werden kann. Das Praxishandbuch beinhaltet Anregungen und Praxisbeispiele sowie Ablaufpläne, Präsentationen und hilfreiche Informationen auf einer beigelegten CD.



Broschüre mit CD

82 Seiten

Zielgruppe: Akteure in der Seniorenarbeit

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch

Der IN FORM Leitfaden-Mittagstisch beschreibt die gesellschaftliche Bedeutung von gemeinsamen Mittagstischen für die soziale Teilhabe und für das Angebot nährstoffreicher Mahlzeiten. Es werden Rahmenbedingungen aufgeführt, die bei der Planung und Organisation von Mittagstisch-Angeboten zu beachten sind. Der Leitfaden enthält eine Fülle von Tipps zur praktischen Umsetzung, z. B. Bedarfsermittlung, sinnvolle Unterstützung durch Kooperationspartner, Möglichkeiten der Mahlzeitenbeschaffung und -gestaltung, Anforderungen an Räume und Hygiene sowie Finanzierung.



Broschüre

67 Seiten

Zielgruppe: Akteure in der Seniorenarbeit



Kontakt

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.
Anne v. Laufenberg-Beermann und
Gabriele Mertens-Zündorf
Tel.: 0228 / 24 99 93 19
E-Mail: inform@bagso.de
www.bagso.de

Bezug der Materialien

Die vorgestellten Materialien können Sie über den Internetauftritt der BAGSO beziehen: www.im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien
Dort finden Sie auch weitere Materialien zum Mittagstisch.



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Alles über Lebensmittel
Vom Acker bis zum Teller und von A wie Apfel bis Z
wie Zitrusfrüchte:

www.bzfe.de unter Rubrik Lebensmittel

Alles über ausgewogene Ernährung
Informationen zur Ernährung von jung bis alt:

www.bzfe.de unter Rubrik Ernährung

PRAKTISCHE TIPPS

Rezeptdatenbank
Köstliche Ideen für Ihre Einrichtung oder Ihren
Mahlzeitendienst

**[https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/
rezeptdatenbank/](https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/rezeptdatenbank/)**

Seminarangebot für die Gemeinschaftsverpflegung

<https://www.fitimalter-dge.de/seminare/>

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL), Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Redaktion:
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesan-
stalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat
Ernährung, Susanne Illini und Vera Larisch,
Deichmanns Aue 29,
53179 Bonn

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26,
33100 Paderborn

Stand: Mai 2018

Bildnachweis:
Titelbild: © WavebreakmediaMicro - fotolia.com
S2: © WavebreakmediaMicro - fotolia.com
S3: © contrastwerkstatt - fotolia.com
S5: © Rawpixel.com - fotolia.com
S7: © Photographee.eu - fotolia.com
S10: © BZfE, Fotograf: Rudi Schubert
S11: © Photographee.eu - fotolia.com
S12: © Jeanette Dietl - fotolia.com,
Alexander Raths - fotolia.com

