

# DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
KommR Irene Mitterbacher



**NIEDERÖSTERREICH**  
Robert Pozdena



**OBERÖSTERREICH**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch



## Wertschätzung mal 2

Wie soll sich das in den kommenden fünf oder zehn Jahren noch ausgehen? Eine berechtigte Frage, wenn es um die Betreuung von Menschen geht, die – meist aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters – ihr Leben nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Die demografische Entwicklung: immer mehr alte, immer weniger junge Menschen. Die hohe und tendenziell immer noch steigende Lebenserwartung, die die Zahl betreuungsbedürftiger, weil z. B. dementer Menschen in die Höhe schnellen lässt. Die Erosion traditioneller Familienbindungen mit ihrem innerfamiliären Unterstützungspotenzial. Und jetzt auch noch die inflationsbedingt steigenden Lebenshaltungskosten, die den finanziellen Spielraum für Betreuungsleistungen einengen. Die Dienstleistungen selbstständiger Personenbetreuer\*innen sind längst eine unersetzliche Säule des österreichischen Betreuungssystems. Wollen wir sie weiterhin in Anspruch nehmen, werden wir den Betreuer\*innen Wertschätzung in zweifacher Hinsicht signalisieren müssen: persönlich/gesellschaftlich und finanziell. Ersteres ist eine Frage des (guten) Willens. Zweiteres eine Frage des Geldes. Eines zeichnet sich ab: Ohne faire Förderungen werden sich in Zukunft immer weniger Menschen Betreuung zu Hause leisten können.



**Eva Hochstrasser**  
Fachgruppenobmann



**Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann

## Daheim Betreut Award

Am 14. März 2024 ging im Palais Ferstel in Wien die feierliche Überreichung der ersten „Daheim Betreut Awards“ über die Bühne. Aus jedem der neun österreichischen Bundesländer waren von einer Fachjury aus fast 500 Nominierten zwei selbstständige Personenbetreuerinnen zu Preisträgerinnen gekürt worden. Im Rahmen eines Festakts wurde nun diese vom Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung gestiftete Auszeichnung überreicht. Lassen Sie mich hier eines zum Ausdruck bringen: Es ging nicht darum, einen Wettbewerb auszurufen: Wer betreut am besten? Betreuung ist kein Leistungssport. Aber: Betreuung verlangt denen, die sich dieser Aufgabe widmen, sehr, sehr viel ab und führt sie an die Grenzen ihrer körperlichen und mentalen Ressourcen. Leistungsbereitschaft, Einsatz und Engagement, Empathie, Geduld, seelische Belastbarkeit, Flexibilität; und auch Verzicht, wenn es etwa darum geht, das gewohnte Leben, die Familie, den Partner oder die Partnerin immer wieder für Wochen hinter sich zu lassen. Der „Daheim Betreut Award“ versteht sich als Würdigung dieses außergewöhnlichen Engagements für Menschen, die Unterstützung benötigen, und holt stellvertretend für viele Tausend Betreuer\*innen 18 dieser Leistungsträger\*innen vor den Vorhang.



# EIN GROSSES DANK



Danke für das Engagement und den Einsatz vieler Tausend selbstständiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer für die Menschen in Österreich: Das war die Botschaft, die mit der festlichen Verleihung des DAHEIM BETREUT AWARD 2024 am 14. März 2024 im Wiener Palais Ferstel zum Ausdruck gebracht wurde. Insgesamt 18 Personenbetreuerinnen, zwei aus jedem Bundesland, wurden dabei (auch stellvertretend für viele andere) für ihren großartigen Einsatz vor den Vorhang geholt und ausgezeichnet.

Am 14. März 2024 lud der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich unter dem Vorsitz von Fachverbandsobmann Andreas Herz zur feierlichen Verleihung des „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“ ins Wiener Palais Ferstel, um jene zu würdigen, die eine unverzichtbare Stütze für unsere Gesellschaft darstellen: die selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer Österreichs.

Vorausgegangen war diesem Festakt eine Einreichungsphase: Bis 31. Dezember 2023 konnten in Österreich tätige Personenbetreuer\*innen von betreuten Personen, deren Familien, Verwandten oder Freunden nominiert werden. Mehr als beeindruckend war die Beteiligung: Fast 500 selbst-

ständige Personenbetreuer\*innen waren nominiert worden. Am 11. Jänner 2024 war es dann so weit: Eine hochkarätig besetzte Fachjury wählte die 18 Gewinnerinnen – je zwei pro Bundesland. Neben der „symbolischen“ Anerkennung durfte sich jede der Ausgezeichneten über eine namhafte materielle Anerkennung freuen und 1500 Euro mit nach Hause nehmen. Die Anerkennungen wurden den Preisträgerinnen von Gastgeber Andreas Herz gemeinsam mit dem Generalsekretär der Wirtschaftskammer Österreich und Nationalratsabgeordneten Karlheinz Kopf sowie den Fachgruppenobleuten aus den Bundesländern überreicht.

Derzeit sind rund 58.000 selbstständige Personenbetreuer\*innen in Österreich tätig. Mit dem „DA-



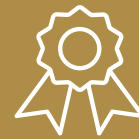


HEIM BETREUT AWARD“ soll die enorme gesellschaftliche Bedeutung dieser Tätigkeit einer breiten Öffentlichkeit noch stärker bewusst gemacht werden. Angesichts der demografischen Entwicklung wird der Bedarf an qualifizierten Personenbetreuer\*innen in den kommenden Jahren und Jahrzehnten noch weiter steigen – und zwar dramatisch.

„Empathie, Geduld, Flexibilität, Vertrauenswürdigkeit, Einfühlungsvermögen und Verlässlichkeit sind nur einige der Eigenschaften, die Personenbetreuer\*innen mitbringen, um Menschen in meist fordernden Lebenssituationen sichere und verlässliche Betreuung bieten zu können“, betonte Andreas Herz, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich; und weiter: „Heute Abend dürfen wir jene Menschen vor den Vorhang holen und ihnen damit eine Bühne bieten, die diese Aufmerksamkeit und Würdigung als so wichtige Stütze unserer Gesellschaft verdient haben. Ich gratuliere allen Gewinnerinnen sehr herzlich und ich darf Ihnen – stellvertretend für alle Ihre Kolleginnen und Kollegen – für Ihren unverzichtbaren Dienst danken!“

Ob Personenbetreuer\*innen nun punktuell, temporär oder umfassend – etwa in der sogenannten 24-Stunden-Betreuung – Unterstützung leisten, der gesellschaftliche „Mehrwert“ ihrer Arbeit und ihres Engagements ist jedenfalls enorm: Sie ermöglichen es Tausenden Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, ein würdevolles Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Und mit ihrer Tätigkeit und ihrem Engagement unterstützen sie jene Familien, Angehörigen und Partner\*innen der Betreuten, die selbst nicht in der Lage sind, die Betreuung in dem jeweils nötigen Ausmaß zu übernehmen. Die in Österreich tätigen selbstständigen Personenbetreuer\*innen sind eine unverzichtbare Stütze unserer Gesellschaft, aber auch unserer Wirtschaft. Und sie geben Tausenden Österreicherinnen und Österreichern und deren Angehörigen und Familien tagtäglich die Gewissheit, dass sie sich auf sie verlassen können.

„Ihre Tätigkeit findet zumeist hinter den Kulissen und im Stillen statt. Die von Ihnen betreuten Menschen und deren Angehörige und Familien wissen Ihnen Ihren Einsatz sicher zu danken. Doch heute dürfen wir Sie für Ihre Leistungen auch einmal vor den gesellschaftlichen Vorhang holen und Sie vor einer breiten Publikum für das würdigen, was Sie leisten“, sprach Fachverbandsobmann Andreas Herz den Personenbetreuer\*innen noch einmal seinen Dank aus.



## Und das sind die Gewinnerinnen des „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“:

### **BURGENLAND:**

Ana Frent  
Marija Kovac



### **KÄRNTEN:**

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig



### **NIEDERÖSTERREICH:**

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban



### **OBERÖSTERREICH:**

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova



### **SALZBURG:**

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová



### **STEIERMARK:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop



### **TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan



### **VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Siminkova



### **WIEN:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová





**BURGENLAND:**  
Ana Frent  
Marija Kovac



**OBERÖSTERREICH:**  
Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*  
\*konnte leider nicht teilnehmen



**WIEN:**  
Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**STEIERMARCK:**  
Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*konnte leider nicht teilnehmen



**TIROL:**  
Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan\*

\*konnte leider nicht teilnehmen



**VORARLBERG:**  
Andrea Bozánová  
Simona Simunkova





**SALZBURG:**  
 Antónia Terkaničová  
 Velichka Mircheva



**NIEDERÖSTERREICH:**  
 Lenuta Cioban  
 Irina-Ileana Balla



**KÄRNTEN:**  
 Lidija Firanj  
 Ulrike Kalischnig





V.l.n.r.:  
**Mag. Harald Janisch** (Fachgruppenobmann Wien)  
**Robert Pozdena** (Fachgruppenobmann Niederösterreich)  
**Monika Frick, MSc** (Fachgruppenobfrau Vorarlberg)  
**KomMR Irene Mitterbacher** (Fachgruppenobfrau Kärnten)  
**Eva Hochstrasser** (Fachgruppenobfrau Salzburg)  
**Bernhard Moritz, MSc** (Fachgruppenobmann Tirol)  
**Andreas Herz, MSc** (Fachgruppenobmann Steiermark und Fachverbandsobmann)



Fachverbandsobmann **Andreas Herz, MSc**, und  
 WKO-Generalsekretär **NAbg. Karlheinz Kopf** (v.l.).



# GUTE FETTE, BÖSE FETTE

Fette: unverzichtbare Nahrungsbestandteile oder Bedrohung für unsere Gesundheit?



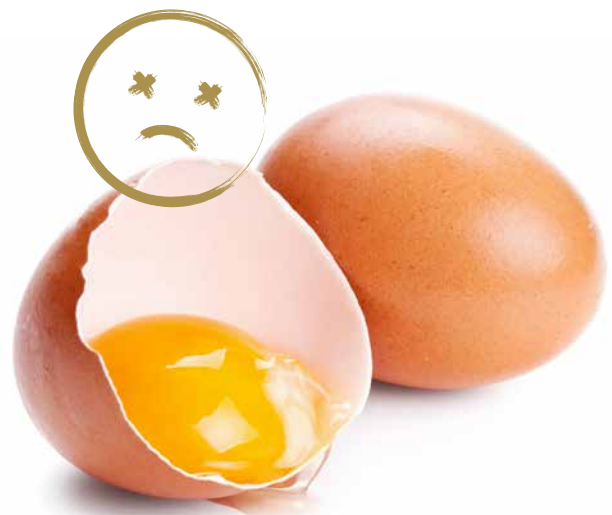
Für den menschlichen Körper sind Fette der wichtigste Energiespeicher. Außerdem versorgen sie uns mit den lebensnotwendigen Fettsäuren. Neben der Versorgung mit Energie und Fettsäuren dienen Fette außerdem als Bestandteil von Körperstrukturen wie Zellmembranen oder als Ausgangssubstanz für andere biologisch aktive Stoffe. So sind Nahrungsfette etwa Träger fettlöslicher Vitamine (zum Beispiel Vitamine A, D, E und K), die für den Körper lebensnotwendig sind. Ohne Fette könnte der Körper diese Vitamine gar nicht richtig verwerten. Die fettlöslichen Vitamine A, E und K sind selbst fettähnliche Stoffe, die vom Körper nicht hergestellt werden können und über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Außerdem heißt es, Fette seien Geschmacksträger.

Fette sind also für unseren Körper und damit auch für unsere Gesundheit notwendig und wichtig. ABER: Wie in so vielen Bereichen, die unsere Gesundheit betreffen, kommt es auch bei den Fetten auf die Menge an, die wir zu uns nehmen; und darauf, WELCHE Fette wir uns zuführen. Denn es gibt Fette, die sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken, aber auch Fette, die – vor allem, wenn sie im Übermaß konsumiert werden – negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. So kann zu viel Fett sowie ein Zuviel an „negativen“ Fetten etwa mit Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten (Cholesterin), Bluthochdruck und Herzerkrankungen, aber auch

mit Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Krebs in Verbindung gebracht werden. Faktum ist auch, dass veränderte Lebensgewohnheiten (zum Beispiel fettreiche Ernährung, Bewegungsarmut) und industrielle Herstellung von Nahrungsmitteln den Fetthaushalt des Körpers verändert haben.

## WAS SIND ALSO GUTE, WAS BÖSE FETTE?

**Nicht zu empfehlen** ist ein Zuviel an sogenannten **gesättigten Fettsäuren**. Hohe Anteile an tendenziell schädlichen gesättigten Fettsäuren enthalten vor allem tierische Nahrungsmittel wie z.B. Butter, Schlagobers und anderen Milchprodukte, Eier, Schweineschmalz, Fleisch und Wurstwaren. Große Mengen an gesättigten Fettsäuren sind aber auch in Kokos- und Palmkernfett enthalten. Seinen Bedarf an gesättigten Fettsäuren kann unser Körper durch Umwandlung anderer Inhaltsstoffe selbst decken.



ALS RICHTWERTE PRO TAG  
GELTEN FÜR MÄNNER 80 G  
FETT UND FÜR FRAUEN 60 G  
FETT SOWIE MAXIMAL 300 MG  
CHOLESTERIN (D-A-CH-  
REFERENZWERTE FÜR DIE  
NÄHRSTOFFZUFUHR)





**INFO:** Als Richtwerte pro Tag gelten für Männer 80 g Fett und für Frauen 60 g Fett sowie maximal 300 mg Cholesterin (D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr)

**Reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren:**  
z. B. Walnüsse, Sojaöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinsamen. Leinöl, Hering, Thunfisch, Lachs, Fischöl, Lebertran ...

**Reich an ungesättigten Omega-6-Fettsäuren:**  
z. B. Leinsamen, Sojabohne, Leinöl, Sesam, Erdnussöl, Mohn, Kürbiskernöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl, Makrele, Karpfen, Aal, Lachs, Thunfisch ...

Als „gute“ **Fette** gelten hingegen – einfach oder mehrfach – **ungesättigte Fettsäuren**. **Einfach ungesättigte Fettsäuren** finden wir z. B. in Nüssen, Avocados und pflanzlichen Ölen wie etwa Olivenöl. Sie unterstützen die Vitaminaufnahme und können den Cholesterinspiegel senken.

**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)** können vom Körper nicht selbst produziert werden, sie müssen ihm also über die Nahrung zugeführt werden. Sie tragen zum Beispiel zur Gesundheit von Zellwänden und Gehirn bei und sorgen für einen gesunden Blutdruck. **Omega-3-Fettsäuren** sind zum Beispiel in Raps-, Lein-, Soja- oder Walnussöl, in fettem Fisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering, aber auch in heimischem Kaltwasserfisch wie Saibling enthalten. Außerdem können sie durch Lebertran zugeführt werden. **Omega-6-Fettsäuren** finden sich etwa in Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel- oder Kürbiskernöl.

Ungesättigte Fettsäuren sind auch in diversen Gemüsesorten enthalten, jedoch in geringerem Ausmaß.



(Quellen: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at), [www.aok.de](http://www.aok.de))

Lebensmittel im Porträt:

**Natürlich gesund!**

# Die Brennnessel

Wie ein Wegelagerer lauert sie am Wegesrand: Wenn wir an ihren Brennhaaren anstreifen, bekommen wir davon wenigstens kurzfristig einen unangenehm schmerzenden (brennenden) Ausschlag. Doch als Nahrungs- und Heilpflanze entfaltet die Brennnessel eine durch und durch wohlschmeckende und wohltuende Aura. 2022 wurde sie sogar zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

O.k., kaum eine andere Pflanze bekundet ihre schaurige Wirkung schon in ihrem Namen so offenherzig wie die Brennnessel. Und es bedarf schon einiger Überwindung, im Frühling in kurzen Hosen auf schmalen Pfaden durch wuchernde Brennnesselvorkommen zu wandern. Doch keine Angst: Die brennende Oberfläche täuscht. Denn die Brennnessel trägt heilsame und wohlschmeckende Inhaltsstoffe in sich.

Dabei wehrt sich die Brennnessel durchaus effizient gegen ihre Fressfeinde. Die Brennhaare an den Blattoberseiten wirken wie feine Injektionsnadeln, die sich über eine Sollbruchstelle von der Pflanze lösen und durch die dem Opfer die Ameisensäure-, serotonin-, histamin-, acetylcholin- und natriumformiat-haltige Flüssigkeit unter die Haut gespritzt wird. Klingt gefährlich, ist aber in den verabreichten Dosen in der Regel unproblematisch, allerdings unangenehm und wirkt jedenfalls abschreckend.

Der Vorteil der Brennnessel: Sie wuchert so gut wie überall, ist frei verfügbar und hat – anders als der Bärlauch – eine ausgedehnte Saison, nämlich von März bis mindestens September. Verwenden sollten wir besser die jungen Triebe, da der Nitratgehalt

bei älteren Blättern signifikant steigen kann. Weil die Brennnessel allerdings nach jedem Schnitt neu austreibt, kann man von der gleichen Pflanze immer wieder neue junge Blätter „ernten“. Ratsam ist es, Brennnesseln dort zu ernten, wo sie keinen größeren Verunreinigungen ausgesetzt sind, etwa im eigenen Garten oder an wenig kontaminierten Orten – Sie wissen, was gemeint ist ...

## Zubereitung Brennnesselspinat



Junge Brennnesseltriebe in kochendem Wasser überbrühen und anschließend sofort in eiskaltem Wasser kühlen. Danach die kalte Brennnesselmasse leicht auspressen, fein hacken oder passieren. Anschließend mit Butter und Mehl Einbrenn zubereiten und mit Milch oder Sahne aufgießen, danach Brennnesseln einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken.





Als Zutat zu Speisen (etwa für Suppen und Salate oder als Spinatalternative) wird der Geschmack der Brennnesseltriebe als würzig spinatartig und leicht säuerlich beschrieben, die Samen haben ein nussiges Aroma.

Die Brennhaare lassen sich mit einigen Tricks unschädlich machen:

1. durch Kochen oder kurzes Blanchieren.  
Und will man die Brennnesseln roh genießen:
2. indem man sie gründlich mit einem Nudelholz walzt oder
3. in einem Mixer zerkleinert.

Die Zubereitung als Gemüsebeilage erfolgt ähnlich wie jene von Spinat. Brennnesseln können aber auch für Salate, Suppen und Pestos, als Bereicherung in Omeletts und Quiches, als Zutat in einem Smoothie oder als (Heil-)Tee verwendet werden.

Und nun garnieren wir dieses Brennnesselporträt noch mit einer **wirklich guten Nachricht**: Die Brennnessel enthält Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium sowie Vitamin A und Vitamin C (ca. doppelt so viel Vitamin C wie Orangen) und weist einen hohen Eiweißgehalt auf. In der Naturheilkunde werden der Brennnessel u.a. stoffwechsellanregende, blutreinigende, entwässernd harntreibende, auch antibakterielle und entzündungshemmende Wirkungen attestiert. Eingesetzt wird sie etwa bei rheumatischen Beschwerden und Harnwegsinfektionen.

Und zu guter Letzt: Wie so manche essbare Pflanze, die gut und günstig ist, geriet die Brennnessel in den Ruf eines Arme-Leute-Essens, erlebt heute allerdings wieder eine Renaissance.



## Brennesseltee, selbst gemacht:

Eine Handvoll frisches oder 2 bis 3 Esslöffel getrocknetes Brennesselkraut (junge Blätter, vor der Blüte geerntet) mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, genießen.

# Rezept



## Brennessel- Palatschinken

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Handvoll Brennnesseln (Blätterspitzen)
- 125 g Mehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- etwas Öl
- 1 EL Butter

### ZUBEREITUNG:

Mehl in die Rührschüssel schütten. Nach und nach die Eier, dann die Milch darunterühren. Salz zugeben und weiterühren, bis der Teig glatt ist. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Brennnesselblätter hacken und in den Teig mischen. Aus dem Teig etwa 6 kleine Palatschinken backen. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, jeweils eine Kelle Teig einfüllen und beide Seiten goldgelb backen. Palatschinken mit Frischkäse oder Kräutertopfen füllen und einrollen.

# KONTAKT



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



## NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St. Pölten  
T +43 2742 851-19190  
F +43 2742 851-19199  
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at  
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
<http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung>



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E personenbetreuung@wks.at  
<http://wko.at/sbg/lbundpb>



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
<http://www.betreuung-stmk.at>



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<http://www.wkv.at/betreuung>



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Text: Dr. Wolfgang Wildner  
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Übersetzung: Institut für Internationale Übersetzungen  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com

