

**Sana Klinikum  
Borna**

Klinik für  
Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe



# Elternschule Programm 2024





## Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Liebe (werdende) Eltern,

die Geburt Ihres Kindes ist einer der wundervollsten und unvergesslichsten Momente Ihres Lebens. Gewinnen Sie ein tiefergehendes Verständnis für Ihre einzigartige und besondere Rolle und Bedeutung, wenn Sie Ihr Kind das Licht der Welt erblicken lassen. Damit Sie die Geburt Ihres Kindes als positiv und individuell erleben können, ist es sinnvoll, dass Sie sich auf die Entbindung vorbereiten. Erfahren Sie kompakt und verständlich alles Wissenswerte über natürliche Geburt und moderne Entbindungsverfahren.

Ihr Team der Klinik für  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



## Sicher und individuell

Unter diesem Motto gelten seit 2003 in unserer geburts-  
hilflichen Abteilung einheitliche medizinische Qualitäts-  
und Servicestandards.

Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und  
Kind auf einem hohen Niveau sicherzustellen und die Zu-  
friedenheit der Eltern zu steigern. Besonderes Augenmerk  
gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr  
Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn  
verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.



## **Für das Wohlergehen von Mutter und Kind sind folgende Voraussetzungen geschaffen:**

- Perinatalzentrum Stufe II mit angeschlossener Kinderstation und neonatologischer Intensivstation
- Individuelle Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung ab der 29.0 SSW, Zwillinge ab der 30.0 SSW
- Pränataldiagnostik
- Betreuung von Schwangeren mit Geburtsrisiken wie z. B. Schwangerschaftsdiabetes, kindliche Wachstumsstörungen, Gestose (Schwangerschaftsvergiftung)
- Betreuung bei Beckenendlagen (äußere Wendung, Spontangeburt)
- Geburtsmethode und -position nach Wahl einschließlich Entspannungsbad, Wasser- und Hockergeburt, Partnerbegleitung, modern ausgestattete Kreißsäle
- Breites Spektrum schmerzstillender Verfahren von PDA und Walking Epidural bis zu verschiedenen alternativen Methoden wie Akupunktur und Livopan-Lachgas-Inhalation
- Breites Angebot an alternativen Heilmethoden (z. B. Homöopathie, Akupunktur)
- Kaiserschnitt mit Bonding und anwesendem Partner
- Dammschnitt nur bei medizinischer Notwendigkeit
- Neugeborenenvorsorgetests und -maßnahmen in Abstimmung mit den Eltern: Hörtest, Stoffwechselltests inkl. Tandem-Massenspektrometrie, unblutige Bilirubinmessung, Vitamin-D- und -K-Prophylaxe
- Elternzimmer mit Rooming-in auf der Wochenstation und der Neonatologie
- Elternschule mit zahlreichen Themenbereichen von der Geburtsvorbereitung bis zum Ende des ersten Lebensjahres
- Integrierte Wochenbettpflege durch Hebammen
- Zertifizierte Stillbegleitung
- Erstellung eines Geburtsplanes im Rahmen einer individuellen Geburtsplanung mit Hebamme und Arzt



## Unser Kursprogramm 2024

<b>1</b>	Elterninfoabende für werdende Eltern	8
<b>2</b>	Geburtsplanungsgespräch	9
<b>3</b>	Geburtsvorbereitung	10
<b>4</b>	Geburtsvorbereitungskurs für Paare	12
<b>5</b>	Geschwisterkurs	14
<b>6</b>	Stillvorbereitungskurs	15
<b>7</b>	Akupunktursprechstunde	16
<b>8</b>	Pilates in der Schwangerschaft	17
<b>9</b>	Stillcafé „Milchbar“	18
<b>10</b>	Rückbildungsgymnastik	19
<b>11</b>	Beckenbodentraining	20
<b>12</b>	Pilates für Mutter und Kind	21
<b>13</b>	Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	22
<b>14</b>	Babyzeichensprache – mit Babys auf dem Weg zur Sprache	23
<b>15</b>	Pilates nach der Schwangerschaft	24
<b>16</b>	Tragetuchberatung	<b>KURS ENTFÄLLT</b> 25

# 1 Elterninfoabende für werdende Eltern

Welche Geburtsmethode ist die beste für mich? Wie kann ich meinen Körper optimal vorbereiten? Was kann der Partner tun? Was gilt es in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt zu beachten? Wie fördere ich die Entwicklung meines Kindes? Werdende Eltern stehen vor einer Menge Fragen. Die Hebammen der Elternschule beantworten diese ebenso kompetent wie fürsorglich. Und sie tun noch viel mehr: In vielfältigen Angeboten und Kursen begleiten sie werdende Mütter, Väter und Geschwister sowie die Babys von der Schwangerschaft an bis zum ersten Lebensjahr. Mit der Elternschule der Sana Kliniken Leipziger Land kann die ganze Familie diese wunderbare Zeit bewusst, beruhigt und voller Freude erleben.

**Termine**            jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,  
18.00 Uhr

**Ort**                    Treffpunkt an der Rezeption  
des Sana Klinikums Borna

**Anmeldung**        keine Anmeldung notwendig

Elterninfoabende für werdende Eltern mit Besichtigung unserer Entbindungsräume.

# Geburtsplanungs- gespräch

# 2

In einem persönlichen Gespräch bieten wir Ihnen die Möglichkeit, wehenfrei und in entspannter Atmosphäre alle Anmeldeformalitäten für die anstehende Geburt zu erledigen. Unsere Hebammen und das Ärzteteam beantworten Ihnen hierbei gern Ihre individuellen Fragen. Das Geburtsplanungsgespräch findet ab der 36. SSW statt.

**Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zum Termin mit:**

- Mutterpass
- Überweisung vom Gynäkologen zur Geburtsplanung
- Versichertenkarte
- Individuelle Unterlagen (bei Besonderheiten während der Schwangerschaft)

<b>Termine</b>	Montag bis Freitag, zwischen 9.00 und 13.00 Uhr, nach individueller Absprache
<b>Ort</b>	Geburtshilfliche Abteilung, Kreißsaal 1. OG
<b>Anmeldung</b>	Telefon 03433 21-1401 8.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen sind bereits 6 bis 8 Wochen zuvor  
telefonisch empfohlen.

# 3

## Geburtsvorbereitung

Je weiter die Schwangerschaft voranschreitet, umso mehr rückt das Thema Entbindung gedanklich in den Vordergrund. Viele Schwangere sehen dem Ereignis mit gemischten Gefühlen entgegen, auch wenn die Geburt eines Kindes ein sehr schöner Grund ist, eine Klinik aufzusuchen. Angst vor Schmerzen oder Komplikationen gesellt sich häufig zu der großen Freude auf das Baby.

In unserem Geburtsvorbereitungskurs widmen wir uns den körperlichen und psychischen Aspekten der bevorstehenden Geburt. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Ihnen die Entbindung erleichtern werden. Sie gewinnen Vertrauen in Ihren Körper und in die Natur von Schwangerschaft, Wehen und Geburt. Gemeinsam planen wir Ihre Wunschentbindung und bereiten Sie frühzeitig auf die Zeit nach der Entbindung und die Pflege Ihres Babys vor. Unser Vorbereitungskurs gibt Ihnen und Ihrem Partner die Möglichkeit, dem einzigartigen Erlebnis der Geburt Ihres Kindes ruhig und zuversichtlich entgegenzusehen.

Wenn eine Risikoschwangerschaft vorliegt (z. B. bei vorzeitigen Wehen oder Mehrlingen) oder Sie Bett-ruhe einhalten müssen, ist allerdings eine individuelle Vorbereitung der beste Weg. Sie bietet sich auch an, wenn Ihr Geburtstermin unmittelbar bevorsteht und Sie nicht mehr an unseren planmäßigen Kursen teilnehmen können.

Bitte informieren Sie sich bei uns über die Gestaltungsmöglichkeiten.



In sechs Doppelstunden besprechen wir mit Ihnen die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Elternsein, Stillen und Neugeborenenpflege. Darüber hinaus helfen Ihnen Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Ihr Körpergefühl zu stärken und während der Entbindung Kraft zu schöpfen.

<b>Termine</b>	montags 18.00 Uhr Termine bei Kursleitung erfragen
<b>Kursdauer</b>	Kursdauer: 6 Wochen Der Kurs startet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen.
<b>Kosten</b>	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.
<b>Kursleitung</b>	Hanna Grünack Telefon 0175 8360000 Lena Rabbeau Telefon 0176 80663359

Wir bitten um telefonische Voranmeldung ab ca. der 28. SSW.

# 4

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

An sechs Abenden wollen wir über verschiedene Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit sprechen. Dabei legen wir unser Augenmerk besonders auf den Austausch mit anderen Schwangeren.

Wir möchten Ihr Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit bestärken und den Partner auf seine bevorstehenden Aufgaben vorbereiten. Etwaige Bedenken oder gar Ängste wollen wir durch gezielte Informationen zerstreuen.

- Themen:
- Veränderungen in der Schwangerschaft
  - Atemübungen
  - Entspannungsübungen
  - Schmerzbewältigung
  - Unterstützung durch die Begleitperson
  - Phasen der Geburt
  - Die erste Zeit mit dem Kind
  - Stillen
  - Wochenbett

<b>Termin</b>	Donnerstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Beginn des jeweiligen Kurses nach telefonischer Rücksprache
<b>Ort</b>	Praxis Dr. med. Mathias Martin Raschwitz Str. 11 a, 04416 Markkleeberg
<b>Kursdauer</b>	6 x 2 Stunden, davon 3 Termine mit Begleitung/ Partner
<b>Kursleitung</b>	Doreen Pasternak

**Anmeldung**

Doreen Pasternak  
Telefon 0173 5700382

**Kursdauer**

Der Kurst startet bei einer Anmeldung  
von 4 Personen.

**Kosten**

Die Kosten für die Frau werden komplett  
von der Krankenkasse übernommen. Für  
den Partner fällt eine Gebühr von 20 Euro/  
Kurs an (max. 60 Euro)

# 5

## Geschwisterkurs

In diesem Kurs werden den zukünftigen „Großen“ die Position des Geschwisterkindes und das Auf-die-Welt-Kommen erklärt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Tipps im Umgang mit dem Baby. Eine Hebamme, selbst Mutter, führt anschaulich, verständlich und kindgerecht durch den Kurs. Die Besichtigung des Entbindungsbereiches des Sana Klinikums Borna rundet den Geschwisterkurs ab.



<b>Termine</b>	08.02.24 / 23.05.24 / 08.08.24 / 14.11.24
<b>Beginn</b>	15.00 Uhr
<b>Kursdauer</b>	60 Minuten
<b>Kosten</b>	10 Euro pro Kind
<b>Kursleitung</b>	Jenny Mehnert Anmeldung unter Telefon 0157 85941864

# Stillvorbereitungskurs



Muttermilch ist die natürlichste Nahrung für Ihr Baby. Aus diesem Grund wollen vor allem Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, alles richtig machen und haben viele Fragen rund um das Stillen. Wie geht das? Trinkt mein Baby genug? Wird es satt? Ist meine Milch nahrhaft? Wie lange soll die Stillbeziehung dauern?

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter, die sich gut auf die erste Stillbeziehung vorbereiten wollen, und ebenso an Frauen, die eine unbefriedigende Still Erfahrung hinter sich haben. Vermittelt werden die Vorteile des Stillens und Informationen rund um die wichtige Zeit nach der Geburt. Sie bekommen Unterstützung beim Stillen und beim korrekten Anlegen sowie wichtige Tipps rund um die erste Zeit zu Hause.

**Termine** nach individueller Absprache

**Kosten** kostenfrei

**Kursleitung** Kristin Winter, Stillberaterin  
Telefon 0179 4786828  
Hanna Grünack, Stillberaterin  
Telefon 0175 8360000

Wir bitten um telefonische Anmeldung.  
Wenn bereits vorhanden, bitte ein eigenes Stillkissen  
und eine Puppe mitbringen.

# Akupunktursprechstunde

Die Akupunktur ist ein Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die TCM geht davon aus, dass alle Körperfunktionen durch die Lebensenergie des Körpers – das Qi – gesteuert werden. Akupunktur kann Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden wie z. B. Übelkeit und Erbrechen, Sodbrennen, Rückenbeschwerden, Wassereinlagerungen etc. bewirken. Weiterhin kann ab der 36. SSW bei unkomplizierten Schwangerschaften auch „geburtsvorbereitend“ akupunktiert werden. Ziel ist es, dass der Muttermund zur Geburt möglichst weich und dehnbar ist, um sich dann durch den Druck der Wehen leichter zu öffnen. Hierfür finden 4 Sitzungen im wöchentlichen Intervall statt.

Die Kosten für Akupunktur werden nur von einigen Krankenkassen übernommen, da es sich um eine Privatleistung handelt.

<b>Termine</b>	dienstags, 12.30 bis 13.00 Uhr
<b>Kursdauer</b>	4 x 20 bis 30 Minuten
<b>Kosten</b>	20 Euro pro Sitzung
<b>Kursleitung</b>	Hebammen: Franziska Böttger, T 0174 9599394 Ulrike Schott, T 0162 4208345 Jacqueline Walther, T 0176 65637951

Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

# Pilates in der Schwangerschaft



Durch speziell angepasste Übungen wird die Muskulatur sanft gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und der Körper in Balance gebracht. Durch gezielte Beckenbodenübungen werden ideale Voraussetzungen für die bevorstehende Geburt geschaffen.



<b>Termine</b>	freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr
<b>Kursdauer</b>	Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich! Einheiten sind ca. 60 Minuten lang.
<b>Kosten</b>	Zehnerkarte zum Einstieg 80 Euro
<b>Kursleitung</b>	Andrea Kühne lizenzierte Pilates- und Wellnesstrainerin <a href="http://www.tragegut.de">www.tragegut.de</a> Telefon 0176 39975589 <a href="mailto:andrea@tragegut.de">andrea@tragegut.de</a>

# 9

## Stillcafé „Milchbar“

Bei uns tanken Sie auf! In gemütlicher Runde bekommen Sie fachkundigen Rat und Unterstützung rund um das Stillen, die Beikosteneinführung, die Kindesentwicklung und vieles mehr. Sie lernen andere Mütter kennen, können Erfahrungen austauschen, sich unterstützen und einander Mut machen.

Freuen Sie sich auf folgende Themen :

- Beikosteneinführung
- Stillen und Berufstätigkeit
- Abstillen
- Beikosteneinführung

Stillende, Nichtstillende und Babys jeden Alters sind herzlich willkommen.

**Termine**            jeden dritten Donnerstag im Monat,  
10.00 bis 11.30 Uhr, finden Vorträge  
zu ausgewählten Themen statt

**Kosten**             kostenfrei

**Kursleitung**        Kristin Winter, Stillberaterin  
Telefon 0179 4786828  
Hanna Grünack, Stillberaterin  
Telefon 0175 8360000

Wir bitten um telefonische Voranmeldung bis spätestens zwei Tage im Voraus.

# 10

## Rückbildungsgymnastik

In der Schwangerschaft und während der Geburt werden die Beckenboden- und Bauchdeckenmuskeln extrem beansprucht. Folgen wie unwillkürlicher Harnabgang (Harninkontinenz), spätere Störung der Darmschließmuskelfunktion und Rückenschmerzen sind bewiesen. Um diesen Problemen vorzubeugen, sind eine konsequente Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und die Kräftigung der Rückenmuskulatur anzuraten.

Durch eine dafür ausgebildete Hebamme werden Sie in diesem Kurs zu vielfältigen gymnastischen Übungen angeleitet und erhalten zusätzlich Tipps und Anregungen zur Beckenbodenschonung im Alltag.

<b>Termine</b>	dieser findet immer am Montag von 13.00 bis 14.30 Uhr statt
<b>Kursdauer</b>	7x
<b>Kosten</b>	Übernahme durch die Krankenkasse
<b>Kursleitung</b>	Hanna Grünack Anmeldung unter: Telefon 0175 8360000

Die Anmeldung sollte zeitnah nach der Geburt des Kindes erfolgen.

# 11

## Beckenbodentraining

Mit einer Geburt kann sich das Körpergefühl verändern. Als mögliche Folgen der extremen Beanspruchung des Beckenbodens während der Schwangerschaft und unter der Geburt können Inkontinenz und Haltungsschäden auftreten. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, sollen in diesem Kurs die Wahrnehmung, das Bewusstsein, die Kraft und die Koordination für den Beckenboden geschult werden. Bei verschiedenen Übungen werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das trägt in vielen Fällen zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Außerdem lernt man, mit Einsatz des Beckenbodens den Harndrang besser zu kontrollieren und tröpfchenweisen Urinverlust z. B. beim Sport zu verhindern.

<b>Termine</b>	nach telefonischer Absprache
<b>Kursdauer</b>	10x
<b>Kosten</b>	Übernahme durch die Krankenkasse
<b>Kursleitung</b>	Physiotherapeutin Christiane Scheibe

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter Telefon 03433 21-1882. Der Kurs kann ein Jahr nach der Geburt des Kindes begonnen werden.

# Pilates für Mutter und Kind

# 12

Nach der Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper Zeit, um seine Balance wiederzufinden. Ausgewählte und angepasste Pilatesübungen unterstützen diesen Prozess optimal.

Im Kurs begleite ich Sie ein Stück auf dem Weg zu alter Form. Die modernen Übungen bauen den Muskeltonus von Beckenboden und Bauch systematisch wieder auf, kräftigen Rücken, Arme und Beine. Zudem bringen bewusste Atemübungen Entspannung und führen in erholsame Momente der Stille.

Während die Mami übt, darf das Baby entspannen oder wird kurzerhand in die Übung eingebunden.

Die Teilnahme ist in der Regel bereits 8 bis 12 Wochen nach der Entbindung möglich, sprechen Sie jedoch zuvor mit Ihrem Arzt und/oder Ihrer Hebamme.

<b>Termine</b>	freitags, 9.30 bis 10.30 Uhr (nach vorheriger Anmeldung)
<b>Kursdauer</b>	10x ca. 60 Minuten
<b>Kosten</b>	60 Euro
<b>Kursleitung</b>	Andrea Kühne lizenzierte Pilates- und Wellnesstrainerin Telefon 0176 39975589 <a href="http://www.tragegut.de">www.tragegut.de</a>

Keine Pilateskenntnisse erforderlich!

# 13

## Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Warum schreit das Baby immer? Trinkt es auch genug? Müsste es in seiner Entwicklung schon weiter sein? Fragen über Fragen. Viele junge Eltern stellt der Nachwuchs täglich vor neue Rätsel. Gelegenheit für Aufklärung bietet hier die Teilnahme an diesem Kurs. Er versteht sich als Entwicklungsbegleitung von Kindern im 1. Lebensjahr. Dabei sollen individuelle Fähigkeiten der Babys in ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe erkannt und gefördert werden. Spielerische Anregungen zur motorischen und geistigen Frühförderung sind ebenso Bestandteil des Kurses wie Themen zu Ernährung und Erziehung. Begonnen werden kann damit ab der 6. Lebenswoche des Kindes.

<b>Termine</b>	dienstags und mittwochs, 9.30 bis 11.00 Uhr
<b>Kursdauer</b>	8x 90 Minuten, max. 8 Kinder pro Kurs
<b>Kosten</b>	90 Euro pro Kurs Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei.
<b>Kursleitung</b>	Silke Sachse Telefon 03433 904651

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da maximal 8 Kinder pro Kurs teilnehmen können.

# Babyzeichensprache – mit Babys auf dem Weg zur Sprache

# 14

Als frischgebackene Eltern kennen Sie das sicherlich auch: Was versucht mein Baby mir zu sagen? Warum weint es schon wieder? Was heißt „Dada“ diesmal? Begonnen werden kann damit ab dem 7. Lebensmonat des Kindes.



<b>Termine</b>	freitags 9.30 bis 10.30 Uhr
<b>Kursdauer</b>	10x jeweils ca. 60 Minuten
<b>Kosten</b>	90 Euro
<b>Kursleitung</b>	Silke Sachse (ausgebildete Zwergensprache-Kursleiterin) Telefon 03433 904651 <a href="http://www.babyzeichensprache.com">www.babyzeichensprache.com</a>

# 15

## Pilates nach der Schwangerschaft

Nach der Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper Zeit, um seine Balance wiederzufinden. Ausgewählte und angepasste Pilatesübungen unterstützen diesen Prozess optimal.

Und das Beste: Dein Baby macht mit!



<b>Termine</b>	Freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr Fortlaufender Kurs Einstieg jederzeit möglich!
<b>Kursdauer</b>	Einheiten sind ca. 60 Minuten lang
<b>Kosten</b>	Zehnerkarte zum Einstieg 80 Euro
<b>Kursleitung</b>	Andrea Kühne lizenzierte Pilates- und Wellnesstrainerin <a href="http://www.tragegut.de">www.tragegut.de</a> Telefon 0176 39975589 <a href="mailto:andrea@tragegut.de">andrea@tragegut.de</a>

# Tragetuchberatung

**KURS ENTFÄLLT**

Wenn Sie Interesse haben, das optimale Tragetuch für Ihr Baby zu finden und den damit verbundenen richtigen Umgang zu erlernen, dann sind Sie in diesem Kurs gut beraten.

## **In der Veranstaltung gibt es Informationen über:**

- Anatomische Voraussetzungen für das gesunde Tragen
- Hüftenentwicklung
- Handling und Sicherheit
- Überblick über verschiedene Tragesysteme (z. B. Mei, Tai, Half-Buckle oder Full-Buckle), Tragen im Tragetuch
- Vor- und Nachteile verschiedener Hersteller ergonomischer Babytragen
- Dinge, die beim Kauf zu beachten sind
- Tipps und Tricks für das Tragen im Sommer und im Winter
- Fragen und Antworten

**Termine**            jeden letzten Mittwoch im Monat

**Kosten**             keine

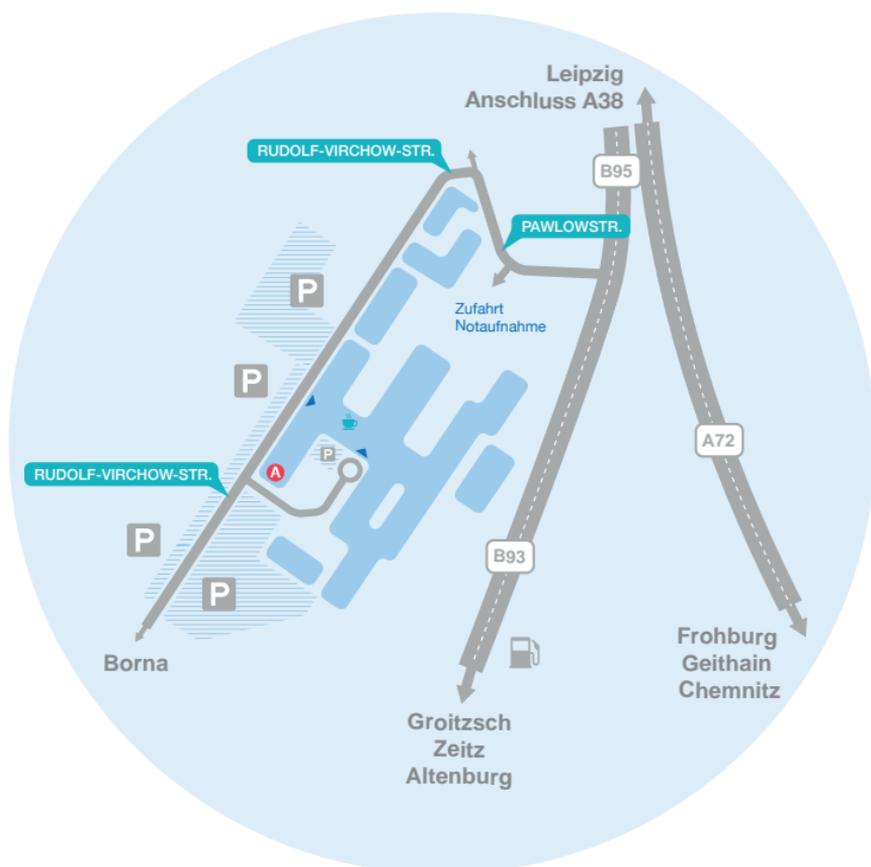
**Kursleitung**        Carolin Bernsdorf (geprüfte Trageberaterin TSHH, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester)

Anmeldung unter:  
[TrageberatungVerbundenheit@gmail.com](mailto:TrageberatungVerbundenheit@gmail.com)





# So erreichen Sie uns – Verkehrsanbindung



## Sana Klinikum Borna

Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna

Telefon 03433 21-0, Fax 03433 21-1105

[www.sana.de/leipzigerland](http://www.sana.de/leipzigerland)



## Impressum:

Herausgeber:  
Sana Kliniken Leipziger Land,  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Leipzig,  
Rudolf-Virchow-Straße 2,  
04552 Borna  
Redaktion: Janet Schütze,  
Sana Kliniken Leipziger Land,  
[vanilla-kommunikation.de](http://vanilla-kommunikation.de)  
Konzept/Design:  
[vanilla-kommunikation.de](http://vanilla-kommunikation.de),  
[druckereibaumgaertel.de](http://druckereibaumgaertel.de)  
Fotos: [shutterstock.com](http://shutterstock.com) (Half-  
point, Alexey Fursov, Phil Jones,  
Vasilyev Alexandr, Sokolava  
Maryna, Zurijeta);  
[fotolia.com](http://fotolia.com) (Inanik, Artranq)  
[istockphoto.com](http://istockphoto.com) (runzelkorn,  
fizkes)

Stand: Januar 2024