

› wissen.leben.familie
Newsletter des Servicebüros Familie

Sommersemester 2017



wissen.leben

› Inhalt

› „Eine riesengroße Bereicherung“ <i>Wie sich Studium und Kind vereinbaren lassen</i>	02
› Zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung <i>„Vernetzungstreffen Pflege“</i>	05
› Drei Fragen an <i>WWU-Kanzler Matthias Schwarte</i>	07
› Sommer, Sonne, Familienzeit <i>Über 100 Besucher kamen im Mai zum Familienfest vorm Schloss</i>	08
› Meldungen	09
› Impressum	11

› „Eine riesengroße Bereicherung“
Wie sich Studium und Kind vereinbaren lassen



Zwischen Seminararbeit und Familienalltag: Im Studium Eltern zu werden, hat viele Vorteile.

Rund 700 Studierende an der Universität Münster sind Eltern – so wie Nicole Witte und Ingo Borgdorf. Nicole Witte studiert im vierten Semester Medizin und hat zwei Töchter. Ingo Borgdorf hat im April sein erstes Staatsexamen Jura absolviert und plant jetzt einen Auslandsaufenthalt mit Partnerin und Kind in Kanada, um dort einen Master zu machen. Wie ihr Leben zwischen Hörsaal und Spielplatz aussieht, erzählen sie im Interview.

Sie wuppen beide ein Studium mit Kind. Wie kam es dazu?

Ingo Borgdorf: Meine Partnerin und ich sind vor drei Jahren Eltern geworden. Das war mittendrin im Studium, hat unser Leben aber enorm bereichert. Wir haben ein gutes Zeitmanagement, wechseln uns mit der Kinderbetreuung ab und bekommen viel Unterstützung von den Großeltern – das funktioniert prima!

Nicole Witte: Ich wollte schon immer Medizin studieren, absolvierte nach dem Abi aber erst einmal eine Ausbildung zur Kinderkranken-

schwester und arbeitete nach dem Examen lange im OP. Als wir von einem eineinhalbjährigen Auslandsaufenthalt zurückkamen und die Kinder im Kita-Alter waren, war das für mich der perfekte Zeitpunkt.

Beschreiben Sie einen typischen Tag in Ihrem Leben.

Ingo Borgdorf: Meine Partnerin arbeitet in einem Vollzeitjob an viereinhalb Tagen in der Woche, bis abends um 20.30 Uhr. Das bedeutet, dass ich meistens derjenige bin, der unsere Tochter von der Kita abholt und auch die Samstage mit ihr verbringt. Gegen sieben Uhr morgens wecken wir unsere Tochter und frühstücken gemeinsam. Von 8 bis etwa 16 Uhr ist sie in der Kita. Dann hole ich sie ab und gehe mit ihr auf den Spielplatz – je nachdem, wie das Wetter ist. Nach dem Abendbrot geht es für sie ins Bett und für mich noch einmal an den Schreibtisch. An ihren freien Tagen holt meine Partnerin unsere Tochter ab, und ich bin bis abends in der Uni oder mache Sport.

Nicole Witte und Familie

Nicole Witte ist 36 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Töchter, die 4 und 5 Jahre alt sind. Vor zwei Jahren hat sie an der Universität Münster ein Studium der Humanmedizin begonnen. Die gelernte Kinderkrankenschwester arbeitete bis dahin als Fachgesundheits- und Kinderkrankenpflegerin für den Operationsdienst.



Nicole Witte: In der Regel ist es so, dass mein Mann und ich um 6 Uhr aufstehen und die Kinder bis 6.30 Uhr schlafen. Dann frühstücken wir gemeinsam, mein Mann geht gegen 7.15 Uhr zur Arbeit. Ich verlasse gegen 7.30 Uhr mit den Kindern das Haus und bringe sie in die Kita gegenüber. Dann fahre ich zur Uni und bin dort meist bis nachmittags. Gegen 16 Uhr hole ich die Kinder ab. Die Uni ist dann tabu, stattdessen spielen wir, gehen auf den Spielplatz oder zum Sport. Wenn um 20 Uhr Ruhe einkehrt, setze ich mich an den Schreibtisch, um zu lernen.

Wird man mit Kindern effizienter?

Ingo Borgdorf: Wir sind inzwischen ziemlich diszipliniert. Ein Beispiel: Ich bin meistens früher da als die anderen Studierenden und mache weniger Kaffeepausen. Die Zeit, die ich am Schreibtisch verbringe, versuche ich wirklich fürs Lernen und nicht für andere Dinge zu nutzen.

Nicole Witte: Man ist disziplinierter, weil der Tagesablauf so geregelt ist.

Was ist toll am Studium mit Kind?

Ingo Borgdorf: Flexibilität ist auf jeden Fall ein großer Vorteil im Studium. In der Rechtswissenschaft gibt es keine Pflichtveranstaltungen. Das heißt, man kann sich das Lernen gut selbst einteilen. Schlaflose Nächte steckt

man in jungen Jahren auch gut weg, außerdem kann ich den Lernstoff am nächsten Tag nachholen. Wir haben Unterstützung von vielen Seiten: Meine Freunde reißen sich geradezu darum, mal ein paar Stündchen mit unserer Tochter zu spielen.

Nicole Witte: Mir sitzt kein Chef im Nacken, der Druck macht oder mir Urlaub verwehrt. Wenn das Kind krank ist und ich keine Pflichtveranstaltung habe, dann arbeite ich den versäumten Stoff einfach zuhause nach.

Was könnte besser sein?

Ingo Borgdorf: Uns kommen immer wieder Krankheiten dazwischen. Wenn die Kleine länger krank ist, hilft oft die Oma aus, wofür wir sehr dankbar sind. Außerdem gibt es einige wichtige UniRep-Veranstaltungen, die nachmittags oder abends stattfinden – schwierig! Auch für die Arbeitsgemeinschaften zur Examenvorbereitung ist nachmittags oder abends keine Zeit, meine Kommilitonen stellen sich da aber auf mich ein.

Nicole Witte: Wenn die Kinder krank werden, ist das bei uns auch schlecht. Wir sind zwar in der glücklichen Position, dass die Schwiegereltern nicht weit weg wohnen, aber auch die sind nicht immer erreichbar. Gerade wenn wir Pflichtveranstaltungen haben – davon gibt es bei uns Medizinern einige – ist es wirklich schwierig, Betreuungsmöglichkeiten zu finden.

Ingo Borgdorf und Familie

Ingo Borgdorf ist 26 Jahre alt und zieht mit seiner berufstätigen Partnerin die gemeinsame dreijährige Tochter groß. Im April legte er sein erstes Staatsexamen in Rechtswissenschaften ab, ab August geht die Familie für ein Jahr nach Kanada. Als wir das Interview führten, befand er sich gerade in der Prüfungsvorbereitung.



Welche institutionelle Unterstützung schätzen Sie besonders?

Ingo Borgdorf: Mein Chef kommt mir sehr entgegen: Ich bin studentische Hilfskraft am Lehrstuhl für Völkerrecht und Europarecht, Arbeitszeit und -ort kann ich frei wählen. Die Uni bietet ohnehin viel für studentische Eltern: Wir haben einen Eltern-Kind-Raum. Außerdem habe ich gehört, dass wir uns ein Semester freistellen lassen können – wichtig, um die Regelstudienzeit einzuhalten und sich damit einen Freischussversuch fürs Examen zu sichern. Die Sozialberatung für Studierende organisierte ein Kennenlernwochenende mit Eltern und Kindern auf einem Bauernhof. Auch die Eltern-Kind-Kurse, zum Beispiel das Babyschwimmen beim Hochschulsport oder „Zwischen Schnuller und Klausur“ im Haus der Familie, sind prima Angebote.

Nicole Witte: Ich finde den Härtefallantrag zum Kursetauschen sehr hilfreich. Die Medizinische Fakultät bekommt jetzt auch einen Eltern-Kind-Raum, wo man stillen, wickeln oder arbeiten kann, während das Kind spielt oder schlafst. In viele Veranstaltungen dürfen wir zudem unsere Kinder mitbringen, die Dozenten sind sehr kulant.

Planen Sie noch einen Auslandsaufenthalt?

Ingo Borgdorf: Ich wurde gerade für ein Masterprogramm an der McGill University im

kanadischen Montréal angenommen. Wenn alles mit den Visa und der Kinderbetreuung klappt, geht es für uns Ende August los. Gerade läuft meine Bewerbung für ein Auslandsstipendium, damit wir unseren Lebensunterhalt und die Studiengebühren halbwegs finanzieren können. Zum Glück kenne ich vor Ort eine Familie mit vier Kindern, da wohnen wir erstmal. Ich bin gespannt, wie sich unsere Tochter in Kanada einfindet.

Nicole Witte: In meiner Elternzeit waren wir in Perth, das war super! Ich würde gern noch einmal dorthin zurück für eine Famulatur. Aber die Große kommt jetzt in die Schule. Sie für vier Wochen herauszunehmen, ist kompliziert. Mein Mann könnte diese Zeit zwar überbrücken, aber irgendwie hängt mein Mutterherz an den Kindern – vier Wochen ohne sie kann ich mir nicht vorstellen. Von daher fällt das wahrscheinlich aus.

Studium mit Kind: Würden Sie es wieder so machen?

Ingo Borgdorf: Absolut, eine riesengroße Bereicherung! Gerade studierende Väter können zu diesem Zeitpunkt wesentlich mehr Zeit mit Kindern verbringen als später im Berufsleben.

Nicole Witte: Definitiv! Es ist anstrengend, aber machbar.

› Zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung „Vernetzungstreffen Pflege“



Matthias Könning, Britta Wissing (beide pme Familienservice) und Jessica Upritchard vom Familienbüro des UKM

Wenn Eltern zum Pflegefall werden, ist das für Familien eine große Herausforderung: Mutter oder Vater benötigen Fürsorge, die einst hilfsbedürftigen Kinder übernehmen Verantwortung. „Diese Rollenumkehr ist für viele problematisch. Es lohnt sich, wenn Familien frühzeitig über das Thema Pflege sprechen“, erläuterte Matthias Könning vom pme Familienservice beim letzten Vernetzungstreffen Pflege, das das Servicebüro Familie der WWU und das Familienbüro des UKM zum Thema „Ich bin noch nicht tot!“ Pflegefragen im Spagat zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung“ gemeinsam organisiert hatten. Familientherapeut Könning und Sozialpädagogin Britta Wissing zeigten, wie Familien mit dieser Situation umgehen können.

Welche finanzielle Unterstützung steht Pflegenden überhaupt zu? Britta Wissing erklärte, dass das Pflegestärkungsgesetz 2017 viele Vorteile für die ambulante Versorgung bringt: Das Pflegegeld wurde erhöht, zudem gibt es mehr Mittel für Sachleistungen und erforderliche Umbaumaßnahmen. Auch die soziale Absicherung pflegender Angehöriger wurde verbessert.

Eine Herausforderung ist die Organisation der Pflege: Erfolgt sie ambulant oder stationär? Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren? Wo liegen die individuellen Grenzen der pflegenden Angehörigen? Matthias Könning riet zu Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und der Familie, denn die Pflege Nahestehender sei eine anspruchsvolle Auf-

gabe. „Jeder sollte offen sagen können, was er beitragen kann und was nicht.“

Die Teilnehmenden berichteten von Belastungssituationen aus dem Alltag: Wie soll man damit umgehen, wenn die an Demenz erkrankte Mutter nur noch selten duschen

will? Was tun, wenn der Vater vorwurfsvoll ist? Angehörige bräuchten kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie nicht helfen könnten, beruhigte Britta Wissing. „Manchmal kann in solchen Situationen eine dritte, neutrale Person vermitteln. Manchmal hilft auch nur Geduld.“

Kommunikationstipps von Familientherapeut Matthias Königning

- › Den meisten Eltern fällt es schwer, sich einzustehen, dass sie irgendwann Hilfe benötigen. Nutzen Sie frühzeitig Gesprächsanlässe – zum Beispiel, wenn Ihre Eltern von Freunden erzählen, die ins Seniorenheim ziehen.
- › Zeigen Sie Ihren Eltern, dass Sie sich mit dem Thema Älterwerden beschäftigt haben, aber liefern Sie ihnen keine Patentlösungen. Bleiben Sie bei Gesprächen nicht nur auf der Sachebene („Was sagt der Orthopäde zu deinem Knie?“), sondern reden Sie mit Ihren Eltern auch darüber, wie sie sich mit körperlichen Einschränkungen fühlen.
- › Fragen Sie Ihre Eltern, wie sie im Alter leben möchten. Lässt sich das Zuhause barrierefrei umgestalten? Oder ist ein Umzug in betreutes Wohnen oder ins Seniorenheim sinnvoll? Manche Einrichtungen bieten einen Tag der offenen Tür oder kulturelle Veranstaltungen – schlagen Sie einen Besuch vor.
- › Können Ihre Eltern noch sicher Autofahren? Schenken Sie ihnen eine Fahrstunde, bei der ein erfahrener Fahrlehrer ihren Fahrstil beurteilt.
- › Wer soll die finanziellen Angelegenheiten der Eltern regeln, wenn sie es selbst nicht mehr können? Wo befinden sich wichtige Unterlagen? Besprechen Sie das Thema frühzeitig mit Ihren Eltern und lassen Sie sich jetzt schon prophylaktisch eine Kontrollvollmacht geben.

› Drei Fragen an ...

... WWU-Kanzler Matthias Schwarte



Kanzler Matthias Schwarte

Im Frühjahr fand an der Universität Münster eine Podiumsdiskussion zum Thema Familienbewusstsein statt, bei der WWU-Kanzler Matthias Schwarte unter anderem mit der ehemaligen NRW-Familienministerin Christina Kampmann auf dem Podium saß. Wie die Universität Münster mit dem Thema umgeht, erklärt er im Interview mit wissen.leben. familie.

Mit welchen speziellen Herausforderungen sind Hochschulen eigentlich bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie konfrontiert?
Matthias Schwarte: Bei einer so großen Volluniversität wie der WWU Münster liegt eine Herausforderung in der Heterogenität der Zielgruppe. Mit anderen Worten: Das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie betrifft die Wissenschaftlerin mit Kind genauso wie den Mitarbeiter in Technik und Verwaltung, der seine Angehörigen pflegt. Hier gilt es, mit Augenmaß sinnvolle

Maßnahmen und Regelungen zu implementieren, die tatsächlich beim Einzelnen ankommen und nachteilsfrei wahrgenommen werden können.

Mit Blick auf andere Hochschulen:

Wo ist die WWU in Sachen

Familienbewusstsein top?

Häufig höre ich, dass die Universität Münster insbesondere für ihre flexiblen Arbeitszeitmodelle geschätzt wird, die es vielen WWU-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erleichtern, Arbeits- und Alltagswelt besser in Einklang zu bringen. Durch die

vollständige strukturelle Anbindung aller Service-, Koordinierungs- und Beratungsstellen in unser Personaldezernat können die vielfältigen Aufgaben und Belange rund um das Thema Familienbewusstsein zielgerichtet von jedem adressiert und für jeden gestaltet und kommuniziert werden.

An welchen Stellen gibt es noch

Verbesserungsbedarf?

Familienbewusstsein wird bei vielen vor allem mit Kinderbetreuung in Verbindung gesetzt. Gleichwohl unter Familienbewusstsein mehr zu verstehen ist als eine gewisse Anzahl freier Kitaplätze, kann ich gut nachvollziehen, dass dieses Thema für viele Beschäftigte eines der aktuell drängendsten ist. Hier ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Leistbaren durch die Universität und den Bedarfen und Wünschen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu finden, scheint mir eine (andauernde) Herausforderung zu sein.

› Sommer, Sonne, Familienzeit

Über 100 Besucher kamen im Mai zum Familienfest vorm Schloss



Clown Fidelidad bot den jungen Besuchern ein lustiges Programm

Würstchenduft vom Grill, Kinderlachen aus der Hüpfburg und Sonnenschein satt: Das Familienfest vorm Schloss entpuppte sich im Mai als Magnet für studentische und promovierende Eltern und ihre Kinder – über 100 Besucher nutzten den sonnigen Samstagnachmittag, um das schöne Wetter auf dem Schlossplatz zu genießen. „Eine gute Gelegenheit, um als Beratungsstelle mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen“, sagte Britta Ervens vom Gleichstellungsbüro, das die Veranstaltung gemeinsam mit dem Ser-

vicebüro Familie, dem Welcome Centre, der Initiative mitkind, dem Studierendenwerk sowie dem AStA der WWU und dem AStA der FH organisiert hatte.

Den Studierenden mit Kind einen schönen Nachmittag bereiten, über die Beratungsangebote informieren, eine attraktive Plattform zum Vernetzen bieten: Eltern und Kinder freuten sich gleichermaßen über das Angebot. Während die Großen auf Decken saßen und bei einem reichhaltigen kulinarischen Angebot plauschten, tobten die Kleinen ausgelassen in der Hüpfburg oder ließen sich beim Kinderschminken in kleine Piraten, Katzen oder Feen verwandeln. Ein Höhepunkt war der Auftritt des Clowns Fidelidad, der „in der Majonäse, äh Manege“ für viele Lacher sorgte. „Ein toller Nachmittag! Die Resonanz und die Stimmung haben all unsere Erwartungen übertroffen“, resümierte Medina Oprea von der Sozialberatung des Studierendenwerks.

Anlaufstellen für Studierende mit Kind

Wo kann ich mein Baby stillen? Wie stelle ich einen Härtefallantrag? Wer bietet Kita-Plätze? Antworten auf diese Fragen finden Studierende mit Kind an der Universität Münster im Gleichstellungsbüro oder in der Zentralen Studienberatung. Medizinstudierende wenden sich am besten an die fachbereichseigene Initiative mitkind. Ob kostenloses Kinder-Mittagessen in der Mensa oder Ferienbetreuung: Die

Sozialberatung des Studierendenwerks bietet Beratung zu allen Fragen rund um ein Studium mit Kind, einschließlich finanzieller Unterstützung und bei Bedarf die Vermittlung zu Stiftungen.

.....
Links: www.stw-muenster.de/de/sozialberatung/aktuelles/
www.uni-muenster.de/familien/
www.uni-muenster.de/Gleichstellung/
www.uni-muenster.de/ZSB/

› Meldungen



Auf dem Barfußpfad im Q.UNI-Camp

Angebote für Studierende mit Kind

WWU-Studierende mit Kind können sich bei verschiedenen Angeboten austauschen und vernetzen. Im Babyclub für Studis im Haus der Familie gibt es noch freie Plätze. Er startet am 29. September und findet sechsmal freitags von 10.30 bis 12 Uhr statt. Die Teilnahmegebühren von 16,10 Euro werden von der WWU subventioniert. Im Studi-Kidz-Café bietet das Gleichstellungsbüro Kaffee und Kuchen für die Großen sowie Spiel und Spaß für die Kleinen. Es findet im Wintersemester wieder zweimal statt, Datum und Uhrzeit werden in den nächsten Wochen auf der Homepage des Gleichstellungsbüros bekannt gegeben. Auch die Sozialberatung des Studierendenwerks bietet im Wintersemester wieder einiges für Studierende mit Kind: Regelmäßige Eltern-Kind-Aktivitäten stehen ebenso auf dem Programm wie Info-Veranstaltungen für

Eltern oder Workshops für Kinder – ein Blick auf die Internetseite lohnt sich.

Anmeldung Babyclub für Studis: 0251/418660
Link Gleichstellungsbüro: www.uni-muenster.de/Gleichstellung/studi_kidz.html
Link Sozialberatung für Studierende: www.stw-muenster.de/de/sozialberatung/aktuelles/

Wissenschaft live im Q.UNI Camp

Kleine Forscher gehen im Q.UNI Camp vom 24. Juni bis 6. August wieder auf große Expedition: Das Wissenschaftscamp am Leonardo Campus bietet Kindern von 4 bis 14 Jahren dann einen großen Erlebnisgarten mit Barfußpfad und Riechgarten, eine Mitmachbaustelle und interaktive Exponate. Ziel ist es, die Neugierde für wissenschaftliche Phänomene zu wecken und die Begeisterung für Wissenschaft und Forschung in allen Fächern zu fördern. Das Camp ist täglich von

10 bis 18 Uhr geöffnet und kostet regulär vier Euro Eintritt für Kinder und sechs Euro für Eltern. Es gibt zahlreiche Rabatte.

.....
Link: www.uni-muenster.de/quni/qunicamp/

Herbstferien: Ponyreiten, Malküche und Farbbuffet

In den Herbstferien erwartet die Kinder wieder ein abwechslungsreiches Programm. In der ersten Woche vom 23. bis zum 27. Oktober sind Kinder von 6 bis 13 Jahren auf dem Kinderbauernhof Wigger passend zur Jahreszeit zu Spielen und Aktionen drinnen und draußen eingeladen. Höhepunkt der Woche ist das gemeinsame Ponyreiten. Der WWU-Fahrservice übernimmt den Transport zwischen Münster und Greven. Vom 30. Oktober bis zum 3. November steht die münstersche Malküche Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren offen. Im hellen Atelierraum inspiriert ein reichhaltiges Farbbuffet zum kreativen Gestalten an Malwänden und Tischen – gemeinsam oder allein. Beide Programme finden zwischen 8 und 16 Uhr statt. Anmeldestart für das Herbstferienprogramm ist der 2. August. Anmeldung und Information ab dann im Servicebüro Familie.

.....
Link: www.uni-muenster.de/Service-Familie/

Workshop für Väter

Erfolg im Beruf und Engagement in der Familie: Viele Väter wollen heute beides. Welche Erwartungen hat man selbst, welche die Partnerin? Wie kann man wieder Zeit für sich und als Paar gewinnen? Ein Workshop am 23. Januar 2018 widmet sich dem Thema „Vereinbarkeitsmodelle – Herausforderungen und Konsequenzen“. Die Veranstaltung findet von 13 bis 18 Uhr im

Alexander-von-Humboldt-Haus, Hüfferstraße 61, statt. Interessierte Väter können sich ab sofort informieren und anmelden.

.....
Anmeldung: service.familie@uni-muenster.de

Redaktionsgruppe Familienportal



Barbara Rühle, Marianne Büchter, Manfred Wiegers, Andrea Kronisch, Iris Oji (v. l.). Auf dem Bild nicht zu sehen sind: Barbara Tepe, Stefan Schurmann, Nicola Meyer, Jan Schmidt, Britta Ervens, Nina Nolte

Regelmäßig informiert das Familienportal *familienleben* über familiengerechte Maßnahmen und Angebote an der WWU. Möglich macht das ein engagiertes Redaktionsteam, das sich zweimal im Jahr trifft und die Inhalte des Internetauftritts aktualisiert und ausbaut.

.....
Link: www.uni-muenster.de/familien/

Flyer mit familienbewussten Maßnahmen

Ein Flyer des Servicebüros Familie informiert über Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Studium. Die Handreichung richtet sich an alle, die an der WWU mit dem Thema in Berührung kommen: Professorinnen und Professoren, Führungskräfte, Beschäftigte mit Leitungsfunktion, beschäftigte oder studierende Eltern sowie Pflegende. Der Flyer enthält viele Tipps und Hinweise, wie sich Familienbewusstsein an der WWU gestalten lässt.

› Impressum

Herausgeberin:

Servicebüro Familie der
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster
Röntgenstraße 19
48149 Münster

Telefon: (0251) 83-29702

Telefax: (0251) 83-21506

Mail: service.familie@uni-muenster.de

Web: www.uni-muenster.de/Service-Familie/

V.i.S.d.P. und nach § 7 TMG:

Iris Oji M.A.

Koordination Servicebüro Familie

Redaktion:

[tekst], Juliette Polenz

Mail: mail@tekst-muenster.de

Fotos:

Titelfoto: Judith Kraft

Fotos: pixelio/Silke Kaiser (02); Privat (03); Privat (04); Servicebüro Familie/Juliette Polenz (05);
WWU/Wattendorf (07); Servicebüro Familie/Juliette Polenz (08); WWU/Peter Grewer (09);
Servicebüro Familie/Juliette Polenz (09)

Satz und Layout:

[blij/satz], Tim Mäkelburg

Mail: tim@blijsatz.de

Alle Angaben, speziell Web-Adressen, sind ohne Gewähr.

