



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

agil

36. Jahrgang
Preis 2,- €

5-2020



Foto: AdobeStock # 226291836 © Svetlana Kolpakova

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes Neues Jahr 2021**

Liebe Mitglieder,



DR. HELMUT SÖRENSEN
Präsident der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin

am diesjährigen Weltrheumatag konnten wir die zurzeit wenigen freien Plätze in unserer Begegnungshalle besetzen. Live verfolgten die Veranstaltung über 200 Personen. Die Referierenden und Teilnehmenden konnten sich digital zum Mitdiskutieren zuschalten. Diese Veranstaltung war ein voller Erfolg.

Daher: sofern Sie nicht kommen können, besuchen Sie uns über unsere Internetseite. Eventuell lassen Sie sich zeigen, wie es geht. Wir wollen in den kommenden Monaten mit Ihnen im Austausch bleiben.

Der 12. Oktober sollte ein Festtag sein: 50 Jahre Rheuma-Liga. Revolutionäre Erfolge in der Rheumaforschung und Therapie ein wachsender Hilfs- und Selbsthilfeverband, der für Kinder, Erwachsene und Angehörige der erste Ansprechpartner ist, der sich für Sie auf allen politischen Ebenen einsetzt und somit auch die Aufmerksamkeit auf das Schicksal von 17 Millionen Betroffenen in unserem Land lenkt.

Aber nach Feiern ist uns aktuell nicht zumute. Bis heute können höchstens 2.000 unserer 6.000 Kursteilnehmenden das Funktionstraining in den wenigen offenen Einrichtungen durchführen. Die Folgen sind verheerend: so wichtig die medikamentöse Therapie, so wichtig ist die regelmäßige Bewegung. Natürlich kann und sollte jeder sich zu Hause bewegen. Aber Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen benötigen (individuelle) Anleitungen von Physiotherapeuten und den Rückhalt ihrer Gruppe.

Die Covid-19-Pandemie stürzt viele Menschen in eine Krise und damit auch Ihren Selbsthilfeverband: wir kämpfen mit Hygienekonzepten und Informationen rund um die Uhr nicht nur gegen das Virus. Wir müssen um jeden Euro an Unterstützung ringen. Diese Situation ist für alle Beteiligten belastend. Nutzen Sie Ihre Kontakte, um gegenüber unseren Entscheidungsträgern deutlich zu machen, dass Ihre Anliegen auch systemrelevant sind: Um das Funktionstraining für alle aufrecht erhalten zu können, müssen wir in den zurzeit geöffneten Einrichtungen 4.000 von 6.000 Teilnehmern umbuchen. Aber wir haben nur 2.000 Plätze.

Und dort, wo die Einrichtung offen ist, können wir nur die Hälfte an Teilnehmenden unterbringen. Somit verlieren wir 50% an Einnahmen bei steigenden Kosten. Einzig in unserem Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, können wir Kurse von 8-20 Uhr und am Samstag vorhalten. An dieser Stelle danke ich allen für ihren Pioniereinsatz: unseren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den Physiotherapeuten!

Und: nutzen Sie auch in Zeiten von weiteren Kontaktbeschränkungen unseren digitalen Angebote auch für Ihr Funktionstraining.

Werben Sie gerade in dieser Zeit für die Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga! Haben Sie Verständnis, dass die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seit über einem halben Jahr das Unmögliche leisten: bei sinkenden Einnahmen für unseren Verein mit einem enormen Arbeitsaufwand für Bewegung, Beratung und analoge und virtuelle Begegnung zu sorgen. Wir können leider unsere schöne Weihnachtsgala nicht feiern. Aber wir können uns auch in diesen Wochen versichern, wie wichtig jede Unterstützung ist: sammeln Sie gern Päckchen, die wir dann den Obdachlosen überbringen, damit sie sich auch in diesem Jahr über Ihre Gaben freuen!

Helfen Sie mit und engagieren Sie sich in diesen Zeiten! Wir sind auf jede Spende und jeden Einsatz angewiesen!

Schützen Sie sich und andere und zögern Sie nicht, unsere Beratungsangebote zu kontaktieren. Auch Ihr Vorstand steht Ihnen weiterhin für Ihre Fragen zur Verfügung. Und eines verspreche ich: die große Jubiläumsfeier unseres Verbandes holen wir sicherlich nach!

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2021.

Ihr

Dr. Helmut Sörensen

Dr. Helmut Sörensen

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten

Vor dem Hintergrund der aktuellen Verordnung zur Änderung der SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung vom 03.11.2020 des Berliner Senats können wir zurzeit unsere Bewegungs-, Beratungs-, Begegnungs- und Begleitungsangebote nur eingeschränkt durchführen. Bitte informieren Sie sich immer auch aktuell auf unserer Internetseite: www.rheuma-liga-berlin.de.



Aufgrund der schwierigen Situation und der Schließung von Einrichtungen bieten wir ein Online-Funktionstraining (Trockengymnastik) an. Hierzu benötigen Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt und eine Anmeldung bei uns.

Sie erhalten dann alle weiteren Informationen. Nähere Informationen erteilt Ihnen die Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 10, kurse@rheuma-liga-berlin.de

Unsere Beratung

Mitgliederbetreuung/Kurse

Tel. 32 290 29 10
kurse@rheuma-liga-berlin.de
 Mo bis Fr von 9 bis 13 Uhr
 (außer am 1. Fr. im Monat)
 sowie Do zusätzlich von 14 bis 17 Uhr

Soziale Beratung

Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de
 Mo bis Do von 9 bis 13 Uhr
 sowie Do zusätzlich von 14 bis 17 Uhr
 Nach telefonischer Anmeldung sind persönliche Termine auch außerhalb der o.g. Beratungszeiten möglich.



Unsere telefonische Vorstandssprechstunde:

Tel. 32 290 29 64
 montags, 10-12 Uhr, Herr Kussin
 dienstags, 10-13 Uhr, Frau Baltschweit
 mittwochs/donnerstags, 10-13 Uhr, Frau Köppen

Medizinische Fragen zu „Rheuma und Corona“:

Tel. 32 290 29 33
 montags, 16-17 Uhr:
 Dr. Sörensen,
 Präsident Rheuma-Liga Berlin/
 Rheumatologe
 mittwochs, 15-16 Uhr:
 Frau Dr. Claußnitzer,
 Charité/Rheumatologin



Dieses Angebot ist keine ärztliche Sprechstunde und ersetzt nicht die Kontaktaufnahme mit dem behandelnden Arzt.

EINE GESAMTÜBERSICHT UNSERER BERATUNGSANGEBOTE

finden Sie in der Agil 1/20 oder im Internet unter: www.rheuma-liga-berlin.de.

Sie können die Übersicht auch telefonisch oder per E-Mail bei der Sozialen Beratung anfordern unter Tel: 32 290 29 50 bzw. beratung@rheuma-liga-berlin.de.

STAND: NOVEMBER 2020

Eine vollständige Veranstaltungsübersicht erhalten Sie im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder per E-Mail in unserem Rundbrief

Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen, Rundbrief:

Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Liebe Mitglieder,

bei Redaktionsschluss war unklar, ob unsere geplanten Veranstaltungen im Dezember 2020 und Januar 2021 wieder als Präsenzveranstaltungen möglich sein können. Daher haben wir die Termine hier nicht aufgeführt. Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veranstaltungen telefonisch, per Rundbrief sowie im Internet: www.rheuma-liga-berlin.de

NEU: Veranstaltungen in der Begegnungshalle

In der Begegnungshalle wird es künftig möglich sein, sich bei Veranstaltungen auch über das Programm ZOOM von zu Hause zuzuschalten, wenn Sie aufgrund der Sorge vor Ansteckungen nicht kommen möchten oder aufgrund entsprechender Anordnungen nicht kommen dürfen.

Dieses ist sowohl möglich in Bezug auf Präsenzveranstaltungen wie auch auf Veranstaltungen, die ohne Publikum stattfinden. Somit können wir auch in Zeiten von sehr umfangreichen Kontakteinschränkungen in Kontakt bleiben.

Sie benötigen hierzu einen Computer, Internet und das Programm ZOOM. Wenn Sie hierzu Fragen haben sollten, können Sie sich im Rahmen Ihrer Anmeldung erkundigen.



Aufruf

Wir suchen Ehrenamtliche die in unserem Social-Media-Team tätig werden möchten. Wenn Sie sich mit Facebook, Instagram und Twitter

auskennen, dann melden Sie sich bei Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de

Foto: Hotel Smeraldo

Abano Terme

Kurreisen nach Abano Terme

Frau
Ingeborg Esser
Draisweg 12

12209 Berlin

Zur Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an Frau Esser. Sie können sie auch anrufen, um sich anzumelden oder zu informieren unter der Tel. 030/773 46 57. Frau Esser organisiert diese Reisen seit über 30 Jahren ehrenamtlich.

Ich interessiere mich für :

Kuraufenthalt (2/3 Wochen) geplant für 15. April 2021

Allgemeine Informationen zu Ort und Hotel finden Sie unter: www.smeraldoterme.it

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer



Mitgliedsbeitrag 2021: Ermäßigungen müssen bis 31.01.2021 beantragt werden

Wir bitten um Beachtung, dass gemäß unserer Mitgliedsbeitragsordnung etwaige Beitragsermäßigungen bis zum 31.01.2021 unter

Vorlage aller Unterlagen (z.B. auch Doppelmitgliedschaften) beantragt werden müssen. Später eingereichte Unterlagen können dann

nicht mehr berücksichtigt werden. Information: Katrin Baumann, Tel. 32 290 29 22, baumann@rheuma-liga-berlin.de

Register zur Erfassung von Menschen mit einer entzündlich-rheumatischer Erkrankung und COVID-19-Infektion

in Anbetracht der COVID-19-Pandemie baut die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) ein Online-Register zur Dokumentation von Patientenfällen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung

und einer SARS-CoV-2-Infektion/COVID-19-Erkrankung auf. Ziel ist es, mit Ihrer Hilfe bessere Erkenntnisse evtl. Risiken und den Verlauf einer COVID-19 Infektion bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Er-

krankungen zu gewinnen und so die Behandlung von Rheumapatienten zu verbessern. Ihre Unterstützung ist hierbei gefragt. Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.covid19-rheuma.de/>

Behindertenpauschbetrag wird angehoben

(Auszug aus: Berliner Behinderten Zeitung vom Oktober 2020)

Die Anhebung des Behindertenpauschbetrags ist mit Annahme durch den Bundesrat in Kraft getreten. Bei den Pauschbeträgen handelt es sich um Freibeträge, die behinderte Menschen bei der Steuerberechnung angerechnet bekommen. Bei der Einkommenssteuer besteht so

die Möglichkeit, anstelle eines Einzelnachweises ihrer Aufwendungen für den täglichen behinderungsbedingten Lebensbedarf einen Pauschbetrag zu beantragen. So wird u.a. der behinderungsbedingte Fahrkosten-Pauschbetrag auf 4.500 Euro angehoben, sofern im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen aG (außergewöhnlich Gehbehindert),

bl (Blind) oder H (Hilflos) steht. Der klassische Pauschbetrag wird auf bis zu 7.400 Euro angehoben, sofern die Person einen Grad der Behinderung von 100 und das entsprechende Merkzeichen vorweisen kann. Zudem sieht das neue Gesetz bereits ab einem Grad der Behinderung von 20 einen Pauschbetrag von 384 Euro vor.

Impressum

agil – Info des Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
ist die Informationsschrift von:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Vorstand:

Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreter/-in: Cornelia Baltscheit, Detlef Schmidt
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Beisitzer/-in: Prof. Dr. Thomas Dörner
Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer
Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle
Pawel Peters
Britta Sommer
Daniela Winkels
Schirmherrin: Monika Dieppen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Anschrift der Redaktion:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Therapie-, Beratungs- und
Selbsthilfzentrum,
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Der Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist Mitglied in den nachfolgenden Einrichtungen: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin, LV Selbsthilfe, Regionales Rheumazentrum Berlin, aktiv in Berlin, Netzwerk Ehrenamt Neukölln, Europäischer Freundeskreis Julius-Stern-Institut

Leserbriefe und Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung sowie Kürzung vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

agil enthält Informationen zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Therapien. Ihre Anwendung ersetzt in keinem Fall die Inanspruchnahme Ihres Arztes (Rheumatologen), weil nur dieser die Ursachen der Beschwerden erkennen und behandeln kann. Dies trifft insbesondere auf chronische, also rheumatische Leiden zu. Jede Bagatellescheinung kann Ausdruck einer ernsthaften Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Gestaltung:

Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn

Herstellung, Vertrieb und Anzeigen:

Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn,

Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin,

Tel. 030-745 20 47, Fax 030-745 30 66,

druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de

Ihre Anzeigenwünsche nehmen

Silke Markgraf & Manuela Degner,

Tel. 030-745 20 47, anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe agil 1-2021:
7.12.2020

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg und den gesetzlichen Krankenkassen.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Der Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. hat einen neuen Vorstand gewählt

47. Mitgliederversammlung am 26.09.2020

Am 26.09.2020 haben unsere Mitglieder einen neuen Vorstand gewählt. Über eine Wiederwahl konnten sich Dr. Helmut Sörensen als Präsident sowie seine beiden stellvertretenden Vorsitzenden Cornelia Baltscheit und Detlef Schmidt freuen. Als Schatzmeister wurde Harald Kussin in seinem Amt bestätigt. Die Beisitzerinnen und Beisitzer sind künftig Prof. Dr. Thomas Dörner, Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer, Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Karin Köppen, Pawel Peters, Britta Sommer und Daniela Winkels. Die scheidenden Vorstandsmitglie-

der Irina Behl und Gerlinde Bendzuck wurden mit der Ehrennadel in Gold für ihre außerordentlichen Verdienste in der Rheuma-Liga geehrt.

Als Kassenprüfer wurden gewählt: Armin Sielas, Henning Dröse und Peter Freiburger

Die Jahresrechnung 2019 wurde einstimmig durch die anwesenden Mitglieder genehmigt und der Vorstand somit für das Geschäftsjahr 2019 entlastet. Der Wirtschaftsplan 2021 fand ebenfalls seine Zustimmung.

Ferner wurden die folgenden Beschlüsse gefasst: die Mitgliederversammlung ermächtigt den Vorstand bis zur nächsten Mitgliederver-

sammlung zur Verlustdeckung, die aufgrund der Auswirkungen der Corona-Pandemie den Verein schuldlos treffen, die Mitgliedsbeiträge oder die Teilnahmegebühren um maximal 10 % zu erhöhen. Die Mitgliederversammlung bittet gleichzeitig den Vorstand, nochmals um Spenden bei allen Mitgliedern zu bitten, um diese Erhöhungen möglicherweise abzuwenden. Außerdem wird künftig das Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum die übergeordnete Bezeichnung „rheumarium“ tragen.

rheumarium



Prof. Dr. med.
Karsten Dreinhöfer



Pawel Peters



Britta Sommer



Gerlinde Bendzuck



Irina Behl

Wir sammeln auch in diesem Jahr wieder Weihnachtspäckchen für obdachlose Menschen

Trotz der neuen Lebenssituationen durch die Pandemie, die uns immer wieder zu Veränderungen auffordert, steht Weihnachten vor der Tür. Sicherlich wird dieses Weihnachtsfest in vielerlei Hinsicht anders sein als sonst, denn wir werden uns dieses Jahr anders auf Weihnachten vorbereiten müssen. Weihnachtfeiern werden nicht oder nur in sehr kleinem Rahmen stattfinden. Unsere alljährliche Weihnachtsgala

werden wir in diesem Jahr nicht durchführen. Auch hier fällt das Treffen, das Wiedersehen und der Austausch bei Weihnachtsprogramm und Gebäck aus. Wir möchten an dieser Stelle jedoch an die Sachspenden für Obdachlose Menschen erinnern. Diese werden mit und ohne Corona dringend benötigt.



Bitte spenden Sie auch dieses Jahr warme Kleidung und anderes Handhabbares für obdachlose Männer und Frauen. Sie können uns gerne Ihre Päckchen bis zum 15.12.2020 zukom-

men lassen und wir bringen sie dann wie in den Vorjahren ins Franziskaner Kloster. Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen von Herzen.

Solidarität in der Corona-Krise

Bis Ende Oktober 2020 haben uns 601 Personen eine Gesamtsumme von 30.741 EUR gespendet. Damit zeigen Sie Ihre Treue zu Ihrem Verein in ganz schwierigen Zeiten. Vielen Dank! Wir danken unseren den Mitgliedern, die uns jeden Monat ihre Teilnahmegebühren spenden. Wir danken den Politikern auf der Bezirks-, Landes- und Bundesebene für die Unterstützung unserer Anliegen. Wir danken unserer Landesregierung für die Gewährung einer Sonderzuwendung für technische Investitionen sowie für Kosten der Hygienemaßnahmen. Wir danken den gesetzlichen Krankenkassen und den Rentenversicherungen für die befristete Verlängerung der Verordnungsdauer und eine kleine Anhebung der Entgelte für das Funktionstraining. Wir danken für die Gewährung von Sondermitteln oder der Möglichkeit der Umwidmungen, dem PARITÄTER Berlin, der Aktion Mensch, den gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung und unserer Landesregierung. Darüber hinaus danken

wir unseren Kooperationspartnern für ihre Unterstützung: der Firma Gegenbauer, Versatel, Allianz, BBCom-Tec sowie der Gisela-Sdorra-Stiftung. Diese Unterstützungen haben uns geholfen, einen Teil der Kostenbelastungen durch die Corona-Krise abzumildern.

Noch haben wir es nicht geschafft. Wir benötigen weiterhin Ihre Unterstützung:

- Bleiben Sie uns als Mitglied treu!
- Werben Sie Mitglieder!
- Helfen Sie uns mit Ihren Spenden: seien es monatliche Beträge oder einmalige Zuwendungen oder auch Anlassspenden (z.B. bei Geburtstagen oder anderen Ereignissen)!
- Wenn Sie Gutes tun möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Broschüre: „In gute Hände – verantwortungsvoll vererben – den eigenen Nachlass regeln“!

Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz, Ihre Spenden und Ihr Engagement!



Besondere Unterstützung benötigen wir für:

- Unseren Rheuma-Liga-Bus
- Unser geplantes Selbsthilfecafé im Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
- Ausgaben für Hygiene für ein gesundes Miteinander

Spendenkonto:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 1002 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck:
„Spende 12/20: Solidarität“

Foto: AdobeStock.com #167203243, © gudrun

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

IBAN

DE 13 1002 0500 0003 3891 03

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33BER

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

Spende: 12/20

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 16

Datum

Unterschrift(en)

Beleg für den Auftraggeber/ Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers

Empfänger

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER

EUR

Verwendungszweck

Spende 12/20:

„Solidarität in der Corona-Krise“

St.-Nr. 27/663/54064

Freistellungsbescheid vom 18.08.2020

(Quittung des Kreditinstitutes/Postbank bei Bareinzahlung)



Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel. 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 100205000 003389100
BIC BFSWDE33BER

Mitgliederbetreuung und Gruppenangebote für Körper und Seele

(Kurse, Funktionstraining, Schulungen, Fortbildungen, Mitgliedschaft)
Tel. 030 32 290 29 10, E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr (außer 1. Fr im Monat), Do 14-17 Uhr

Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen

Tel. 030 32 290 29 23, E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt

Tel. 030 32 290 29 50, E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

