

# Rikscha Kurier

Ausgabe 5  
September 2023



**Gruß aus Golling**

**D**er Sommer ist bald schon wieder vorbei und wir konnten viele schöne Ausfahrten mit unseren Rikschas durchführen und dadurch viel Freude verbreiten. Mittlerweile sind wir mit 41 Standorten in ganz Österreich gut vertreten. Manche Standorte bieten die Ausfahrten für zwei oder mehr Pflegeeinrichtungen an und deshalb können wir überschlagsmäßig behaupten, dass 10 Prozent der Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen in Österreich in den Genuss von Rikschafahrten kommen können. Da gibt es noch Luft nach oben, also erzählt es allen weiter: „Rikschafahren ist das schönste Hobby der Welt.“ Radeln ohne Alter Österreich ist eine Servicestelle für neue und bestehende Standorte. Qualität ist uns wichtig, deshalb möchten wir, dass RoA Pilot:innen die besten Rikschafahrer:innen auf der ganzen Welt sind. Apropos weltweit, Radeln ohne Alter / Cycling without age gibt es inzwischen auf allen Kontinenten in mittlerweile 59 Ländern. Im Juni veranstalteten wir einige Weiterbildungen. Der Demenz-Vortrag war online, die Kinästhetik-Schulungen, d.h. die Unterstützung beim Ein- und Aussteigen sowie die Erste Hilfe-Vorträge waren 6 Präsenzveranstaltungen. Den Bericht findet ihr auf Seite 8

Seite 2

„Ich kann nichts dagegen tun, dass ich älter werde...aber ich kann verhindern, dass ich mich dabei langweile.“

Ildiko von Kürthy

bis 10.

In dieser Ausgabe findet ihr auch eine Bilderserie zum Thema „Rikschafahrten in Berg und Tal“ (siehe Seite 6 & 7). Die Technikseite (Seite 4) widmet sich diesmal der Akku- bzw. Rikschapflege und dem richtigen Einwintern der Rikschas. Einige Termine und Infos zu den neuen Standorten sind ebenfalls zu finden. Interessant sind auch die Seiten 11 & 12, denn dort stellen wir euch einige unserer Koordinator:innen und Standortverantwortlichen aus den Bundesländern vor. Die Vorarlberger:innen stellen wir euch in der nächsten Ausgabe vor. Danke an alle, die ein Bild geschickt haben.

### Top informiert

Wir möchten euch nochmals auf unseren Newsletter hinweisen, bitte meldet euch im Internet unter <https://radeln-ohnealter.at> an. Über den Newsletter bekommt ihre alle

Impressum: für Inhalt und Gestaltung verantwortlich Alwin Ender, Elke Fitz  
Radeln ohne Alter Österreich, Königshofstraße 3, 6890 Lustenau  
<https://radelnohnealter.at>, Fotos: Standorte Imst, Golling, Kufstein und vorgestellte Standorte, Radeln ohne Alter Österreich

Infos aus erster Hand direkt in euer E-Mailpostfach und bleibt top informiert, denn bei der Größe unseres Vereines ist die Kommunikation untereinander nicht immer einfach. Wir würden uns natürlich auch sehr freuen, wenn ihr vom 10. – 12. September zum Österreichischen Radgipfel nach Hohenems kommt. Ole Kassow, der Gründer von Cycling Without Age, und Elke werden am Dienstag Vormittag gemeinsam unsere Organisation vorstellen. Nutzt die Gelegenheit Ole, Pernille, den Vorstand von Radeln ohne Alter Österreich und Vorarlberg kennenzulernen. Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen des 5. Rikschakuriers, einen wunderschönen Spätsommer und einen bunten Herbst mit vielen schönen Ausfahrten und berührenden Geschichten.

Das Redaktionsteam

gefördert von

**sozialfonds**  
gemeinden und land Vorarlberg  
unter Land



### Termine

Vom 10. bis zum 12. September findet der österreichische Radgipfel in Hohenems statt. Eine große Veranstaltung, bei der Elke und Ole Kassow ein Referat halten werden. Am 10. September ab 11 Uhr findet in Hohenems auf dem Schlossplatz das Radfest statt. Die große Fahrradparade startet um 17:00 Uhr und führt alle Besucher:innen zur Otten Gravour wo im Anschluss der diesjährige Radgipfel feierlich eröffnet wird. Reserviert diesen Tag, kommt und feiert mit uns das Radeln. Weitere Infos zum Radgipfel findet ihr unter <https://radgipfel2023.at>

Unser nächster Zoom-Hock findet am 26. September, 17:30 Uhr statt. Elke schickt euch frühzeitig einen Link für das Online-Treffen. Wir tauschen Erfahrungen aus, behandeln aktuelle Themen und lernen uns kennen. Es sind auch interessierte Pilot:innen herzlich

willkommen (Anmeldungen bitte per Mail an [elke@radel-nohnealter.at](mailto:elke@radel-nohnealter.at).

Vom 18. bis 21. Oktober sind wir als Aussteller auf der Lebenslust, der Nicht-nur-Seniorenmesse in Wien, denn es ist vielmehr ein Club55+ zum Amüsieren, Informieren und Konsumieren. Infos unter: <https://lebenslustmesse.at>

### Neue Standorte

Seit unserer letzten Ausgabe haben wir erfreulicherweise wieder Zuwachs bekommen.

In Bad Gaisern baut Gerald Pramesberger im evangelischen Altenheim einen Standort auf und bietet seit einigen Monaten seinen Bewohner:innen Rikschafahrten an.

In Vorarlberg sind wir auf 20 Standorte angewachsen. Seit Anfang Sommer kommen

nun auch die Bewohner:innen des Sozialzentrums der Bregenzerwälder-Gemeinde Egg in den Genuss von Rikschafahrten. Herausfordernd sind die Steigungen in Egg, erzählt Initiator Wilhelm Sutterlüty und schmunzelt: „Akku, Motor und die Wälder Oberschenkel schaffen die Steigungen leicht.“

Im Walgau, der Region zwischen Feldkirch und Bludenz, kamen die Gemeinden Ludesch und Frastanz neu dazu.

Manche Standorte gehen Kooperationen mit Pflegeeinrichtungen in Nachbargemeinden ein. Zum Beispiel fährt RoA Feldkirch gelegentlich auch für Pflege- und Tageseinrichtungen in Rankweil und Satteins. Auch RoA Imst kooperiert mit anderen Pflegeheimen und verleiht die Rikscha.

In Vorarlberg bieten wir jedes Jahr Ausflüge für Pflegeheime aus Berggemeinden an. Zum zweiten Mal nahmen Bewohner:innen aus Alberschwende Platz in den Rikschas aus Bregenz, Hard, Lauterach und Höchst und fuhren gemeinsam an den Bodensee.

Vielen Dank euch allen für euer Engagement





## Reifendruck, Akkus und Co

**E**inige einfache Maßnahmen erhöhen die Einsatzfähigkeit und Lebensdauer der Rikschas. Dazu gehört unter anderem die Reinigung. Bitte die Rikschas nur mit einem feuchten Tuch, nie mit Hochdruck- oder Dampfreiniger von Verschmutzungen befreien. Die Kette sollte in regelmäßigen Abständen gereinigt und mit speziellem Kettenfett behandelt werden, damit sie leichtgängig bleibt, Wasser abstößt und nicht rostet. Bitte verwendet dafür ein Kettenöl aber keine Sprays. Wichtig ist, dass das Öl nur auf der Kette aufgebracht wird und nicht auf das Bremssystem gelangt. Bitte die Reifen regelmäßig pumpen, der richtige Reifendruck beeinflusst die Reichweite, die Lebensdauer der Reifen und Räder und das Fahrgefühl positiv. Je nach Reifen ist der Reifendruck unterschiedlich hoch und wird auf dem Reifen angegeben. Als Richtwert können 4 bar angesehen werden. Der Reifendruck sollte alle vier Wochen überprüft werden. Die Rikschas sollten nie mit leerem Akku geparkt werden. Für längere Pausen ist ein Ladezustand zwischen 60 und 80 Prozent ideal. Wichtig ist dabei, dass Akkus nur mit dem dazu gelieferten, originalen Ladegerät geladen werden. Bitte auch immer darauf achten, dass die Rikschas nicht zu lange mit angezogener Feststellbremse abgestellt sind, die hydraulischen Bremsen sind sehr



empfindlich. Wichtig ist auch die regelmäßige Kontrolle der Speichen, sie sollten nicht locker, sondern immer auf Zug sein.

Da wir mit den Rikschas Personen transportieren, ist Sicherheit das höchste Gebot. Bitte mindestens einmal jährlich die Rikschas in einer Fachwerkstatt servicieren lassen. Vor allem das Bremssystem wird bei Rikschas, aufgrund des hohen Zuladungsgewichts, stark beansprucht und muss fachmännisch kontrolliert und serviciert werden, denn Bremsen entscheiden unter Umständen über Leben und Tod.

Vor jeder Fahrt sollte der Gesamtzustand der Rikscha überprüft werden (lose Teile, Bremsen, Feststellbremse, Beleuchtung, Reifendruck und Batterieladung). Die Rikschas werden von verschiedensten Personen gefahren, deshalb ist es wichtig nach jeder Fahrt den Akku zu laden und Beschädigungen unmittelbar zu melden.

Für die Pannenhilfe kann eine ÖAMTC-Touring-Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 10 Euro je Rikscha) abgeschlossen wer-

den. Informationen dazu bekommt ihr von Elke.

### Rikschas im Winter

Wenn im Winter gefahren wird, muss das Salz regelmäßig entfernt und auf Ketten und Bremssysteme noch besser geachtet werden. Bei kalten Außentemperaturen sind die Batterien weniger leistungsfähig, die Reichweite reduziert sich deutlich. Bitte bei weniger als 5 Grad Außentemperatur die Rikschas nicht zu lange stehen lassen, Kälte setzt den Akku massiv zu und führt relativ rasch zu Tiefenentladungen.

Die Batterien sollten aber auch nicht zu lange dem prallen Sonnenlicht ausgesetzt sein.

Wer die Rikschas im Winter einlagert, muss ab und zu nachladen um Tiefenentladungen zu vermeiden, denn diese führen zu Fehlfunktionen bzw. Totaldefekt. Die Akkus bitte unbedingt bei Raumtemperatur, am besten feuersicher, lagern (5 bis 20 Grad). Die Rikscha selbst sollte trocken gelagert werden und vor Wind und Wetter geschützt sein.



## Was uns beschäftigt – Diskussionsthemen der vergangenen Zoom-Treffen

In den vergangenen Zoom-Treffen wurden ein paar Themen angesprochen. Auf dieser Seite fassen wir gerne zusammen was uns beschäftigt. So unterschiedlich die Standorte sind, so vielfältig sind die Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Die einen haben viel Nachfrage, die anderen weniger, bei den einen stehen die Pflegeeinrichtungen voll hinter der Initiative, bei den anderen muss noch Überzeugungsarbeit geleistet werden, manche haben mehr als genug Pilot:innen, andere sind auf der Suche nach Ehrenamtlichen. Thema sind natürlich auch immer wieder die Rikschas. Infrastruktur und Garage, Pflege und Wartung, Fahrradwerkstätten, Ersatzteilbeschaffung bis hin zu Erfahrungsaustausch über die verschiedenen Modelle wird alles diskutiert. Wir sind ein großer, bunter Hau-

fen mit unterschiedlichsten Erfahrungen, Erlebnissen und Geschichten zu erzählen, manche fahren erst seit kurzem Rikscha, andere sind schon viele Jahre gefahren und lassen sich jetzt fahren.

Ein für alle gültiges Patentrezept gibt es leider nicht. Manchmal braucht es etwas Geduld, Beharrlichkeit und Optimismus. Wir sind eine große Gemeinschaft, teilen Tipps, Tricks und Erfahrungen miteinander, jeder Presseartikel hilft anderen zu mehr Bekanntheit, jedes Foto, jede Geschichte berührt die Herzen von zahlreichen Menschen in ganz Österreich.

Die Einbindung von Systempartnern wie Pflegeeinrichtungen, Gemeindeverwaltungen, sozial tätigen Vereinigungen, möglichen Sponsoren und fahrradinteressierten Personen oder Gruppen erleich-

tern die Aufbauphase und schaffen eine Basis für die weitere Entwicklung. Es gilt, skeptischen Angehörigen, Mitarbeiter:innen in Pflegeeinrichtungen, politisch Verantwortlichen und potentiellen Passagieren von der Freude und den tollen Erlebnissen zu berichten und Zuversicht und Neugierde zu wecken. Mundpropaganda, persönliche Erfahrungen, Präsenz auf Straßen und an Ausflugszielen, vor allem die Gewinnung von Meinungsbildner:innen wie Heim- und Pflegeleiter:innen, Bürgermeister:innen, bekannten Persönlichkeiten sowie die Verteilung von Werbematerialien, helfen dabei. Wir sind 41 unterschiedliche Standorte mit einer Menge Erfahrung. Der Vorstand und die verschiedenen Standort-Koordinator:innen helfen jederzeit gerne.





## Bilderserie, Radeln in Berg und Tal

Österreich ist ein wunderschönes Land mit einer abwechslungsreichen Topographie. Wir sind geprägt von den Alpen und viele Menschen leben in Tal-schaften, umgeben von teilweise hohen Bergen. Die Gebirgszone Österreichs, die Ostalpen, umfasst zwei Drittel des Bundesgebietes. Der Rest ist das Alpenvorland, das Wiener Becken und das pannonische Tiefland. Die Bilderserie in dieser Kurierausgabe zeigt Ausfahrten in Berg und Tal - wobei die Wahl der fahrbaren Routen eine kleine Herausforderung darstellt. Steigungen können schnell zu einem Problem führen. Ein Gesamtge-



wicht von 150 bis 200 Kilogramm muss erst bewegt werden. Die Sicherheit beim Hinunterfahren, die Leistungsfähigkeit der Bremsen, die Kraft des Motors

und die Kapazität der Akkus sind zu berücksichtigen. Aber - wir werden belohnt mit tollen Wegen, schönen Augenblicken und herrlichen Ansichten.

Die Fotos zeigen Ausflugsfahrten von RoA Imst, Golling und Kufstein.

Danke für die Fotos!







## Es gibt immer etwas zu lernen

**D**er Juni hatte es in sich. Die Vorarlberger Piloten und Pilotinnen kamen in den Genuss einer Weiterbildungsreihe. Es wurde ein Vortrag über Demenz online angeboten und Schulungen zur Unterstützung in der Mobilität (Kinästhetik) und einfache Erste Hilfe Maßnahmen wurden in Präsenz durchgeführt.

Nachstehend eine Zusammenfassung von Elke:

### **Demenz Online-Vortrag**

Den Auftakt machte Dr. Albert Lingg, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er war bis 2014 Chefarzt im LKH Rankweil und ist seither im Ruhestand. Albert Lingg ist einer der namhaften Experten zum Thema Demenz in Vorarlberg.

Die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken bzw. der Schweregrad der Erkrankung steigt mit dem Alter stark. Die gute Nachricht, heute werden die Menschen deutlich später dement als früher. Warum? Traumatische Erlebnisse (Krieg), Mangelernährung und schlechte medizinische Versorgung waren Demenz-Booster.

**„Entscheidend für den Verlauf von Demenz ist das Umfeld, ob sich die Menschen geborgen und gut aufgehoben fühlen oder ob sie ständig unter Stress stehen.“**

### **Risikofaktoren**

Stress, Alkohol- und Drogen-sucht, Diabetes und alles, was zu Gefäßerkrankungen führt, z.B. Nikotin, fettes Essen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, exzessive, andauernde Reizüberflutung, Einsamkeit, etc.

### **Ist Demenz vererbbar?**

Es gibt nur ganz wenige Formen von Demenz, die tatsächlich vererbt werden können, die Betroffenen erkranken im Normalfall schon sehr früh, noch vor dem 50. Geburtstag.

### **Vorbeugen – was hilft?**

- Minimierung der Risikofaktoren
- viel Bewegung an der frischen Luft
- Geistige Aktivität
- Ruhe und regelmäßige Entspannungsphasen zur Regeneration für Körper und Geist.

Musizieren und Tanzen sind fantastische Demenzvorbeuger, denn Musik, Konzentration auf Noten oder Tanzschritte, Emotion, Bewegung und Spaß, all das gemeinsam fordert und fördert die Gedächtnisleistung und steigert die Lebensfreude. Alles, was zum Denken anregt und Konzentration erfordert, sei es lesen, Karten spielen, handarbeiten, handwerkeln, malen, Kreuzworträtsel lösen, all diese Tätigkeiten, vor allem in Gemeinschaft mit anderen Menschen, regen das Gehirn

an und beugen einer Demenzerkrankung vor.

### **Teilhabe ist ein wichtiger Schlüssel zum Glück**

Wichtig für Betroffene ist, dass sie all das weiterhin machen, was sie bisher sehr gerne getan haben, z.B. im Kirchenchor singen. Sozialkontakte, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Freunde treffen, ein Museum besuchen, tanzen, lachen, sich am Leben erfreuen, all das sollte im Fokus bleiben und über völligem Rückzug, Eitelkeit und die Angst vor Peinlichkeiten stehen.

Wenn bei Betroffenen Sorgen oder Ängste hochkommen und die positive Stimmung ins Negative kippt, dann hilft nur beruhigen und ablenken.

**Dagegenreden nützt nichts, rationale Argumente kommen nicht mehr an.**

### **Der Ton macht die Musik**

Nicht was, sondern wie ich etwas sage, ist wichtig. Demenzerkrankte Menschen sind sehr feinfühlig auf die Tonalität, spüren sofort, wenn jemand gestresst oder genervt ist. Singen, Lieblingsmusik hören, Vorlesen von vertrauten Texten und Lieblingsbüchern, all das öffnet den Betroffenen das Herz.

### **Rikscha und Demenz**

Mit der Rikscha an Lieblingsorte oder durch die ehemali-





ge Nachbarschaft zu fahren, Plätze mit Geschichte und Bedeutung besuchen, Kaffee und Kuchen im Lieblingscafé, ein Besuch bei der besten Freundin im Garten, all das weckt schöne Erinnerungen und steigert die Lebensfreude massiv. Lasst die Personen erzählen, hört zu.

#### **W-Fragen vermeiden,**

besser sind Ja/Nein-Fragen, statt „Wie geht es dir?“ lieber „Geht es dir heute gut?“ fragen. Schwere Demenzfälle sollten wir nur mit einer vertrauten Begleitperson mitnehmen.

## **KINÄSTHETIK**

### **Wie unterstützen wir die alten Menschen beim Gehen, Aufstehen und Einsteigen?**

Mit dieser Frage beschäftigten wir uns in Bürs, Hörbranz und Dornbirn bei der Kinästhetik-Weiterbildung.

### **Das Wichtigste kurz zusammengefasst**

Kommunikation und Ansprache sind das Um & Auf.

Mit zunehmendem Alter werden viele Menschen hörbeeinträchtigt, deshalb ist Blickkontakt, direkte Ansprache

(manche lesen von den Lippen ab), langsames und deutliches Sprechen in kurzen Sätzen, sehr wichtig.

### **Beobachten und genaues Hinschauen**

Wie gibt sich die Person?

Wie nimmt sie mich wahr, geht sie selbst, gibt sie mir zielgerichtet die Hand? Genaues Hinschauen lässt uns besser abschätzen, wie viel Unterstützung die Person braucht.

Rollator heißt, die Person kann noch gehen, braucht aber etwas Halt. Gehbock heißt, sie braucht Stabilität, kann mit dem Rollator nicht mehr laufen und ohne Hilfe nicht mehr gehen

Rollstuhl heißt, weite Strecken kann sie nicht mehr gehen vielleicht ein paar Meter laufen, mit Unterstützung, kann noch tadellos funktionieren, wir wissen es nicht.

Wichtig ist, dass die Passagiere möglichst vieles selbst tun, wir müssen ihnen nur ganz genau sagen, was sie tun sollen. Beobachtet euch selbst, achtet einmal bewusst darauf, wie manche Bewegungen ablaufen.

### **Aufstehen**

1) vorsichtig auf dem Stuhl nach vorne rutschen

2) Oberkörper nach vorne beugen

3) etwas zum Anhalten zur Verfügung stellen, z.B. Stuhl, Rollator oder Gehbock. Auf die richtige Entfernung achten,



Einsteigen in eine Rikscha mit VIV ARTE Trainerin Yvonne Fink-Larsen



immer weit genug entfernt platzieren, damit sich die Person mit dem Oberkörper nach vorne beugen muss, dann hebt er/sie schon automatisch das Gesäß.

### **Unterstützung beim Gehen**

Schrittgröße beachten, Geduld haben, die einen brauchen mehr Unterstützung, die anderen weniger

- einhängen und am Unterarm halten und führen,
- oder um die Hüfte halten, dabei Hüfte an Hüfte, leicht ver-



setzt dahinterstehen und Seitwärtsbewegungen Schritt für Schritt mitmachen.



Stabile Seitenlage, Referentin Petra Gebhard, Rotes Kreuz Hard

### **KÖRPERKONTAKT gibt SICHERHEIT**

In die Rikscha einsteigen  
Die Person soll sich nach Möglichkeit selbst an der Rikscha/ Armlehne bzw. beim Aussteigen am Rollator, Rollstuhl, etc. anhalten. Anhalten gibt Sicherheit und Orientierung.

### **ERSTE HILFE-VORTRAG**

Bei der 3. Runde der Weiterbildungen ging es um Erste Hilfe. Wir wurden von erfahrenen Sanitäterinnen über die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen informiert. In einer 2-stündigen Auffrischung thematisierten wir Insektenstiche, Hilfe bei Unterzuckerung, Verhalten bei einem epileptischen Anfall, Kreislaufprobleme, Herzinfarkt und Schlaganfall und die richtige Seitenlagerung. Ein ein-

faches Erste-Hilfeset sollte in jeder Rikscha mitgeführt werden. Im nächsten Kurier oder über den Newsletter stellen wir einen einfachen Erste-Hilfe-Set vor.

Man soll sich nicht scheuen, die Rettung zu rufen und keine Angst davor haben, etwas falsch zu machen. Falsch ist höchstens, nichts zu tun.

Es macht auch Sinn, bei einem Ausflug nachzufragen, ob etwas besonderes zu beachten ist und Telefonnummern von Angehörigen oder dem Pflegeheim/Wohnbereich aufzuschreiben.

Als kleine Gedächtnisstütze:

**Der Notruf für die Rettung lautet 144, die in ganz Europa gültige Notrufnummer ist 112.**





## Radeln ohne Alter - Ansprechpartner:innen aus den Bundesländern



Gerald Pramesberger, Evangelisches Altenheim **Bad Goisern** GmbH, seit 2023 aktiv



Eva Füssl-Föger und Elisabeth Füssl, Verein Feld und Raum, **Ebreichsdorf**, seit 2021 aktiv



Diakon Andreas Sturm, Verein Radeln ohne Alter Rikscha **Imst**, seit 2022 aktiv



Anna Spielbüchler und Bianca Karigl-Mahmoud, Arbeiter-Samariterbund-Österreich, Landesverband **Wien**, seit 2022 aktiv



Claudia Rogl, Alten- und Pflegezentrum **Vöcklamarkt**, seit 2022 aktiv



Ronald den Outer, Radeln ohne Alter **Kufstein**, seit 2019 aktiv



Otto Köglberger, Rikschaverantwortlicher **Mattighofen**, Markus Dutzler, Obmann Verein Braunau mobil, seit 2022 aktiv





Isidora Pasalic und Christoph Kocher, Pflegewohnheim Peter Rosegger, Geriatriische Gesundheitszentren der Stadt **Graz**, aktiv seit 2023

Egon Gartner, Bewohnerservice **Aigen u. Parsch**, Diakoniewerk Salzburg, aktiv seit 2018



Ulli Mariacher, Pflege **Wattens**, aktiv seit 2019

Laura Kafka und Carla Gösseringer, RoA Perchtoldsdorf, Träger Gemeinde **Bad Vöslau**, seit 2023 aktiv



Andrea Schröcker und Haus- und Pflegedienstleitung Andrea Zenzmaier vom Seniorenheim **Golling Hoamat Achfeld**, aktiv seit 2018

Wir bedanken uns bei allen, die uns die Bilder geschickt haben und wünschen natürlich viel Freude und Erfolg bei den Rikschausfahrten.

Im nächsten Kurier präsentieren wir Standortverantwortliche aus Vorarlberg. Wir freuen uns über weitere Fotos von Ansprechpartner:innen. Bitte an [alwin.ender@radelnohnealter.at](mailto:alwin.ender@radelnohnealter.at) schicken.

