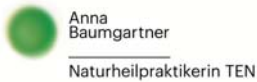


Herzlich Willkommen

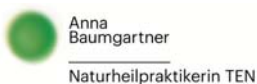
zum Seminar Nr. 4

Phytotherapie- Was haben Heilpflanzen- Anwendungen in der Onkologiepflege verloren?



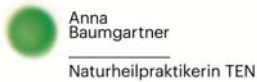
Inhalt

- Begrüßung/ Vorstellung
- Sammeln Selbsterfahrungen
- Fachlicher Input zu Wickeln/ Kompressen allgemein
- Lavendel- Übung
- 3 Pflanzen und ihre Anwendungen
- Was nehmt ihr mit?



Begrüssung/ Vorstellung

- Warum ich heute hier bin
Naturheilpraktikerin TEN, Pflegefachfrau HF
- Warum seid ihr heute hier?



Details zu: Begrüssung/ Vorstellung

Über Anna Baumgartner

Meine Vision

Meine Vision ist eine ganzheitliche Medizin, in der der Mensch als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele im Zentrum steht.

Eine Medizin in der der Mensch als individuelles Wesen mit Ressourcen, Bedürfnissen und Nöten wahrgenommen, beraten und in Entscheidungen miteinbezogen wird.

Eine Medizin in der Schul- und Komplementärmedizin Hand in Hand gehen und sich gegenseitig ergänzen und wertschätzen.

Mein Herzenswunsch ist es, das uralte Heilwissen und die Erfahrungen unserer Vorfahren in einer ganzheitlichen Naturheilkunde weiterleben und weiter wachsen zu lassen.

Auf meinem Bildungsweg habe ich mich auch mit der ca. 200 Jahre alten Schulmedizin auseinandergesetzt und bin der Meinung, dass auch diese in gewissen Bereichen durchaus ihre Berechtigung hat.

Beruflicher Werdegang

- Seit Ende 2020 Mitarbeit in anthroposophischer Hausarztpraxis (in den Funktionen einer MPA, inkl. Infusionen)
- Seit 2019 eigene Praxis für Naturheilkunde TEN

4 jährige Ausbildung zur Naturheilpraktikerin TEN

Praktika an der Paramed in Baar und bei Karin Gerber in Kirchberg- Alchenflüh

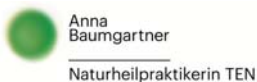
Ausbildung zur dipl. Pflegefachfrau HF

10 Jahre Berufserfahrung in anthroposophischen und schulmedizinischen Pflegeheimen und Akutspitälern

Mitarbeit im Heilpflanzenanbau in der Schweiz und in Frankreich

Diverse Weiterbildungen in Kräuterkunde u.a. Kräuterseminar am Inforama Bärau

Ausbildung zur Pharma- Assistentin EFZ. 3 Jahre Berufserfahrung



Sammeln Selbsterfahrungen

- Was habt ihr selber für Erfahrungen mit Wickeln & Kompressen?
(An sich selber oder an anderen angewendet, positiv & negativ)
- Was denkt ihr, bei welchen Symptomen ihr Wickel & Kompressen bei euren Patienten einsetzen könntet?

Wickel oder Kompresse?

- **Wickel:** ein Körperteil wird ganz umwickelt
mit dem Innentuch/ dem Wickelzusatz. Bsp. Fusswickel, Armwickel
- **Kompresse:** Auflage auf eine Körperregion
Bsp. Leberkompresse, Bauchkompresse, Brustkompresse

Wie wirken Wickel & Kompressen?

Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

- **Physikalische Wirkung** (Temperaturreiz)
- **Psychosoziale Wirkung** (Beziehung zwischen Personen und Umfeld)
- **Phytopharmakologische Wirkung** (Zusatz von Wirkstoffen)



Details zu: Wie wirken Wickel & Kompressen?

Physikalische Wirkung:

- Wärme und Kälte wirken über den kutisviszeralen Reflex der Headschen Zonen
- Die lokale Durchblutung wird angeregt. Somit bessere Nährstoffzufuhr und besserer Abtransport von Stoffwechsellprodukten.

Psychosoziale Wirkung:

- Eine gute Atmosphäre ist wichtig für eine erfolgreiche Wickelanwendung. Mit der Anwendung von Wickeln- Kompressen können wir Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zeit schenken.
- Die Auswahl der Massnahme sollte immer im Gespräch mit der Patient:in erfolgen. Die Anwendung sollte als angenehm empfunden werden. Angehörige können miteinbezogen werden. Welches Bedürfnis hat der Patient?

Phytopharmakologische Wirkung:

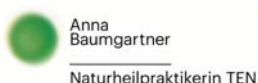
- Geruchsreflexe wirken via Lymbisches System und Hypothalamus und führen zur Hormonausschüttung.
- Aufnahme von ätherischen Ölen und fettlöslichen Pflanzenwirkstoffen über die Haut. Wirkstoffe siehe bei den Entsprechenden Pflanzen.

Wann Wärme- Wann Kälte?

- **Wärme:** (36-45 Grad) fördert das Wohlbefinden, entspannend, krampflösend
- **Temperierte Wärme:** (28-35 Grad) entzündungshemmend (bei chron. Entzündungen), schmerzlindernd bei nichtentzündlichen Schmerzen (Bsp. Muskelverspannungen)
- **Kälte:** (10-22 Grad) Schmerzlinderung, entzündungshemmend (bei akuten Entzündungen)

Wichtig: das Wärme und Kälteempfinden ist bei jedem Menschen anders. Vorrang hat immer das subjektive Empfinden der Patient:in! → immer vor und während einer Anwendung das Feedback der Patient:in einholen!

Wichtig: Wickel & Kompressen sollten immer als angenehm empfunden werden! Bei Verschlechterung der Symptome oder Unwohlsein muss die Anwendung sofort abgebrochen werden.



Zu beachten bei Wickeln & Kompressen

- **Dauer der Anwendung:** Solange angenehm
- **Kontraindikationen:** akute medizinische Probleme
- **Vorsicht bei:** Sensibilitäts- Kommunikations- Durchblutungsstörungen, Lähmungen, Kindern, Schwangeren, Allergien.



Details zu: zu beachten bei Wickeln & Kompressen

Zeit und Rhythmus:

Dauer der Anwendung: Grundsätzlich gilt: Wickel & Kompressen werden entfernt, sobald sie nicht mehr als angenehm empfunden werden. D.h. wenn eine warme od. temperierte Anwendung nicht mehr als warm empfunden wird oder eine kalte Anwendung als zu kalt oder nicht mehr als kalt empfunden wird. Konkrete Empfehlungen zu den einzelnen Anwendungen siehe bei den entsprechenden Anleitungen.

Eine **Ruhezeit** nach dem Wickel ist sehr wichtig, damit der Organismus die Reize verarbeiten und darauf antworten kann.

«**Rhythmus** trägt Leben», «ohne Rhythmus kein Leben». So wie auch wir auf eine wiederholt gleiche Frage immer differenzierter Antworten können, kann der Organismus bei wiederholter Anwendung eines Wickels/ einer Komresse, immer besser antworten/ reagieren.

Zu jedem Rhythmus gehören **Pausen**: 1 Ruhetag innerhalb der Woche (meist der Sonntag). Nach 4-8 Wochen die Anwendung absetzen. Ev. Nach einer Pause wieder beginnen.

Grenzen und Gefahren

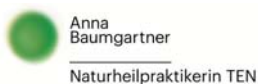
Es soll ein Arzt hinzugezogen werden, wenn die Beschwerden eine unklare Ursache haben oder sich die Beschwerden nach 4-8 Anwendungen nicht besser werden.

Keine alleinige Anwendung von Wickeln & Kompressen bei allen akuten medizinischen Problemen wie:

- akute unklare Bauchbeschwerden, Herzbeschwerden oder Phlebitis.

Vorsicht bei:

- Lähmungen, Sensibilitäts- & Durchblutungsstörungen
- Menschen mit eingeschränkter Kommunikationsfähigkeit & od. Geistiger Beeinträchtigung.
- Allergien (v.a. nach Korbblütlern fragen)
- Kleinkindern, Säuglingen, Schwangeren



Lavendel- Übung

1. Was habt ihr als Erstes mit dem Lavendelsäcklein gemacht?

2. Wie wirkt das Lavendelsäcklein auf euch?

Psychisch: Emotionen, Erinnerungen

Physisch: aktuelles Erleben und Erfahrungen

3. Was heisst das für meine Berufspraxis?

Wo könnte der Lavendel in der Onkologiepflege zum Einsatz kommen?

3 Pflanzen im Porträt

- Lavendel
- Schafgarbe
- Ingwer

Lavendel

- | | |
|---------------------------|--|
| Wirkung: | Anwendung: |
| • Beruhigend, entspannend | → Unwohlsein, Unruhe, Anspannung |
| • Schlaffördernd | → Einschlafstörungen |
| • Nervenstärkend | → Nervosität, Gereiztheit |
| • Schmerzlindernd | → Kopfschmerzen, Migräne |
| • Hustenreizstillend | → Bronchitis mit Hustenreiz (v.a. zum Ausheilen) |

Ölkomresse auf die Brust mit Lavendelöl



Anwendungsgebiete

- Einschlafstörungen
- Unwohlsein
- Migräne, Kopfschmerzen
- Unterstützung der Verdauungsfunktion
- Bronchitis mit Hustenreiz (v.a. zum Ausheilen)

Wirkung

- Schlaffördernd
- Beruhigend
- Entspannend
- Nervenstärkend
- Schmerzlindernd
- Hustenreizstillend

Material

- 1-3 prozentiges Lavendelöl Bsp. Weleda Lavendelöl
- 1 Esslöffel oder Holzmundspatel
- Innentuch, Stück Baumwolltuch oder Longuette
- Kleiner Plastikbeutel
- 1 Wärmflasche (nur zum Vorwärmen)
- Wärmepolster aus Rohwolle oder Baumwollwatte
- ev. Aussentuch (Bsp. Hälstuch), oder enganliegendes Kleidungsstück

Durchführung

- Ca. 1 Esslöffel Lavendelöl auf das Baumwolltuch oder die Longuette träufeln & verteilen. Das Tuch sollte «satt getränkt» wirken.
- Den Ölappan im Plastikbeutel auf der Wärmflasche vorwärmen.
- Den Ölappan und das Wärmepolster auf die Brust auflegen.

Anwendungsdauer/ Wiederholungen

- 1 bis mehrere Stunden
- Kann täglich wiederholt werden, sonntags pausieren. Bei durchgehender Anwendung = ohne Sonntagspause, nach 3 Wochen 1 Woche pausieren
- Der gleiche Ölappan kann mehrmals verwendet werden (ca. 2-3 Wochen bei täglicher Anwendung). Vor jeder Anwendung wieder etwas Öl auf das Tuch träufeln.

Kontraindikationen

- Unverträglichkeiten/ Allergien gegen Lavendel
- Hautverletzungen, nässende od. Entzündliche Hautveränderungen im Bereich des Ölappans

Quellen:
Wickel und Kompressen, Vreni Brumm & Madeleine Ducommun: Capponi, 2011, AT Verlag.
Therapeutische Wickel und Kompressen, Monika Fingado, 2006, Natura Verlag

Fussbad mit Lavendel/ mit Rosmarin



Fussbad mit Lavendel

Anwendungsgebiete

- Einschlafstörungen
- Verspannungen, Verkrampfungen
- Erregungszustände (ev. Mit Herzklopfen)
- Unruhe mit bedrückenden Gedanken

Wirkung

- beruhigend & ausgleichend
- entspannend
- durchwärmend

Material

- Fussbadewanne oder grosser Putzeimer
- Wasser aus dem Wasserhahn
- 10-15 ml Lavendel- Bademilch (Bsp. Weleda) oder 1 Liter Tee aus Lavendelblüten
- grosses Badetuch
- ev. Baby- Badethermometer

Durchführung

- Wasser «gut warm» (ca. 37-38 Grad) in den Eimer füllen, Lavendel- Bademilch oder Lavendeltee beigegeben.
- Für bequeme Sitzposition sorgen
- Oberschenkel und Hüften mit Badetuch bedecken, damit sie nicht auskühlen.

Anwendungsdauer/ Wiederholungen

- 1/ bis 1/ Stunde, solange es als angenehm empfunden wird.
- Kann täglich wiederholt werden, sonntags pausieren. Bei durchgehender Anwendung ohne Sonntagspause, nach 3 Wochen 1 Woche pausieren.

Kontraindikationen

- Unverträglichkeiten/ Allergien gegen Lavendel
- Hautverletzungen, nässende od. Entzündliche Hautveränderungen an den Beinen
- Venenprobleme, z.B. starke Krampfadern, Venenentzündungen

Fussbad mit Rosmarin

Anwendungsgebiete

- Morgenmüdigkeit (Kopfschmerzen, Schwindel, Gefühl nicht richtig wach zu werden)
- arterielle Durchblutungsstörungen
- niedriger Blutdruck
- Einschlafschwierigkeiten, die durch ungenügendes Wachsein am Tag verursacht werden, Störungen des Tag- Nacht- Rhythmus. (morgens Rosmarin, abends Lavendel)

Wirkung

- durchwärmend
- durchblutungsfördernd
- weckend & aktivierend
- Kräftigt Herz und Kreislauf, kann den Blutdruck steigern

Kontraindikationen

- Unverträglichkeiten/ Allergien gegen Rosmarin
- Hautverletzungen, nässende od. Entzündliche Hautveränderungen an den Beinen
- Venenprobleme, z.B. starke Krampfadern, Venenentzündungen
- erste Menstruationstage, da die Blutung sehr stark angeregt wird.

Quelle: Therapeutische Wickel und Kompressen, Monika Fingado, 2006, Natura Verlag

Anna Baumgartner
Naturheilpraktikerin TEN

Bollwerk, 35, 3011 Bern
078 667 44 10

praxis@baumgartner.ch

a-baumgartner.ch



ONKOLOGIEFEST 2021
CONGRESSE EN ONCOLOGIE
CONGRESSO CLUBE ONCOLOGICHE



Anna Baumgartner

Naturheilpraktikerin TEN

Schafgarbe

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Wirkung:• Anregend, tonisierend, kräftigend• Lokal durchwärmend, appetitanregend• Lokale & reflektorische Durchblutungsförderung• Anregung der Lebertätigkeit• Steigerung der Gallensaftsekretion• Krampflösend, entspannend, blähungswidrig | <ul style="list-style-type: none">• Anwendung:• -> allgemeine Erschöpfung• -> Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit• -> allgemeine Gesundheitsförderung• -> Unterstützung der Lebertätigkeit zur Entgiftung (auch beim Fasten)• -> depressive Verstimmungen |
|---|---|



Anna Baumgartner

Naturheilpraktikerin TEN



ONKOLOGIEFEST 2021
CONGRESSE EN ONCOLOGIE
CONGRESSO CLUBE ONCOLOGICHE

Leberkomresse mit Frischpflanzentüchlein



Anwendungsgebiete

- Allgemeine Gesundheitsförderung
- Unterstützung der Lebertätigkeit zur Entgiftung (z.B. beim Fasten)
- Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit
- Allgemeine Erschöpfung
- Depressive Verstimmungen

Wirkung

- Anregend, tonisierend & kräftigend
- Lokal durchwärmend, appetitanregend
- Lokale & reflektorische Durchblutungsförderung
- Anregung der Lebertätigkeit, Steigerung der Gallensaftsekretion
- Krampflösend, entspannend, blähungswidrig

Material

- 1 Wärmeflasche gefüllt mit heissem, nicht kochendem Wasser
- 1 Schafgarbe Frischpflanzentüchlein (Bsp. Von Alpméd)
- 1 Stück Frischhaltefolie (aus der Küche)
- 1 Halstuch

Durchführung

- Wird vorzugsweise nach dem Mittagessen an einem ruhigen, reizabgeschirmten Ort angewendet.
- Die Wärmeflasche mit heissem, nicht kochendem Wasser füllen.
- Das noch eingepackte Frischpflanzentüchlein auf der Wärmeflasche kurz vorwärmen.
- Das Frischpflanzentüchlein auspacken und auf die Lebergegend (unterer Bereich des Rippenbogens rechts) auflegen.
- Das Frischpflanzentüchlein mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken. (Damit der Frischpflanzensaft von der Haut und nicht vom Halstuch aufgenommen wird.)
- Das Halstuch um den Oberkörper, über das mit Frischhaltefolie abgedeckte Frischpflanzentüchlein wickeln.
- Die Wärmeflasche auf die Lebergegend legen und sich hinlegen.

Anwendungsdauer/ Wiederholungen

- 30 - 1 Stunde oder solange wie die Komresse als angenehm warm empfunden wird.
- Kann täglich wiederholt werden, sonntags pausieren. Bei durchgehender Anwendung ohne Sonntagspause, nach 4-8 Wochen 1 Woche pausieren.

Nachbehandlung

- Halstuch, Frischhaltefolie und Frischpflanzentüchlein entfernen.
- Lebergegend ev. mit einem neutralen Öl (Bsp. Mandelöl, Olivenöl) einreiben. Dies verbessert die Wärmeerhaltung.
- 1/2 - 1 Stunde Nachruhen.
- 1 Tasse frischer Schafgarbentee unterstützt die verdauungsfördernde Wirkung.

Kontraindikationen

- Akute Entzündungen im Bauchbereich, plötzliche Bauchschmerzen mit unklarer Ursache.
- Fieber mit unklarer Ursache.
- Hautverletzungen, nässende od. entzündliche Hauterkrankungen im Bereich der Komresse.
- Leberkarzinom, Lebermetastasen, akute Leberentzündung.
- Akute Herz- kreislauf- Erkrankungen, Menschen mit Demenz/ Sensibilitätsstörungen.

Beachte:

- Die Anwendung am Abend kann zu Ein- oder Durchschlafstörungen führen.

Quellen:

- Wickel und Kompressen, Vreni Brunm & Madeline Ducommun, Capponi, 2011, AT Verlag.
- Therapeutische Mittel und Kompressen, Monika Fregada, 2006, Natur Verlag.
- Ratgeber Frischpflanzentrat und Gold 13 & 13 & Gold, Urs Reusser, Marianne Krebs, Verena Dierber, Urs Reusser Jun., Privatgärtch AG Bern, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2014

Anna Baumgartner

Naturheilpraktikerin TEN

Bollwerk 35, 3011 Bern
078 667 44 10

praxis@a-baumgartner.ch

a-baumgartner.ch



Anna
Baumgartner

Naturheilpraktikerin TEN

Ingwer

Wirkung:

- Weckend
- Langanhaltend durchwärmend
- Regt die Nierenfunktion an
- Kreativitätsfördernd
- Gegen Übelkeit

Anwendung:

- wenn man Mühe hat in den Tag zu kommen
- Unruhe, Gereiztheit, löst Gefühle & Anspannungen
- bei Hypotonie
Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten
- «kann etwas in Fluss bringen»
- bei Nausea/ Emesis (in Teeform)

Lokal Hautreizend! Im Vergleich zu Senfmehl und Meerrettich milder, tiefer, sanfter



Anna
Baumgartner

Naturheilpraktikerin TEN



Nierenkomresse mit Ingwer



- Anwendungsgebiete**
- Wenn man Mühe hat in den Tag zu kommen.
 - vegetative Störungen
 - Unruhe, Gereiztheit → list Gefühle und Anspannungen, kann etwas in Fluss bringen.
 - Neigung zu überstarker Intellektualität (konstitutionelle Nierenbehandlung)
 - bei tiefem Blutdruck
- Wirkung**
- weckend
 - langanhaltend durchwärmend
 - lokal hautreizend
 - lokal und reflektorisch Durchblutungsfördernd
 - regt die Nierenfunktion an
 - kreativitätsfördernd
 - Ingwer wärmt im Vergleich zu Senfmehl und Meerrettich milder, tiefer und sanfter.
- Material**
- Ingwerknolle
 - Raffel (aus der Küche)
 - 2 Wundeeinlagen aus Viskosevlies oder 2 Gazekompressen
 - 1 Frottehandtuch, zum Abdecken beider Kompressen (od.2 Waschlappen)
 - 1 Halstuch zum Fixieren
 - 1 Waschlappen zum anschließenden Abwaschen
 - 1 neutrales Pflegeöl (Bsp. Olivenöl aus der Küche)
- Durchführung**
- Am frühen Vormittag, ev. Sogar vor dem Aufstehen.
 - Je etwas Ingwerknolle (ca. 1 Teelöffel) auf die beiden Wundeeinlagen oder die Gazekompressen raffeln.
 - Den geriebenen Ingwer sehr dünn, entsprechend der Auflagefläche, verteilen & ein Päckchen falten.
 - Die Päckchen am Rücken links und rechts im unteren Rippenbereich aufliegen.
 - Mit dem Frottehandtuch oder den Waschlappen abdecken.
 - Zur Fixation mit dem Halstuch den Körper umwickeln.
- Anwendungsdauer/ Wiederholungen**
- 20-30 Minuten → bei zu intensiver Wärme und/oder Hautreizung, muss die Komresse vorzeitig abgebrochen werden.
 - Nach dem Entfernen der Komresse, die Hautstelle mit lauwarmem Wasser abwaschen, trocknen und mit einem neutralen Öl einreiben.
 - Nur 1 mal täglich anwenden.
 - Nur erneut anwenden, wenn die Rötung vom Vortag nicht mehr sichtbar ist.
 - Bei täglicher Anwendung, sonntags pausieren.
- Nachruhen**
- 5-30 Minuten. Dabei möglichst nicht einschlafen, da das Erwachen danach oft schwerfällt.
 - Danach aufstehen und aktiv werden. Nach der Anwendung sollte man sich wach, angeregt und fit fühlen.
- Kontraindikationen**
- Unverträglichkeiten/ Allergien gegen Ingwer
 - Sehr empfindliche Haut oder Hautausschläge, Hautverletzungen im Anwendungsgebiet
 - akute Herz- Kreislaufkrankungen, Vorsicht bei Hypertonie
 - erste Menstruationstage, da die Blutung stark angeregt werden kann.
 - Schwangerschaft
 - Bei Hochbetagten und Kindern ist besondere Vorsicht geboten
- Quellen:**
Wickel und Kompressen, Vreni Brumm & Madeleine Ducommun: Capponi, 2011, AT Verlag.
Therapeutische Wickel und Kompressen, Monika Fingado, 2006, Natura Verlag
- Anna Baumgartner
Naturheilpraktikerin TEN
- Bollwerk 35, 3011 Bern praxis@a-baumgartner.ch a-baumgartner.ch
078 667 44 10



**Anna
Baumgartner**
Naturheilpraktikerin TEN

Ingwer

Ingwer- Tee

- Ein paar Scheiben Ingwer abschneiden (ca. 1-3 Scheiben/ Tasse. Je nach Grösse des Ingwers & je nach Bedarf der Stärke)
- Mit kochendem Wasser übergießen und mind. 10 Minuten ziehen lassen
- bei Übelkeit **schluckweise** trinken

Varianten:

- Etwas Zitronensaft begeben, das tonisiert den Magen.
- Wenn der Tee etwas stärker sein darf: Anstatt Ingwer in Scheiben, geraffelten Ingwer verwenden.
- Anstatt Tee, kann Ingwer bei Übelkeit/ Erbrechen auch als Kapsel (Produktname: Bsp. Zintona) eingenommen werden.

**Anna
Baumgartner**
Naturheilpraktikerin TEN



Quellen/ Adressen

Kontakt:

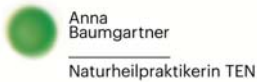
- Anna Baumgartner, Praxis für Naturheilkunde, Bollwerk 35, 3011 Bern.
a-baumgartner.ch
praxis@a-baumgartner.ch
078 667 44 10

Verwendete und weiterführende Literatur

- Wickel und Kompressen, Vreni Brumm & Madeleine Ducommun- Capponi, 2011, AT Verlag
- Therapeutische Wickel und Kompressen, Monika Fingado, 2006, Natura Verlag
- Ratgeber Frischpflanzenkraft und Gold 13 & 13, Urs Reusser, Marianne Krebs, Verena Gerber, Urs Reusser Jun., 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2014, Printgraphic AG Bern
- Wohltuende Wickel, Maya Thüler, 6. überarbeitete Auflage, 1994, Buri Druck AG, Bern
- Wickel & Co., Bärenstarke Hausmittel für Kinder, 18. Auflage, 2012, Urs- Verlag
- Pflanzliche Urinkturen, Wesen und Anwendung, Roger Kalbermatten, Hildegard Kalbermatten, 2. Auflage 2007, AT Verlag

Wickelmaterial/ Rohwolle bestellen:

- <https://www.wickel-co.de/produkte/>
- <https://www.farfalla.ch/de/p/search?keyword=wickel>



Abschluss

- Was nehmt ihr mit?
- Zufriedenheitsbarometer

Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit und Mitarbeit!

