

*In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

### **Präventionsveranstaltungen über Trickbetrüger Sicherheitsberater für Senioren bei Vereinen zu Gast**

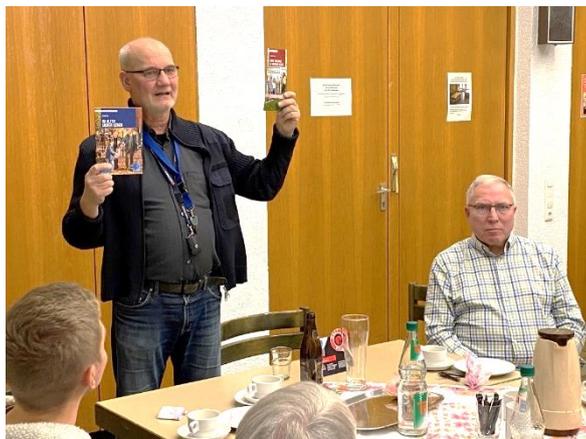
Der **zertifizierte Sicherheitsberater für Senioren Karlheinz Schädel** folgte in den vergangenen Monaten der **Einladung einiger Bruchköbeler Vereinen**, um über die vielfältigen Betrugsversuche, die hauptsächlich die Zielgruppe Senioren betreffen, aufzuklären. Der erste **Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde** fand am 6. November vor der **AWO Bruchköbel** statt.

**Am 14.11.2023 fand im Rahmen des Seniorennachmittags der Katholischen Kirche "Erlöser der Welt" eine gemeinsame Veranstaltung zusammen mit Polizeihauptkommissar Stefan Adelman statt.** Es gab Ratschläge und Verhaltensregeln zum eigenen Schutz vor Betrügern. Anschließend wurde die **Informationsbroschüre der Polizei „Im Alter sicher leben“** an die Anwesenden verteilt. Weitere Informationen kann man bei der Polizeilichen Beratungsstelle Hahnau erhalten. **Herr Adelman ist unter der Telefonnummer 06181 100-233 zu erreichen.**



Diese Veranstaltungen waren sehr gut besucht. Im Focus standen stets die Aufklärung und Sensibilisierung der einzelnen Teilnehmer. Viele konnten dabei über ihre eigenen Erfahrungen mit den vielfältigsten Betrugsversuchen berichten.

**Zusammen mit Stefan Waag vom Ordnungsamt der Stadt Bruchköbel und der Schutzfrau vor Ort Silke Rübmann** haben bereits zwei **"Bürgersprechstunden"** im **Stadthaus Bruchköbel** stattgefunden. **Die nächste Veranstaltung findet am Donnerstag, 18.01.2024, um 16:00 Uhr im Stadthaus Bruchköbel im Seminarraum 1+2 statt.** Diese offene Sprechstunde findet einmal



im Monat statt. Alle interessierten Bürger sind dazu herzlich eingeladen, denn es ist von großer Bedeutung, sich vor betrügerischen Anrufen und Straftätern sowie vor Diebstählen zu schützen.

**Die nächste Veranstaltung** findet am **28.02.2024** um 20:00 Uhr in der **Mehrzweckhalle Niederissigheim** statt. Dort wird **der Bruchköbeler Sicherheitsberater zu Gast beim Landfrauenverein Niederissigheim** sein und einen Vortrag halten und hoffentlich dazu beitragen, Bürgerinnen und Bürger vor Betrugsversuchen zu schützen.

Prävention ist ein wichtiger Schritt, um sich vor Trickbetrügern zu schützen. Hier sind einige **wichtige Tipps:**

**Seien Sie vorsichtig bei Anrufen von unbekanntem Nummern, geben Sie keine persönlichen Informationen preis. Wenn Sie verdächtige Aktivitäten bemerken, melden Sie diese der Polizei.**

### NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, ich hoffe, Sie sind gut und gesund ins neue Jahr gekommen. Mit viel Zuversicht, neuem Mut und vielleicht sogar guten Vorsätzen. Bei uns im Stadthaus konnten wir **das alte Jahr** zwar nicht nur mit guten Nachrichten, dafür aber **mit guten Taten und geselligen Festen verabschieden**.

**Ein Höhepunkt war dabei sicher der adventliche Seniorennachmittag**, der vom Ortsverband der Arbeiterwohlfahrt, dem Seniorenbeirat und dem Seniorenbüro organisiert wurde. Im festlichen geschmückten großen Saal des Stadthauses kamen **zahlreiche Bürgerinnen und Bürger Ü70**, um gemeinsam der Feuerwehrkapelle zu lauschen, Weihnachtslieder zu singen, Tanzeinlagen zu bewundern und beim Zuhören von weihnachtlichen Geschichten – vorgelesen durch Stadträtin Ingrid Cammerzell – auf Weihnachten eingestimmt zu werden. Das **auch Landrat Thorsten Stolz zu Besuch** war, kann uns dabei auch „stolz“ machen.

Besonders erfreulich ist die **Aktion „Päckchen für die Ukraine“**, bei der in Bruchköbel knapp 50 Pakete zusammenkamen. **In sieben Kommunen im Main-Kinzig-Kreis konnte die Reservistenkameradschaft Hanau über 450 Päckchen einsammeln**, die noch rechtzeitig zu Weihnachten in die Ukraine gefahren worden sind. Die Reservisten hatten dazu aufgerufen, Weihnachtspäckchen für Kinder und Menschen mit Behinderungen in dem kriegsgebeutelten Land zu sammeln.

An dieser Stelle möchte ich mich auch im Namen von **Reservist und Organisator der Aktion André Kempel** bei allen Spenderinnen und Spendern aus Bruchköbel für die vielen liebevoll gepackten Päckchen bedanken. Er hat **persönlich den Transport begleitet** und dafür Sorge getragen, dass die **Geschenke im Kreis Lemberg in einem Kinderheim und einem Heim für behinderte Menschen** ankommen.

Gute Nachrichten gab es bei **der Baumaßnahme am Kinzigheimer Weg**. Vor der Winterpause konnte dort dank der zügigen Arbeit der Baufirma der **Kreisel Kirleweg wieder ohne Ampelschaltung** befahren werden. Die Baustelle geht nun in die Winterpause, im Januar 2024 sollen dort wieder die Bagger rollen, wenn die Witterungsverhältnisse es zulassen. Die Sanierung des gesamten Kinzigheimer Wegs ist in mehrere Bauabschnitte unterteilt und wird noch bis Mitte 2025 andauern.

Der **Bruchköbeler Weihnachtsmarkt 2023 war insgesamt ein tolles Wochenende**. Es freut mich, dass die Idee, das Stadthaus in das Marktgelände einzubinden, so gut angenommen worden ist. Auch dass viele Vereine wieder dabei waren und die neue **Charity-Hütte**, gespendet durch die Rotarier, schon beim ersten Einsatz **viel Geld für gute Zwecke** einsammeln konnte, war ein schöner Erfolg. Besonders der **Kreativmarkt im großen Saal** war ein Highlight. Das haben auch unsere Gäste aus Bruchköbels ungarischer Partnerstadt Harkány so gesehen.



**Harkánys Vize-Bürgermeisterin Eva Margit Dávid-Hosszúné sowie der Direktor des dortigen Thermalbades Dr. György Muity waren am ersten Adventswochenende zu Gast** und wurden vom Stadtverordnetenvorsteher Guido Rötzer, dem Ersten Stadtrat sowie weiteren Magistratsvertretern im Stadthaus begrüßt. Dort konnten sie sich in das Goldene Buch der Stadt eintragen, in dem schon Personen wie Willy Brand verewigt sind. Harkánys Vize-Bürgermeisterin war bei der offiziellen Eröffnung des Marktes auf der Bühne am Freien Platz dabei. **Sie zeigte sich insbesondere von unserer Tradition des Christkindweckens begeistert.**



Der Erste Stadtrat Oliver Blum und ich freuen uns sehr, dass diese Städtepartnerschaft wieder mit Leben gefüllt wird. **Und vielleicht reisen BOB-Leserinnen und -Leser ja in diesem Jahr in die Thermalstadt Harkány.**

Ich wünsche Ihnen weiterhin einen guten Start ins Jahr 2024!

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin

## BRUCHKÖBEL AKTUELL

### Adventscafé – Gemeinschaft und Freude in der Vorweihnachtszeit

**V**olles Haus am **zweiten Adventssonntag** im festlich geschmückten Stadthaus in Bruchköbel. Das **Adventscafé für Senioren war ein voller Erfolg**. Die örtliche Arbeiterwohlfahrt (AWO) hat diese schöne Tradition in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem Seniorenreferat der Stadt Bruchköbel nach langer Pause wieder aufleben lassen.

**Es war ein rundum gelungener Nachmittag.** Thorsten Stolz, Landrat für den Main-Kinzig-Kreis, und Bürgermeisterin Sylvia Braun begrüßten die Gäste. Auch Carmen Bube war da. Die Feuerwehrkapelle sorgte für musikalische Unterhaltung, es wurden lustige Weihnachtsgeschichten erzählt und die Tanzgruppe der Tanzschule Lutz zeigte ihr Können. Natürlich durften auch Kaffee, Kuchen und angeregte Gespräche nicht fehlen.



**Es war eine wunderbare und unterhaltsame Veranstaltung.** Beim gemeinsamen Singen von traditionellen Weihnachtsliedern konnte man die Weihnachtsstimmung förmlich spüren. Gerade in der Adventszeit sind Senioren oft allein, umso wichtiger ist es, ihnen **Momente der Nähe** zu schenken. Wie dankbar diese angenommen werden, hat man an diesem Sonntag im Stadthaus einmal mehr sehen und erleben dürfen.

### BRUCHKÖBEL FRÜHER

#### **Unohme – eine alte keweler Tradition**

**U**nsere Mutter, „e aalt Kewelern“, ist jetzt mit 92 Jahren in ein Seniorenheim gezogen und meine Schwester und ich müssen ihre Wohnung auflösen. Und da steht der große ausziehbare Wohnzimmertisch bei dessen Anblick mir viele, viele Geburtstage in Erinnerung kommen.

An dem Tisch saßen sie alle: Tanten, Onkel, Cousinen der Mutter, Nachbarinnen und Bekannte. Es wurde viel erzählt. Und irgendwann ging es auch um irgendwelche „aale Keweler“. Aber es wurde nicht über den Wilhelm Fischer oder den Konrad Weber, den Horst Wenzel oder die Katharina Müller gesprochen. Da war die Rede vom Hecke-Fritze-Friedel, von de Banaan, vom Hannie-Hannie, vom Konz, vom Lang-Keehlersch-Philip, vom Wilde Max, vom Mobbel-Heine, vom Schimbo, vom Schlabbe-Maddin, vom Schnibbel-Kättche, vom Kla-Heine, vom Bähl, vom Sambel, vom Bäuerle, von de Lang-Erna, von de klaa Marie, vom Ochse-Fliedner, vom Köhler-Dicker, vom Mohrsche, von de Blech-Käth, vom Blech-Walter, vom Blech-Schorsch, von de Gens-Christin, vom Säuhirt, vom Dassel, vom Schrubbsche, vom Nabooljon, vom Lang Demuth, vom Siggarr Schorsch, vom Amboss, vom Saafe-Kehler, vom Fleijjebaa, vom Sanella, vom Friggo, von de Sibdern, und, und, und.



Evangelische Kirche, 1958

Es gibt noch viel mehr von den „Uhnome“, leider habe ich sie mir nicht gemerkt. Beim Schreiben dieses Textes fielen mir immer mehr ein, doch bald wird sie niemand mehr kennen, geschweige denn benutzen. Viele von ihnen sind bereits gestorben, in den Gesprächen mit meiner Mutter werden sie aber wieder lebendig. Manche waren mit ihren Uhnome nicht so einverstanden. Einmal war ich wo mit KD, meinem großen Bruder, und die Sibdern war auch da. Ich wollte von KD wissen, wieso sie Sibdern genannt wird, da sollte ich sie selbst fragen. Gesagt, getan. Ich konnte mich nur durch Flucht retten.

Dieser Artikel von mir erschien unlängst auf Facebook im "Forum Bruchköbel" und prompt kamen zahlreiche Kommentare mit weiteren "Unohme" von Kewelern (eine kleine Auswahl):

"Dadevon kenn ich ganz viele Leud, z.B. die Blech-Käth (des war em Lohfinks Willem (Bernd?) sei Köhler-Mamma - un em Erhard Köhler sei Omma - de Erhard hat die Leistners Heike geheiert) - üwwerhaupt war die Familie Köhler in Kewel "es Bleche", de Blech-Schorsch war dem Erhard sein Babba. De Dassel war meim Babba sein Cousin un dem Klaus Lissmann sein Babba. De klaane Heine is erst vor kurzem gestorbe, de Wilde Max war dem Wirthe Hans sein Obba un so weider... Schee so ebbes se lese, aach wenn's e bissi traurisch is".

"De Miehl-Karl habt'er vegesse unn de Pfeife-Schwarz". "De Flaaschwurscht-Heine, de Birns-Philip, de Strabil, die Hecke-Lotte". „Unn die Loffings-Mina (geniale Tortenbäckerin) unn die lockeköppich Ann unn de 48er„.

„Es geht immer weiter: De Beem-Fritz (Baumschule), de Bäcker-Max (Ohl), es Philipsche (Metzgerei Müller, Opa von Michael, Baba vom Schnibbel-Kättche)“. „De rute Max„. „Da gibt's ach noch de Badent-Asch ... un die Zimmerlinde“.

*Aufgezeichnete Erinnerungen von Edgar Schuster, Bild: [www.nailizakon.com](http://www.nailizakon.com)*

### BRUCHKÖBEL AKTUELL

#### DREHSCHIEBE – Der Bruchköbeler Verschenkmarkt

**K**ennen Sie das? Sie haben ein Möbelstück, das nicht mehr in Ihre Wohnung passt, aber viel zu schade für den Sperrmüll ist? Oder ein Werkzeug, das Sie nicht mehr brauchen, das aber voll funktionsfähig ist? Oder suchen Sie etwas für Ihre Wohnung, ein Küchengerät oder ein Werkzeug, das nicht neu aber in gutem Zustand und funktionsfähig sein muss?

Dafür gibt es die **DREHSCHIEBE für Gutes und nicht mehr Gebrauchtes**, den lokalen **Verschenkmarkt der Bürgerhilfe Bruchköbel**.

Hier können Sie **lokal, werbe- und kostenfrei** gute, aber nicht mehr gebrauchte Gegenstände zum Verschenken anbieten oder auch etwas suchen.



Es geht ganz einfach und unkompliziert, ohne dass Sie sich umständlich anmelden müssen und später mit Werbung belästigt werden: den Verschenkmarkt finden Sie **auf der Bürgerhilfe-Homepage** <https://buergerhilfe-bruchkoebel.de/angebote>. **Klicken Sie dort einfach DREHSCHIEBE an** und schon können Sie etwas suchen oder zum Verschenken anbieten.

Oder Sie scannen den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet. Probieren Sie es aus!

Weitere und stets aktuelle Informationen: [www.buergerhilfe-bruchkoebel.de](http://www.buergerhilfe-bruchkoebel.de)

#### Tischtennis-Seniorengruppe freut sich auf neue Mitspieler!

**U**nter dem Motto „Gemeinsam aktiv!“ steht die **Tischtennisgruppe für Senioren der Vereine SG Bruchköbel und TV Roßdorf**.

Wir sind eine begeisterte **Gemeinschaft von Hobbyspielern** und teilen die Freude am Tischtennis spielen. Bei uns gibt es keinen Wettkampfdruck, **Spaß steht an erster Stelle!** Wir freuen uns, über neue Mitspieler/-innen! Ehemaliger Vereinsspieler und Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**Tischtennis ist die perfekte Aktivität, um Körper und Geist spielerisch fit zu halten.** Neben dem Tischtennis spielen organisieren wir auch gemeinsame Aktivitäten und treffen uns abseits der Platte. **Wir trainieren jede Woche montags und freitags von 14-16 Uhr in der Tischtennis-Halle auf dem Gelände der Heinrich-Böll-Schule in Bruchköbel.**



Bei Interesse melden Sie sich bei Daniel Dechert ([tischtennis@sg-bruchkoebel.de](mailto:tischtennis@sg-bruchkoebel.de)). Wir freuen uns auf neue Mitspieler!

## RUHESTAND – UND WAS NUN? Endlich Zeit für mich

**A**lter ist kein Hindernis, sondern eine Gelegenheit, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sich langgehegte Träume zu erfüllen. Endlich hat man dafür Zeit. Viele Senioren beweisen, dass sie auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch bereit sind ihre Ziele zu verfolgen, neue Wege zu gehen und ihre Persönlichkeit zu entfalten. Dabei ist es wichtig, mutig zu sein und **das Leben zu genießen, auch im hohen Alter.**

Wer sagt, dass man im Alter nichts mehr lernen oder ausprobieren kann? Im Gegenteil, das Lernen und das Ausprobieren von Neuem hält den Geist jung und aktiv. **Viele Senioren nutzen die Zeit nach dem Berufsleben, um sich neuen Herausforderungen zu stellen, die sie schon immer interessiert oder fasziniert haben.** Zum Beispiel **Sprachen lernen.** Sprachen zu lernen ist nicht nur eine Bereicherung für die Kommunikation und das Verständnis anderer Kulturen, sondern auch eine gute Übung für das Gedächtnis und die Konzentration. Unsere **Englisch Kurse im Fraktionshaus** sind immer gut besucht und viele Senioren sind schon seit vielen Jahren dabei.

**Sport** zu treiben, ist nicht nur gut für die Gesundheit und die Fitness, sondern auch für die Stimmung und das Selbstvertrauen. Es gibt viele Sportarten, die auch im Alter noch möglich und angenehm sind, wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tanzen, Qi Gong oder Yoga. **Bruchköbeler Vereine, die Gemeinwesenarbeit und das Seniorenbüro haben hierzu zahlreiche Angebote,** sogar Sitzgymnastik für nicht mehr ganz so mobile Senioren.

**Reisen** ist eine tolle Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen und was zu erleben. **Die Tagesfahrten der Senioren** sind in Bruchköbel seit vielen Jahren sehr beliebt. Die neue Saison startet im kommenden April. **Die neue Broschüre wird Ende Februar 2024 erscheinen** und hat schöne und interessante Ziele im Gepäck.



Auch **Kreativität** ist eine Quelle der Freude und der Entspannung und kann auch im Alter noch erfüllend sein. Endlich hat man Zeit für **malen, basteln, nähen oder auch zusammen kochen.** **Die Seniorenarbeit und auch die Gemeinwesenarbeit haben hierzu im Stadttreff** (Kellereigasse 6 in Bruchköbel) und auch **im Artrium** (Innerer Ring 1) **sehr schöne Angebote.**

**Sich ehrenamtlich zu engagieren** ist auch eine Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu tun, anderen Menschen zu helfen und gleichzeitig die Gesellschaft zu bereichern. Es gibt viele ehrenamtliche Tätigkeiten, die auch im Alter wertvoll sind. **In Bruchköbel sind z.B. Lesepaten immer herzlich willkommen, und auch das Café Barrierefrei sucht dringend Unterstützung.**

**Wichtig ist vor allem, Sich selbst zu akzeptieren.** Es bedeutet, sich selbst so anzunehmen, wie man ist, mit seinen Stärken und Schwächen, mit seinem Aussehen und seinem Charakter. Es bedeutet auch, sich nicht von den Erwartungen oder Urteilen anderer beeinflussen zu lassen, sondern seinen eigenen Weg zu gehen. Neuen Herausforderungen kann man sich stellen, man kann aber auch nach einem langen Arbeitsleben seinen **Ruhestand einfach genießen.**

*Informationen zu allen städtischen Angeboten erhalten Sie wie gewohnt in unserem Seniorenbüro: E-Mail an [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de), Tel. Nr. 06181 975 815.*

### GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

#### Polenta mit Spinat

##### Zutaten für 4 Personen:

250 g Polentagrieß  
1 l Wasser  
500 g TK-Blattspinat, ungewürzt  
200 g Gorgonzola  
100 g Gratinkäse  
Pfeffer, Salz  
Olivenöl



##### Zubereitung:

Wasser mit einer Brise Salz und zwei Esslöffel Olivenöl würzen, aufkochen lassen, Polenta einrühren, unter stetem Rühren weiter kochen, siehe auch die Angaben auf der Packung. Den TK-Spinat und den in Würfel geschnittenen Gorgonzola einrühren, gar ziehen lassen, immer wieder umrühren, damit die Polenta nicht anbrennt. Anmerkung: Gorgonzola vorsichtig dosieren, ggf. weniger oder eine milde Qualität wählen.

Wenn sich Blattspinat und Gorgonzola aufgelöst haben, die Masse in eine Auflaufform füllen, mit dem Gratinkäse bestreuen und im Backofen bei ca. 175 °C backen, bis die Oberfläche schön braun ist.

**Tip: Mit einem grünen Salat servieren. Guten Appetit!**

### Kochworkshop mit dem Seniorenbeirat im Bodymed Center

Egal, ob Sie Kochanfänger sind, bereits mit Leidenschaft am Herd stehen oder aber eine Erkrankung haben. Wer selbst kocht hat die Möglichkeit seine Gerichte ganz nach den eigenen Wünschen zuzubereiten.

**Der Seniorenbeirat bietet in Kooperation mit Diätassistentin Nicole Walter aus der Praxis J. Nassar im Bodymed Center in Bruchköbel Kochkurse zu gesunder Ernährung an. Die Kurse finden an drei verschiedenen Terminen statt: am 25.01.2024, am 22.02.2024 und am 21.03.2024, jeweils von 16-19 Uhr. Alle Kurse sind für Gruppen bis 10 Personen konzipiert. Die Kosten pro Teilnehmer betragen 60 Euro.**



**Am 25.01. wird, nach einem kleinen Impulsvortrag zu Beginn, ein Menü mit 3 Komponenten zubereitet.** Vorspeise: Grünkohlsalat, Birne, Parmesan, Walnüsse, Hauptspeise: Rote Pasta (selbstgemacht mit Rote Bete) an Zitronen-Salbei-Butter & karamellisierten Walnüssen dazu Feldsalat, Dessert: Karamellierte Kakis mit Joghurt, Honig, Pistazien.

Kochen ist eine Kombination aus Handwerk, Kreativität und Genuss. Damit das Genießen nicht zu kurz kommt, planen Sie daher genügend Zeit für die gemeinsame Kochveranstaltung mit anschließendem Genießen in gemütlicher Runde ein.

**Anmeldungen bitte per E-Mail an [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de) bis zum 15. Januar 2024. Für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter 06181-975815 zur Verfügung.**

### ANGEBOTE IM JANUAR

Was?	Wann?	Wo?
10.01.	Café Digital	14.30-16 Stadthaus
10.11.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr Wochenmarkt
09.01.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr Stadthaus
18.01	Schutzfrau vor Ort + Sicherheitsbeauftragter	16-18 Uhr Stadthaus (Bürgersprechstunde)
25.01.	Kochworkshop	16-19 Uhr Bodymed Center/Altstadtcenter
31.01.	Reisecafé	14.30-16 Uhr Artrium

### wöchentlich

Mo+Fr	Café Barrierefrei	15-17 Uhr Artrium
Mi	Strickgruppe	10-12 Uhr Stadttreff, Kellereigasse 6
Mi	Englischkurse	9.30-12.30 Uhr Fraktionshaus
Fr	Englischkurse	11-12.30 Uhr Fraktionshaus
Mo	Stuhl-Gymnastik	9-10.45 Uhr Artrium
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15.00 Uhr Artrium
Do	Malgruppe	9-12.30 Uhr Artrium
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr Stadttreff, Kellereigasse 6
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr Artrium
Fr	Rommé-Club	17.30-22 Uhr Stadttreff, Kellereigasse 6

**Alle Angebote, welche im Artrium stattfinden, pausieren aufgrund von Renovierungsarbeiten bis zum 22. Januar. Wir bitten um Beachtung.**



Für detaillierte Informationen: Seniorenreferat Bruchköbel  
Tel.: 06181-975 815, E-Mail: seniorenreferat@bruchkoebel.de

[www.bruchkoebel.de](http://www.bruchkoebel.de)