

# ES GEHT ANDERS.

Fastenaktion 2021



**MISEREOR**  
● IHR HILFSWERK



Fotos: Manuel Seoane

## FASTENAKTION 2021

Wie sieht die Welt morgen aus? Und was können wir ändern, mit einem neuen Blick füreinander und auf die Welt? Die Corona-Pandemie hat viele Fragen aufgeworfen, uns mit unserer Verletzlichkeit konfrontiert und Gewissheiten erschüttert. Sie hat unsagbar viele Opfer gefordert und der Menschheit Grenzen aufgezeigt. Sie hat aber auch sichtbar gemacht, was möglich ist, wenn Menschen Verantwortung füreinander übernehmen: Aufmerksamkeit und Unterstützung für die Schwächsten, gegenseitige Ermutigung, Bereitschaft zu Verzicht und Einschränkung im Interesse des Gemeinwohls. Nutzen wir diese Erfahrungen: Es geht! Anders.

Eine andere Welt ist möglich und es liegt in unserer Hand, diese zu gestalten. Mit der Fastenaktion lädt MISEREOR Sie dazu ein, wahrzunehmen: Was zählt wirklich für ein Leben, das das Gemeinwohl aller Menschen und die uns geschenkten Gemeingüter dieser Welt über die Ausbeutung von Mensch und Natur stellt? Können wir diese Lebensweise verantworten, die auf Massenkonsum und materiellen Wohlstand ausgerichtet



# ES GEHT ANDERS.

## Fastenaktion 2021

ist? Fragen, die nicht überfordern sollen, sondern zu spürbaren Schritten der Veränderung anregen wollen. Die Zeit ist reif für ein gemeinschaftliches Streben nach einer Welt, in der alle Menschen in Gerechtigkeit leben können und die Schöpfung auch für zukünftige Generationen bewahrt wird.



Im Beispielland Bolivien suchen die MISEREOR-Partnerorganisationen CEJIS (Centro de Estudios Juridicos e Investigacion Social) und Sozialpastoral-Caritas Reyes (PSC Reyes) nach Wegen des Wandels – um damit nicht nur konkrete Verbesserungen vor Ort zu erzielen, sondern sich zugleich in die vielfältigen Bemühungen zur Gestaltung einer globalen sozial-ökologisch orientierten Gesellschaft einzubringen. Gemeinsam mit Ihnen und den Partnerorganisationen möchte MISEREOR in der Fastenaktion 2021 Wege gehen, die

das Gemeinwohl aller Menschen im Blick haben und so gemeinsam Sorge tragen.

Tanja Rohrer, *Team Fastenaktion*

PS: Aufgrund des Redaktionsschlusses im August 2020 konnten die Entwicklungen der Coronapandemie nicht in diesem Heft berücksichtigt werden. Aktuelles finden Sie unter

[fastenaktion.misereor.de](https://fastenaktion.misereor.de)





Foto: PSC Reyes

## GRUNDLAGEN UND LITURGIE

**PSC Reyes** stützt ihre Arbeit auf die Ressourcen der beteiligten Menschen als Quelle ihrer gemeinsamen Kraft zur Veränderung. In Zusammenarbeit mit kleinbäuerlichen und indigenen Bevölkerungsgruppen entstehen Hausgärten und Agroforstsysteme. Dem Projektpartner geht es um ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur, verbunden mit kulturellen und spirituellen Aspekten. Dabei sind nicht allein die landwirtschaftlichen Methoden bedeutsam, sondern auch die Gestaltung eines Weges, auf dem wir uns als Menschen gegenseitig und auf unsere Mitwelt beziehen.

**CEJIS** unterstützt indigene Völker in Bolivien bei der Erlangung und Verteidigung ihrer Rechte als Voraussetzung für eine selbstbestimmte und zukunftsorientierte Lebensweise. Aufgrund der Zerstörung ihres Lebensraums durch Agrarindustrie, Bergbau oder Auswirkungen des Klimawandels ist diese vielfältig bedroht.

Beide Projekte bergen Potenzial für unsere Gesellschaften, sich von den dort lebenden Menschen und ihrer Beziehung untereinander und zur Schöpfung herausfordern und zu Veränderung ermutigen zu lassen.

**NEU!**

## **Begleitheft „Fastenaktion 2021“**

Neu in diesem Jahr ist das Begleitheft „Fastenaktion 2021 – Liturgische Bausteine, Grundlagen & Praxistipps“. Es fasst die ehemaligen „Grundlagen & Praxistipps“ sowie „Liturgischen Bausteine“ zusammen und folgt dem Ansatz: Sehen – Urteilen – Handeln – Feiern. Dieser Ansatz ermöglicht Ihnen eine ganzheitliche Umsetzung der Fastenaktion, mit praktischen Methodentipps und liturgischen Impulsen.

### **Aus dem Inhalt:**

**MISEREOR und „Das Gute Leben für alle!“**

**Spiritualität als Motor des Handelns**

**Bolivien braucht Veränderung**

**Die Methode „Planes de Vida“ – Vom Mangel zur Fülle**

**Gottesdienst zum MISEREOR-Sonntag**

**Bußfeier**

„Du hast mein Herz erprobt, ob es bei dir ist“

**Gottesdienst zum Hungertuch**

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Die Kraft des Wandels“

**Früh-/Spätschichtreihe**

„Leben heißt sich wandeln“

**Jugend- und Schulgottesdienst**

„Gemeinsam eintreten für Veränderung“

**Kreuzweg Kinder**

„Was wirklich zählt“

**Kreuzweg Erwachsene**

„Den Weg Jesu gehen! Anders leben.“

[fastenaktion.misereor.de/projekte](https://fastenaktion.misereor.de/projekte)

[fastenaktion.misereor.de/liturgie](https://fastenaktion.misereor.de/liturgie)

[misereor-medien.de](https://misereor-medien.de)



## HUNGERTUCH UND WALLFAHRT

### **Das MISEREOR-Hungertuch 2021 „Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Die Kraft des Wandels“ von Lilian Moreno Sánchez**

*„Die Kraft des Wandels meint die Kraft, die wir brauchen, um in Krisen durchzuhalten und nicht nur das, sondern auch grundsätzlich in uns und in der Welt etwas zu ändern. Eine andere Welt ist möglich. Diese Hoffnung möchte ich teilen.“  
(Lilian Moreno Sánchez, Künstlerin)*

Basis des Hungertuches ist ein Röntgenbild, das den gebrochenen Fuß eines Menschen zeigt, der in Santiago de Chile bei Demonstrationen gegen soziale Ungleichheit durch die Staatsgewalt im Herbst 2019 verletzt worden ist. Neben Bettbezügen aus Klinik und Kloster verwendete Lilian Moreno Sánchez Zeichenkohle, Gold und Straßenstaub vom Ort der Proteste in Chile.

Unsere Füße tragen und stabilisieren uns. Sie treten auf und zertreten. Verletzt verurteilen sie den ganzen Menschen zur Immobilität. Sie hinterlassen ihren Abdruck und halten die Spur,



wir lassen uns auf ihnen in die Weite Gottes tragen: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9).

MISEREOR und Brot für die Welt setzen mit diesem Hungertuch ein Zeichen für die Ökumene: Gemeinden beider Konfessionen nutzen das Bild und machen Mut, weiter an der Einen Welt zu bauen.

Das Arbeitsheft zum Hungertuch können Sie online bestellen.



[www.misereor-medien.de](http://www.misereor-medien.de)  
[www.hungertuch.de](http://www.hungertuch.de)  
[fastenaktion.misereor.de/hungertuch](http://fastenaktion.misereor.de/hungertuch)

### **Hungertuchwallfahrt (HTW)**

Den Alltag hinter sich lassen; in Solidarität und Gemeinschaft laufen. Die Botschaft der Fastenaktion und des Hungertuchs in Gemeinden tragen. Gemeinsam singen, beten, innehalten; einander begegnen. Jährlich zu Beginn der Fastenzeit machen sich zwei Wallfahrtsgruppen mit dem MISEREOR-Hungertuch auf den Weg. Im Februar 2021 laufen die Gruppen unter Berücksichtigung dann gültiger Covid-19-Regelungen von Erfurt bzw. Paderborn nach Hildesheim.

Möchten auch Sie sich der bundesweiten HTW anschließen, haben Fragen oder Interesse, dann wenden Sie sich gerne an Monika Kohnen. Sie erreichen sie telefonisch unter 0241 442 540 oder per E-Mail unter [hungertuchwallfahrt@misereor.de](mailto:hungertuchwallfahrt@misereor.de)  
[www.hungertuchwallfahrt.de](http://www.hungertuchwallfahrt.de)



## AKTIV IN DER GEMEINDE

MISEREOR bietet mit der Fastenaktion allen Aktiven in der Gemeinde leicht zugängliche inhaltliche Impulse und Aktionsideen zur Gestaltung der Fastenzeit. Seien Sie dabei!

### Politische Aktion

Der Amazonas-Regenwald ist von größter Bedeutung für unser Weltklima. In Bolivien sind Agrarindustrie und Viehzucht für weltweite Märkte inzwischen die größte Bedrohung für dieses empfindliche Ökosystem. Darunter leiden die Indigenen vor Ort: Sie verlieren ihre Territorien, ihre Lebensweise gerät in Gefahr. Auch deutsche Unternehmen vermarkten in Bolivien aggressiv genmanipuliertes Saatgut und giftige Agrarchemikalien. Wir müssen politisch handeln – entschlossen und Seite an Seite mit unseren Partnern in Bolivien.

Danke, dass Sie dabei sind!

Was Sie tun können, erfahren Sie unter [fastenaktion.misereor.de/aktionen](https://fastenaktion.misereor.de/aktionen)

## Themenabend zur Fastenaktion 2021

Informieren Sie über die Anliegen der Fastenaktion und gestalten Sie einen abwechslungsreichen Abend. Das Begleitheft „Fastenaktion 2021“ gibt Ihnen wichtige Hintergrundinformationen, methodische Anregungen und meditative Impulse.

[www.misereor-medien.de](http://www.misereor-medien.de)

[fastenaktion.misereor.de/projekte](http://fastenaktion.misereor.de/projekte)

## Workshops zur Fastenaktion

MISEREOR-Mitarbeitende und -Ehrenamtliche führen in die Fastenaktion ein und geben Tipps, wie Sie diese als Bereicherung in Ihrem Umfeld umsetzen können! Gerne stehen wir auf Anfrage für Workshops bei Ihnen vor Ort und für digitale Angebote zur Verfügung.

[fastenaktion.misereor.de/termine](http://fastenaktion.misereor.de/termine)



## Online-Stammtisch

An den ersten fünf Donnerstagen in der Fastenzeit haben Sie um 19.00

Uhr die Möglichkeit, sich mit MISEREOR-Mitarbeitenden und Fachleuten über die Inhalte der Fastenaktion auszutauschen.

[fastenaktion.misereor.de/termine](http://fastenaktion.misereor.de/termine)

## Gäste aus Bolivien

Ab Aschermittwoch möchten wir – unter Vorbehalt der weiteren Entwicklungen der Corona-Pandemie – MISEREOR-Partnerinnen und -Partner aus Bolivien bei uns begrüßen. Wenn auch Sie einen Gast empfangen möchten, melden Sie sich bei [claudia.stahl@misereor.de](mailto:claudia.stahl@misereor.de) / Tel. 0241 442-185 oder direkt bei Ihrer Diözesanstelle Weltkirche.

## Druckvorlagen

Einen gestalteten Pfarrbriefmantel, eine Pfarrbriefbeilage sowie eine Vielfalt an grafischem Material wie Webbanner finden Sie unter [fastenaktion.misereor.de](http://fastenaktion.misereor.de) im Bereich „Druckvorlagen“. Nutzen Sie unser kostenloses Angebot für Ihre Website, zum Abdruck im Pfarrbrief oder auch als Gestaltungselemente im Gottesdienst sowie bei einer Aktion.



Foto: Manuel Seoane, Illustrationen: Mele Brink

## JUNG UND ENGAGIERT

Mobilisieren Sie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Ihrer Gemeinde und Schule und entdecken Sie gemeinsam, was Sie zum Wandel beitragen können.

### Unterrichtsanregungen für die Fastenaktion 2021

Für die Sekundarstufe I stellen wir Ihnen einen Unterrichtsentwurf zum Hungertuch zur Verfügung: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – Ermutigung zum Gehen, Gestalten und Verändern. Weitere Impulse für Grundschule, Sek. I und Sek. II finden Sie in der Zeitschrift Lehrerforum.

[fastenaktion.misereor.de/schule](https://fastenaktion.misereor.de/schule)

[www.misereor.de/fuer-lehrer](https://www.misereor.de/fuer-lehrer)

### Zeitschrift Lehrerforum

Die Ausgaben Nr. 116, 118 und 119 stellen die Solibrot-Aktion, das Hungertuch und die Fastenaktion vor und geben Anregungen für das (außer-)unterrichtliche Lernen mit MISEREOR.

[www.misereor.de/lehrerforum](https://www.misereor.de/lehrerforum)



## Kinderfastenaktion

2021

Rucky Reiselustig ist in diesem Jahr in Deutschland unterwegs. Er lernt MISEREOR kennen und erlebt, wie kreativ und begeistert Kinder die Fastenaktion gestalten. Als er davon erfährt, dass in seiner Nähe eine Solibrot-Aktion an einer Grundschule durchgeführt wird, ist er sofort dabei. Doch dort läuft nicht alles wie geplant ...



Neben dem Comic gibt es im Heftchen Infos zur Solibrot-Aktion und zu MISEREOR sowie Rätsel und Kreativideen. Lassen Sie sich und die Kinder von Rucky Reiselustig durch die Fastenzeit begleiten.

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

Bringen Sie MISEREOR und die Solibrot-Aktion in Ihre Klasse! Nutzen Sie dazu das Leseposter „Kennst Du schon MISEREOR?“ und den neuen Solibrot-Ordner „Solibrot-Aktion für Grundschulen“ mit vielen Anregungen für Unterricht und Projekttag.

[www.misereor-medien.de](http://www.misereor-medien.de)

### MISEREOR/BDKJ-Jugendaktion 2021

Die Jugendaktion wird ab 2021 in veränderter Form von Juni bis August stattfinden. In der Fastenzeit wird es weiterhin zwei Unterrichtsentwürfe, eine Gruppenstunde und die Fastentipps geben. Über Thema, Ausrichtung und Materialien können Sie sich online informieren.

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

### Anregungen für Schulgottesdienst und Schulpastoral

Laden Sie Ihre Schüler(innen) ein zu fragen: Wie kann ich dazu beitragen, die Welt ein Stück gerechter zu machen, wie ist Veränderung möglich und wie können wir gemeinsam Verantwortung übernehmen? Entwerfen Sie miteinander Visionen eines gerechten Lebens für alle.

[fastenaktion.misereor.de/liturgie](http://fastenaktion.misereor.de/liturgie)



## TEILEN. SAMMELN. GUTES TUN.

Fastenzeit ist MISEREOR-Zeit. Setzen Sie ein Zeichen der Solidarität, indem Sie miteinander Spendenaktionen gestalten und so ganz konkret die Arbeit der MISEREOR-Partner weltweit unterstützen. Vielen Dank!

Foto: Klammer/MISEREOR,  
Illustration: Kat. Menschik

### Online-Aktionen: auf Abstand Gutes tun

Auch im Netz und mit Sicherheitsabstand können Sie Gemeinschaft erleben. Beugen Sie bei Ihrer bewährten Spendenaktion Ansteckungen vor, organisieren Sie eine digitale Aktion oder teilen Sie Ihre eigenen Ideen mit anderen!

Tipps und Inspirationen unter  
[www.misereor.de/abstand](http://www.misereor.de/abstand)  
[www.fastenaktion.de/aktionen](http://www.fastenaktion.de/aktionen)

### Starke Töne

Wenn die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus es wieder zulassen, schlägt die Stunde der Starken Töne: Laden Sie zum gemeinsamen Singen in das Pfarrheim, die Aula oder den Gemeindesaal ein! Am Ende geht die Spendendose herum.



## Coffee Stop und Glücks-Kekse

Am Freitag, den 19. März 2021, ist bundesweiter Coffee Stop-Aktionstag. Bereiten Sie Ihren Mitmenschen eine schöne Pause – schenken Sie fair gehandelten Kaffee aus und sammeln Sie für MISEREOR-Projekte! Selbst gebackene „Glücks-Kekse“ runden das Angebot ab.



## Solibrot

Backen Sie köstliches Brot und verkaufen Sie es zugunsten von MISEREOR oder gewinnen Sie für die Aktion Ihren örtlichen Bäcker. Ein kleiner Anteil jedes Brotes geht als Spende in ein MISEREOR-Projekt.



## Fastenessen

Laden Sie am MISEREOR-Sonntag, 21. März 2021, zu einem leckeren Fastenessen ein! Das Rezept: Man nehme gute Zutaten, koche in fröhlicher Runde, lade die Gemeinde zum Genießen ein und sammle Spenden für ein MISEREOR-Projekt. Zum Anstoßen reiche man das MISEREOR-Fastenbier der Bio-Brauerei Neumarkter Lammsbräu.

## Solidarität geht

Gemeinden, Gruppen und Schulklassen machen sich auf den Weg – zu Fuß, per Fahrrad oder mit Inlineskates. Jeder Kilometer zahlt sich dank Sponsoren aus. Los geht's!



Bestellungen zu unseren Aktionen sind möglich unter: [aktionen@misereor.de](mailto:aktionen@misereor.de) | 0241 4798-6400

## Kollekte

Werben Sie für die Kollekte am MISEREOR-Sonntag, den 21. März 2021, legen Sie die Spendentüten aus und sammeln Sie diese bei der Kollekte ein. Damit stellen Sie sich an die Seite unserer Partner, die für eine gerechtere und ökologisch verträglichere Lebensweise eintreten – in Bolivien und auf der ganzen Welt.

## SERVICE

### ► Wo finde ich was?

Alle Gemeinden erhalten Anfang Januar ihr Materialpaket. Unter ***fastenaktion.misereor.de*** finden Sie gebündelt alle Texte, Bilder, Aktionsideen, grafisches Material. Die kostenlosen Materialien finden Sie auch auf der DVD zur Fastenaktion 2021. Alle in diesem Überblick vorgestellten Printmaterialien können Sie ab Januar 2021 unter ***www.misereor-medien.de*** bestellen.

### ► Wen kann ich ansprechen?

#### ***Das Team Fastenaktion***

#### ***in der MISEREOR-Geschäftsstelle Aachen***

fastenaktion@misereor.de | 0241 442-445

#### ***MISEREOR in Bayern***

bayern@misereor.de | 089 59 82 79

#### ***Büro Berlin***

bildung.berlin@misereor.de | 030 4435-1980

#### ***Bundesweite Eröffnung im Bistum Hildesheim***

dietmar.mueszig@bistum-hildesheim.de | 05121 307230

### ► Eine Bitte zum Schluss!

Sie helfen uns sehr, wenn Sie bei der Überweisung Ihrer Spende für eine Institution die jeweilige Nummer des Projekts bzw. der Aktion sowie Name und Anschrift der Gemeinde, Gruppe oder Schule angeben. So können wir Sie optimal bedienen, Ihre Spende richtig verbuchen und Ihnen vor allem den entsprechenden Dank zukommen lassen. Geben Sie bitte auch bei Bestellungen die Bestellnummern und den Namen der Institution an. Haben Sie vielen Dank!

Foto: Manuel Seoane



## TERMINE 2021

<b>Januar–April</b>	Kommen auch Sie zu unseren bundesweit stattfindenden Workshops und erhalten Sie Tipps, wie Sie die Fastenaktion in Ihrer Gemeinde und Schule umsetzen können. Neu in diesem Jahr: der „Online-Stammtisch“ zur Fastenaktion – an den ersten fünf Donnerstagen in der Fastenzeit um 19.00 Uhr. Mehr unter <a href="https://fastenaktion.misereor.de/termine">fastenaktion.misereor.de/termine</a>
<b>19. Januar und 27. Januar</b>	Online-Workshop zur Fastenaktion 2021, jeweils von 18.00 bis etwa 19.30 Uhr. Melden Sie sich per E-Mail unter <a href="mailto:fastenaktion@misereor.de">fastenaktion@misereor.de</a> mit Ihrem Namen, Wunschtermin und dem Betreff „Teilnahme Online-Workshop FA 2021“ an. Sie erhalten vorab eine Anleitung und die Zugangsdaten.
<b>17. Februar</b>	Aschermittwoch Beginn der Fastenzeit und der MISEREOR-Fastenaktion, die in diesem Jahr Bolivien in den Blick nimmt. Unter <a href="https://fastenaktion.misereor.de/liturgie">fastenaktion.misereor.de/liturgie</a> finden Sie neben dem Gottesdienst auch eine Bußfeier zum Download. Abonnieren Sie das Fastenbrevier unter <a href="http://www.fastenbrevier.de">www.fastenbrevier.de</a>
<b>21. Februar</b>	1. Fastensonntag Eröffnung der 63. MISEREOR-Fastenaktion im Bistum Hildesheim, ab 10.00 Uhr Übertragung des Gottesdienstes in der ARD. In dem <i>Begleitheft Fastenaktion 2021</i> finden Sie einen Vorschlag zur Gestaltung des heutigen Gottesdienstes.
<b>28. Februar</b>	2. Fastensonntag Diözesane Eröffnungen der Fastenaktion im Bistum Augsburg in Lindau-Reutin und im Erzbistum Bamberg in Lauf a. d. Pegnitz. Nutzen Sie die weiteren Fastensonntage gerne für Aktionen oder besondere Impulse in den Gottesdiensten.
<b>7. März</b>	3. Fastensonntag
<b>14. März</b>	4. Fastensonntag Bitte legen Sie die Spendentüten aus, verlesen Sie den Aufruf der Bischöfe und laden Sie damit herzlich zur MISEREOR-Kollekte am nächsten Wochenende ein! Vielen Dank.
<b>19. März</b>	Coffee Stop-Aktionstag Ihr Aktionspaket erhalten Sie unter <a href="mailto:aktionen@misereor.de">aktionen@misereor.de</a>   0241 4798-6400
<b>21. März</b>	5. Fastensonntag – MISEREOR-Sonntag Nutzen Sie die Bausteine für den Gemeindegottesdienst aus dem <i>Begleitheft Fastenaktion 2021</i>
<b>28. März</b>	Palmsonntag
<b>1. April</b>	Gründonnerstag
<b>2. April</b>	Karfreitag – Gehen Sie mit Ihrer Gemeinde den Kreuzweg. Das Heft <i>Kreuzweg Kinder   Kreuzweg Erwachsene</i> können Sie kostenlos bestellen unter <a href="http://www.misereor-medien.de">www.misereor-medien.de</a>
<b>4./5. April</b>	Ostern

Alle Termine finden Sie auch online unter [www.misereor.de/kalender](http://www.misereor.de/kalender)

Nein  
Nicht jetzt  
Nicht ich  
Nein, es geht nicht.

Es geht! Anders.

Zuerst die Anderen  
Die da oben  
Die Mächtigen  
Die Wirtschaft

Es geht! Anders.

Es ist doch gut so.  
Wer weiß, ob es anders besser ist.  
Die vielen Stimmen ...  
Die vielen Meinungen ...

Es geht! Anders.  
Es geht! Mit Dir!  
Es geht Schritt für Schritt.  
Es geht im Miteinander.

Dein Wort in Gottes Ohr!

Es geht! Anders.  
Glaub mir.  
Mein Sohn hat es dir vorgelebt.

*Andreas Paul/MISEREOR*



### MISEREOR-Spendenkonto

IBAN: DE75 3706 0193 0000 1010 10

BIC: GENODED1PAX

#### Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk  
MISEREOR e.V.  
Mozartstraße 9  
52064 Aachen

Telefon: 0241 442-0

Fax: 0241 442-188

E-Mail: [postmaster@misereor.de](mailto:postmaster@misereor.de)  
[www.misereor.de](http://www.misereor.de)

#### Text und Redaktion

Tanja Rohrer / MISEREOR Aachen  
Telefon: 0241 442-553  
E-Mail: [fastenaktion@misereor.de](mailto:fastenaktion@misereor.de)

#### Grafische Gestaltung

Anja Hammers / MISEREOR Aachen

#### Herstellung und Vertrieb

MVG Medienproduktion, Aachen  
[www.eine-welt-mvg.de](http://www.eine-welt-mvg.de)

Dieses Heft wurde klimaneutral produziert  
und auf Recycling-Papier aus 100% Altpapier gedruckt.