



EIN WOHLFÜHLORT FÜR PFLEGE- EINRICHTUNGEN

mkk
meine krankenkasse

vdek 
Die Ersatzkassen

motio
Arbeit einfach besser machen

acker
— pause

 **Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Agenda

- **Übersicht Kooperationspartner**
- **Ziele und Handlungsfelder „Wohlfühlort“**
- **Praxisbeispiel AVICUS**
- **Konzept und Ablauf des dreijährigen Projekts**
- **Feedback und Fragerunde**





Übersicht der Kooperationspartner

Hintergrund:

Der „WOHLFÜHLORT für Pflegeeinrichtungen“ ist ein kassenartenübergreifendes, dreijähriges Pilotprojekt mit einer Kooperation zwischen Pflege- und Krankenkassen.



A photograph of an elderly man with short grey hair and sunglasses, wearing a blue jacket over a red shirt. He is sitting in a wheelchair and holding a small green plant in a brown pot. The background is a blurred outdoor setting with a building and a person's leg in jeans. The text is overlaid on the bottom left of the image.

Der Wohlfühlort: Gelebte Nachhaltigkeit und Gesundheit

Rahmen, Ziele und adressierte Handlungsfelder

GANZHEITLICHE EINBETTUNG DES PROJEKTS

Mit der Einrichtung eines „Wohlfühlortes“ werden in Pflegeeinrichtungen die **präventiven Handlungsfelder**

- **psychosoziale Gesundheit,**
- **Stärkung kognitiver Ressourcen,**
- **Ernährung und**
- **körperliche Aktivität** ganzheitlich mit dem Themen **Gärtnern, Beete und Natur verknüpft.**

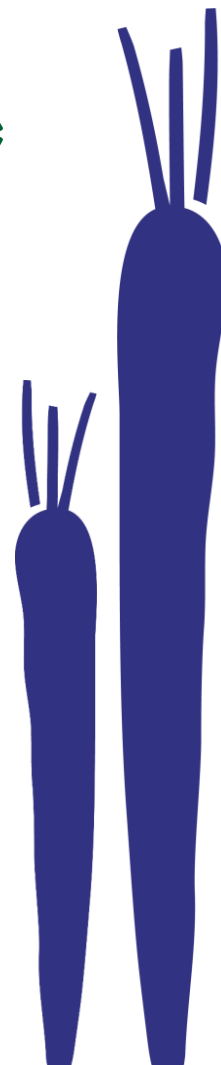
Dabei werden alle Akteur*innen, insbesondere **Mitarbeitende, die zu pflegenden Menschen und ihre Angehörigen angesprochen.**



GESUNDHEITLICHE ZIELE*

- Erhalt und Förderung von **Lebensqualität, körperlichen und kognitiven Ressourcen** sowie **geistiger Leistungsfähigkeit**
- Ermöglichung von **Teilhabe**
- **Verbesserung** der **Ernährungssituation**
- **Stärkung** der **psychosozialen Gesundheit** und vorhandener **Potenziale**
- Gesundheitsförderliche, nachhaltige **Strukturbildung** in der Lebenswelt von Pflegeeinrichtungen

*: Das Konzept wurde im Rahmen eines kassenartenübergreifenden, dreijährigen Pilotprojekts mit einer Kooperation zwischen Pflege- und Krankenkassen sowie weiteren Partner*innen nach § 5 SGB XI entwickelt, erprobt und an die Bedürfnisse im Pflegealltag angepasst.



GESUND LEBEN UND ARBEITEN – GESUND IM ALTER



§ 20b SGB V:
Gesundheits-
förderliche Arbeits-
gestaltung,
Gesundheitsförder-
licher Arbeits- und
Lebensstil, Über-
betriebliche Vernet-
zung und Beratung



§ 5 SGB XI: Psycho-
logische Gesund-
heit, Ernährung,
Körperliche Aktivi-
tät, Stärkung kogni-
tiver Ressourcen



Pflegebedürf-
tige Menschen,
Beschäftigte in
Pflegeeinrich-
tungen, Angehörige
der pflegebedürf-
tigen Menschen

ADRESSIERTE HANDLUNGSFELDER

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT	<p>Resilienz, Stärkung für die Pflegebedürftigen am Beet</p> <p>Förderung der Teilhabe der Pflegebedürftigen mit Hilfe der Aktion gemeinsames Gärtnern (sozial anerkannte Aktivitäten) mit dem Ziel der Stärkung der psychosozialen Gesundheit durch Stärkung der Resilienz.</p>	<p>Geistige Aktivität</p> <p>Regelmäßige Angebote bspw. Wissensquiz mit kognitiven Aktivitäten rund um den Themenbereich „Gärtnern“ zur Stärkung kognitiver Fähigkeiten mit dem Ziel des Erhalts der kognitiven Leistungsfähigkeit der Pflegebedürftigen.</p>	KOGNITIVE RESSOURCEN
ERNÄHRUNG	<p>Gesunde Ernährung: Vom Beet auf den Tisch</p> <p>Einbezug des Projekts in vorhandenes Ernährungskonzept der Einrichtung mit dem Ziel der Verbesserung der Ernährungssituation der zu pflegenden Personen.</p> 	<p>Bewegung am Beet</p> <p>Gruppenangebote mit der Kombination „Gärtnern und Bewegung“ sowie den Einbezug in den Alltag mit dem Ziel der Steigerung körperlicher Aktivität der pflegebedürftigen Personen.</p>	KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Wohlfühlort bei AVICUS: Gemeinsam mehr ernten!

Praxisbeispiel



Wohlfühlort Avicus

Startzeitpunkt: Frühjahr 2021

Ort: (Teil-)stationäre Pflegeeinrichtung AVICUS mit 24-Stunden-Betreuung und Tagespflege in Brandenburg

Pilotcharakter: Von Beginn an partizipatives Format mit niedrighschwelliger Integrationsmöglichkeit in den Pflegealltag und Einbindung aller Akteur*innen

Erfolge und Wirkung:

- Die Mitarbeitenden der Pflegeeinrichtung berichten, wie der ›Wohlfühlort‹ mit den zu pflegenden Bewohner*innen den Alltag positiv aufwertet und für abwechslungsreiche Erlebnisse sorgte.
- Bereits im zweiten Jahr konnte angeeignetes Wissen eigenständig angewendet werden, es wird Kreativität bei der Verwendung geernteter Lebensmittel gezeigt und die Ernährungssituation hat sich insgesamt positiv entwickelt (bspw. weniger Limonade im Alltag)

AUSZUG TEILNEHMENDEN-FEEDBACK

In der **Gemeinschaft** zu ackern hat **Spaß** gemacht

Nur **Mut!** Versuchen. Auf Unterstützung vertrauen



Wissensvermittlung und neue **Impulse**

Wir haben viel **gelernt**

Bei einigen Pflanzen Saatgut **selbst hergestellt**

Krumm stört nicht!

Da drin steckt unsere **Liebe** und Arbeit

Eine andere **Wertigkeit** der Lebensmittel

Grüne Tomaten können geerntet werden und Chutney daraus gemacht: **Specials!**



Ackersport jeden Montag: Man wird locker für die Woche

Das Schöne ist etwas zu ernten... **frischer schmeckt besser**



Kräuteröl-Fläschchen gebastelt = **Aktivierung gefördert**





Hin zum „Wohlfühlort“!

Fokus auf Begleitung und Befähigung

Vorbereitung und Ablauf

Nachhaltiges und gesundes Leben in Pflegeeinrichtungen

Planen

Zusammen mit der Einrichtung besprechen wir, wie wir die Mitarbeitenden abholen und für das Projekt begeistern können, an welcher Stelle sich Hochbeete optimal integrieren lassen, wie wir Teilnehmende datenschutzkonform informieren u.v.m..

Erleben

In Workshops und Ackersprechstunden vor Ort wird mit der richtigen Mischung aus Theorie und Praxis Wissen zu Gemüseanbau, Teilhabe, Ernährung, Aktivierung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit durch Gärtnern erarbeitet. Zusammen mit Mitarbeitenden und zu Pflegenden schaffen wir Erlebnisse mit nachhaltiger Wirkung.

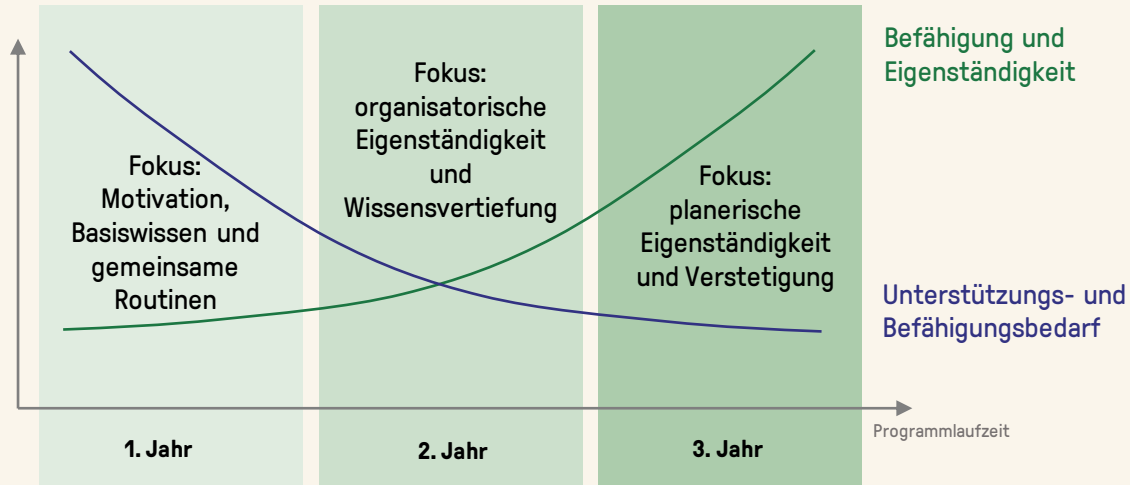
Begleiten

Zwischen den Workshops unterstützen wir digital und analog: u.a. gibt unsere Ackerpause App Tipps zur Pflege der Beete, die Wohlfühlort-Fibel hilft bei der Organisation und macht mit interessanten Aktivierungen den Alltag bunter.



WOHLFÜHLORT FÜR PFLEGEEINRICHTUNGEN

MIT DEM DREIJÄHRIGEN PROJEKT ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT



ABLAUF: JAHR 1



Auftragsklärung
und
Prozessberatung



Vorstellung des
Programms
(digital)



Info-Veranstaltung
„Wohlfühlort“ für die
Mitarbeitenden



Vorbereitende
Organisation und
Lieferung der Beete

VORBEREITUNG



Kickoff des
Programms mit
allen Beteiligten



Enge Begleitung mit 4 Workshops und 10 Ackersprechstunden
unter Anleitung von Expert*innen mit Fokus auf Befähigung
und Einübung erster Routinen



Regelmäßiger Austausch zw.
Einrichtung und Partnern zur
Projektkoordination

UMSETZUNG



Steuerungs-
gremientreffen
inkl. Koordination

EVALUATION



ABLAUF: JAHR 2



Gemeinsame
Terminplanung für
die Saison (digital)



Vorbereitende
Organisation und
Lieferung der Erde

VORBEREITUNG



Fortlaufende Begleitung mit 3 Workshops und 6 Ackersprechstunden unter
Anleitung von Expert*innen mit Fokus auf Vertiefung der selbstständigen
Verwendung der Beete und Aktivierungen im Pflegealltag

Regelmäßiger Austausch
zw. Einrichtung und Partnern
zur Projektkoordination

UMSETZUNG



Steuerungs-
gremientreffen
inkl. Koordination

EVALUATION



ABLAUF: JAHR 3



Gemeinsame
Terminplanung für
die Saison (digital)



Vorbereitende
Organisation und
Lieferung der Erde

VORBEREITUNG



Reduzierte Begleitung mit 2 Workshops und 3 Ackersprechstunden unter
Anleitung von Expert*innen mit Fokus auf eigenständige Planung des
Ackerjahrs und Umsetzung von Aktivierungsangeboten

Regelmäßiger Austausch
zw. Einrichtung, motio und
der Ackerpause (digital)

UMSETZUNG



Steuerungs-
gremientreffen
inkl. Koordination

EVALUATION



Begleitmaterialien und Tools

Wohlfühlort-Fibel und Ackerpause App



Wohlfühlort-Fibel

Planung und Organisation

1 UNSER ACKERJAHR

Calendar showing months from JAN to DEZ. Key events include:

- Jan:** Acker-Randencou: Saumpflanzung
- Feb:** Säesortaufsatz: Beete anlegen
- Apr:** Kibibüff: 1. Pflanzung
- Jun:** Ackergrasstrahlenfarn: Regelmäßige Beet-Checks
- Aug:** Mitlandrin: 2. Pflanzung
- Nov:** Finale: Nachsaat

1 MIT PLAN UND MEIN ACKERJAHR!

1.1 AUFBAUSTRATEGIE

Beide Verfahren der Ackerbauverfahren sind durch und durch miteinander verbunden. Die wichtigsten Punkte sind:

- 1.2 AUFBAUSTRATEGIE**
- 1.3 AUFBAUSTRATEGIE**

Ackerwissen

4 AUSBRITTECHNIKEN

4.1 AUSBRITTECHNIKEN

4.2 AUSBRITTECHNIKEN

4.3 AUSBRITTECHNIKEN

4.4 AUSBRITTECHNIKEN

4 AUSBRITTECHNIKEN

4.5 AUSBRITTECHNIKEN

4.6 AUSBRITTECHNIKEN

4.7 AUSBRITTECHNIKEN

4 AUSBRITTECHNIKEN

4.8 AUSBRITTECHNIKEN

4.9 AUSBRITTECHNIKEN

4.10 AUSBRITTECHNIKEN

Ernährungswissen

5 PLANETARY HEALTH DIET

5.1 NACHHALTIGES ERNÄHREN

5.2 WIE IST DIE PLANETARY HEALTH DIET?

5.3 ERNÄHRUNGSGEFÜHLE UND PLANETARY HEALTH DIET

5.4 ERNÄHRUNGSGEFÜHLE UND PLANETARY HEALTH DIET

6 VITAMINE

6.1 VITAMINE

6.2 VITAMINE

6.3 VITAMINE

6.4 VITAMINE

11 OFFENGEWÜSE MIT KRÄUTERSTIP

11.1 OFFENGEWÜSE MIT KRÄUTERSTIP

11.2 OFFENGEWÜSE MIT KRÄUTERSTIP

11.3 OFFENGEWÜSE MIT KRÄUTERSTIP

Aktivierungen

2 PFLANZFAMILIEN

2.1 PFLANZFAMILIEN

2.2 PFLANZFAMILIEN

2.3 PFLANZFAMILIEN

2.4 PFLANZFAMILIEN

3 MATERIAL: GEMÜSE-MANDALA

3.1 MATERIAL: GEMÜSE-MANDALA

3.2 MATERIAL: GEMÜSE-MANDALA

3.3 MATERIAL: GEMÜSE-MANDALA

Ackerpause App

Onboarding Screens

Der Pflegestatus zur den erledigten Aktivitäten der letzten 4 Wochen

Offene Aktivitäten dieser Woche

Aktuelle Ackerwoche



Acker

Hier findest du deinen Acker und die Beete deiner Kolleg*innen

Alles zu Gemüsesorten, Aussaat, Pflege und Ernte



Ackerwissen

Hier lernst du Allerlei über den Gemüseanbau

Ideen für Meal Preps, Fast Food, Snacks und Veggie Cocktails



Ackerküche

Hier entdeckst du, was du Leckeres aus deiner Ernte zubereiten kannst

Live-Support

AckerSupport

Live Support
Wo können wir helfen?

antwort

Hallo, ich habe eine Frage zu meinem Beet

Beet Beet Vertrag

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

q w e r t z u i o p

a s d f g h j k l

y x c v b n m

1123

AckerSupport


Ackerpause KundenSupport

Hallo, ich habe eine Frage zu meinem Beet

Hier können Ackerpause bei dem Chat beantworten

Ackerpause

Gemüsesorten (Größe) | Wo können wir helfen?



antwort

Hallo, ich habe eine Frage zu meinem Beet

Hier können Ackerpause bei dem Chat beantworten

Ackerwissen

Wenn der Samen in der Blüte steht, sind die Blätter schon fertig zu sehen. Du kannst sie aber noch nicht essen und sie sind zum Kochen verwendbar.

Chat beantwortet als gut

Kommentar hinterlassen

antwort

AckerSupport


Ackerpause KundenSupport

Hallo, ich habe eine Frage zu meinem Beet

Hier können Ackerpause bei dem Chat beantworten

Ackerwissen

Gemüsesorten (Größe) | Wo können wir helfen?



antwort

Hallo, ich habe eine Frage zu meinem Beet

Hier können Ackerpause bei dem Chat beantworten

Ackerwissen

Wenn der Samen in der Blüte steht, sind die Blätter schon fertig zu sehen. Du kannst sie aber noch nicht essen und sie sind zum Kochen verwendbar.

Chat beantwortet als gut

Kommentar hinterlassen

antwort

Organisation

Wildsalat II

Aktuelle Ackerwoche

Diese Ackerwoche

Beet: Unkraut jäten

Beet: Gießen

Beet: Wasserbedarf prüfen

Salat: Schädlinge abwehren

Tomate: Aussetzen

Asia Salat: auf Sicht

Wildsalat II

Salat: Schädlinge abwehren

Asia Salat: Beobachten

Radieschen: Beobachten

Alle anzeigen

Ereignisse 2022

31.05. Kickoff

28.06. Mittagsdinner

26.07. Finale

Team

Engel

amann

Garnica

Sarrazin

Thomas

Marius

Wildsalat II

Diese Ackerwoche

Beet: Unkraut jäten


Siehe 30.05.2022

Beet: Gießen

Beet: Wasserbedarf prüfen

Beet: Schädlinge abwehren


Tomate: Aussetzen



Ackerwissen

ACKERWISSEN

Beliebteste



Saatgutgewinnung

Auswahl

Steckbriefe

Aussaat

Ackerpflege

Ernte

ACKERWISSEN

Auswahl

Steckbriefe

Basilikum

Zitronenverbene

Chinakohl (Pak Choi)

Chili


Buschbohne

Zuckererbsen

Zucchini

ACKERWISSEN

RIESEN- UND MOSCHUKÜRBIS



Das sind die größten der Kürbisse... (Text continues)

Verarbeitung

Die meisten Kürbisse... (Text continues)

Ackerküche

ACKERKÜCHE

Beliebteste



Mediterranes Sandwich

Auswahl

Fast Food

Snacks

Meal Prep

Veggie Drinks

ACKERKÜCHE

Auswahl

Snacks

Meal Prep

Kräuteröl

Sonnenblumenkernaufstrich

Roter-Linsen-Curry-Aufstrich

Blumenkohl-Kartoffel-Aufstrich

Rote-Bete-Aufstrich

Kräutersalz

Kürbissalat

Frühlings-Salatbowl

Bunte Gemüse-Hirse-Bowl

ACKERKÜCHE

GRÜNKOHL-CHIPS



2 Portionen | ca. 10 Minuten

Superkräfte

Grünkohl ist das regnerige Supergetreide des Winters... (Text continues)

Zutaten

- 2 Hände Grünkohl
- 3 EL Ölweizen
- 1 TL Thymian
- 1/2 Zitronen
- 4 Salz Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die weichen... (Text continues)

VERÖFFENTLICHUNGEN GKV UND PRESSE

2021

MDS MEDIZINISCHER DIENST DES SPITZENVERBANDES BUND DER KRANKENKASSEN

GKV Spitzenverband

Ein WOHLFÜHLORT für Pflegeeinrichtungen

- Gesund im Alter: Gesund leben und arbeiten
- 1 200.508 V. Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung
- 1 1.508 K. psychosoziale Gesundheit, Ernährung, Körperliche Aktivität
- 1 Pflegeeinrichtung in Brandenburg
- BKK-VBU und Verband der Ersatzkassen e. V. (VdK) in Berlin
- AckerCompany GmbH, Meta GmbH Berlin
- pflegefähiger Mensch, Beschäftigte in Pflegeeinrichtung
- pflegefähiger Mensch
- Brandenburg, 04.04.2020 bis 03.2021

PRÄVENTIONSBREI

Leistungen der gese Primärprävention von Leistungen der sekundären Prävention in stationären Einrichtungen

Berichtsjahr 2020

2021

2022

Wiederholte Gesundheitsförderung und

Ein WOHLFÜHLORT für Pflegeeinrichtungen

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Die Grundlage für den Aufbau an gesundheitsförderliche Strukturen Einbindung der gesundheitlichen Einbindung (Stärke und Potenz) sind analog und digital. Vorschläge die zur Stärkung der gesundheitlichen

Ein WOHLFÜHLORT für Pflegeeinrichtungen

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Die Grundlage für den Aufbau an gesundheitsförderliche Strukturen Einbindung der gesundheitlichen Einbindung (Stärke und Potenz) sind analog und digital. Vorschläge die zur Stärkung der gesundheitlichen

Vogelödorf

Gelegene erste Ernte 2022 von Radieschen, Kresse und Asia-Haus

Am 22. Juni 2022 wurde die erste Ernte der Radieschen, Kresse und Asia-Haus in der Gewächshausanlage in Vogelödorf gefeiert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Anlage haben sich über die Ernte freu und die ersten Produkte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Anlage übergeben. Die Ernte wurde von der Leiterin der Anlage, Frau Ingrid Schmitt, geleitet. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Anlage haben sich über die Ernte freu und die ersten Produkte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Anlage übergeben. Die Ernte wurde von der Leiterin der Anlage, Frau Ingrid Schmitt, geleitet.

Vogelödorf

Mit fachkundiger Hilfe leckeres Gemüse selbst gepflanzt, gepflegt, geerntet, verarbeitet und viel gelernt!

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Vogelödorf

Geerntet, verarbeitet und viel gelernt!

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Vogelödorf

Kraut nach Gärtnern mit fachkundiger, empathischer Hilfe „Wohlfühlort in Pflegeeinrichtungen“

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Vogelödorf

Geerntet, verarbeitet und viel gelernt!

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

Vogelödorf

Geerntet, verarbeitet und viel gelernt!

Das Projekt „Ein WOHLFÜHLORT pflegefähig“ wurde im Laufe des 2020 kassenarbeitsbereichsübergreifend in Brandenburg durch die WOHLFÜHLORT in einer brandenburgischen Pflegeeinrichtung umgesetzt. Dabei werden die Projekte in Kooperation mit den jeweiligen Krankenkassen sowie weiteren Pfl. Die WOHLFÜHLORT versteht die Gesundheitsförderung in fünf Pflichtenrichtungen: das Pflegen pflegefähiger Menschen in

2022

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with fresh vegetables. The bowl contains several carrots of various colors: bright orange, deep red, and dark purple. A bunch of fresh green herbs, likely thyme, is placed on top of the carrots. In the background, a wooden table is visible with a glass of water, a white plate, and a woven basket containing more vegetables like onions and ginger. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the vegetables.

Feedback und Fragerunde



Interesse geweckt?

Dann einfach kostenlos und unverbindlich zu Umsetzung und Finanzierungsmöglichkeiten beraten lassen von vdek oder BKK VBU

vdek
Rebecca Zeljar
rebecca.zeljr@vdek.com
Niklas Valder
niklas.valder@vdek.com

mkk – meine Krankenkasse
Babett Stäbler-Kirsten
babett.staebler-kirsten@meine-krankenkasse.de

AckerCompany GmbH
Dr. Julian Siegmann
kontakt@ackerpause.de

Motio GmbH Berlin
Marek Thomas
marek.thomas@motio.de

