

# Himmliches

Gemeindebrief der Ev.-luth. Kirchengemeinde List

Dezember '11 - Februar '12

# Blatt



**Bibbern in der Kirche!**

- siehe Artikel Seite 11 -

[Das Thema]  
Petra Hansen  
stellt sich vor

[Im Portrait]  
Yane Dreeskamp &  
Jesper Beckhoff

## Beerdigungen

- + Axel Bannick, Landwehrdeich, 46 Jahre
- + Marliese Schmidt, Am Buttgraben, 81 Jahre
- + Marianne Petersen, Wenningstedter Weg, Westerland, 84 Jahre
- + Solveig Engels, Alte Bahnhofstraße, 64 Jahre
- + Karl- Fred Wentz, Dirk-Brodersen-Straße, Westerland, 79 Jahre
- + Gerd Engels, Alte Bahnhofstraße, 84 Jahre
- + Peter Chapman, Landwehrdeich, 78 Jahre
- + Dürken Theeß-Schweitzer, Am Brünk, 51 Jahre

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, selbst wenn er stirbt.“  
(Joh 11, 25)

## Goldene Hochzeit

Ellie und Olaf Winckel, Landwehrdeich, am 23. September 2011

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege“.  
(Ps. 119,105)

## Besondere Gottesdienste

### 24. Dezember (Heiligabend):

- 15.00 Uhr Gottesdienst mit Krippenspiel für kleine und große Menschen
- 17.00 Uhr Christvesper
- 23.00 Uhr Christmette

### 25. Dezember (erster Weihnachtstag):

- 17.00 Uhr Weihnachtsliedersingen und meditative Texte

### 26. Dezember (zweiter Weihnachtstag):

- 10.00 Uhr Gottesdienst

### 31. Dezember (Altjahresabend)

- 17.00 Uhr Gottesdienst zum Jahresabschluss mit Abendmahl
- 19.30 Uhr Konzert mit dem russischen Vokalensemble „Harmonie“

---

Titelbild: Winterlandschaft in List/Ellenbogen

## Seite Drei

**„Die auf den Herrn hoffen, gewinnen neue Kraft: sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.“ (Jes. 40,31)**

Mit diesem herrlichen Spruch aus dem Jesajabuch möchte ich Sie als Ihre neue Pastorin einstimmen auf unsere gemeinsame Zeit und die nun beginnenden erwartungsfrohen Adventswochen.

Am Anfang ist alles offen.

Sei es bei einer frisch erwachenden Liebe, dem ersten Schultag, am Beginn einer neuen Arbeit oder eines anderen Lebensabschnittes.

Viele Möglichkeiten liegen parat. Erwartungen stehen im Raum, Wünsche und Bitten – natürlich fordert auch das normale Tagesgeschäft seinen Tribut.

Es ist wie ein Knäuel von Fäden, wo wir sehen, welchen wir zuerst rausziehen und was daran hängt. Überraschungen stets inbegriffen.

Es ist eigentlich egal, wo wir beginnen. Wichtig ist, in welchem Bewusstsein: Fühle ich mich allein gelassen dabei? Tue ich es einfach so oder erspüre ich Sinn in dem, was ich mache? Dient es jemandem? Passt es zu mir und habe ich die nötige Kraft dafür?

Antworte ich mit „Ja“ und fühle dies auch, dann fehlt eigentlich nur der Zusatz „mit Gottes Hilfe“. Der ist so schnell gesagt, aber auch so entscheidend.

Denn Gott gibt Ideen und öffnet Türen. Schenkt Stärke, Weisheit und Befähigung. Unsere Kraft ist begrenzt, doch Gottes Kraft hat unendliches Potential. Er füllt unseren Mangel auf.

Er wird dafür sorgen, dass die richtigen Menschen einander treffen, dass sich Engagieren als eine Bereicherung darstellt, dass im Geben Seligkeit wohnt und, dass Entscheidungen, die getroffen werden, dem Guten dienen.

Alles, was wir brauchen finden wir in Jesus, denn er möchte Dir nicht nur Kraft geben, sondern Deine Kraft sein.

Das gibt Bodenhaftung durch den Blick nach oben.

Nichts wird vollkommen sein, aber in diesem Moment, wo es geschieht, aus welchen Gründen auch immer, genau richtig.

Entspannen wir und vertrauen wir auf den, der für uns alle sorgt.

Ich freue mich darauf, mit Euch und Ihnen ein Stück Leben gemeinsam zu gehen, beleuchtet vom adventlichen Licht.

Petra Hansen



# Pastor/in gesucht – und gefunden!



## Unsere neue Pastorin Petra Hansen: Mit ganzer Kraft auf halber Stelle

*Für viele Lister und auf ganz Sylt ist sie keine Unbekannte. Und auch ihr sind die Lister und St. Jürgen vertraut aus der Zeit vor zwei Jahren, als sie für mehrere Monate für den erkrankten Pastor Reichenbacher eingesprungen ist. Gute Voraussetzungen für den Start unserer neuen Pastorin Petra Hansen am 1. September. Maren Diedrichsen hat sie gebeten, sich im Interview vorzustellen.*

**Fast drei Monate sind Sie nun schon im Dienst. Womit war diese erste Zeit in List angefüllt?** Mit Aufräumarbeiten im weitesten Sinne. Mit Hilfe von

motivierten Mitarbeitern und Kirchenvorstehern haben wir ein funktions-tüchtiges Büro im Pastorat installiert, die notwendigen Baumaßnahmen an demselben in die Wege geleitet, „entrümpelt“ und Strategien entwickelt, mit der neuen Situation umzugehen. Daneben lief natürlich das normale Tages-geschäft einer Pastorin, das eher im Stillen vor sich geht. Gerade am Anfang sind viele Dinge zu koordinieren und zu organisieren. Dankbar bin ich, dass Hans Borstelmann, obwohl noch nicht ganz wieder gesund, seinen Dienst an der Orgel versieht, dass Dagmar Klodt ehrenamtlich notwendige Verwal-

tungsarbeit im Pastorat erledigt und dass Maren Gielnik als neue Küsterin mit frischem Wind agiert.

**Wie kam es, dass Sie sich auf die Pastorenstelle in List beworben haben?**

Seit Dezember 2010 hatte ich eine Vertretungsstelle in der Kirchengemeinde Breklum. Dies war möglich, weil mein Mann und ich ein kleines Haus in Risum-Lindholm, Ortsteil Maasbüll, haben. Dieses Haus ist als unser Alterswohnsitz gedacht und war ein lang gehegter Wunsch. So bin ich all die Monate zwischen Breklum und Maasbüll hin und her gependelt. Aber auf Dauer war das natürlich keine Lösung, wenn der Rest der Familie auf Sylt lebt. Und als sich die Möglichkeit ergab, in List Pastorin zu werden, habe ich mich entschieden, mein Interesse zu bekunden. Ich bin eher ein Dorf- als ein Stadtmensch. List ist landschaftlich ein wunderbarer Flecken Erde. Die Sylter Mentalität ist mir vertraut, und ich finde es spannend, Gäste der Insel mit ins Gemeindeleben einzubeziehen.

**Wie lief das Auswahlverfahren ab?** Die Besetzung erfolgte über die sogenannte bischöfliche Ernennung. Das ist ein normales Verfahren, das im Wechsel mit der Besetzung der Pastorenstelle über die Wahl durch den Kirchenvorstand erfolgte. Nach Gesprächen mit Propst Bronk und dem Lister Kirchenvorstand kam es im Juli zu meinem Vorstellungsgottesdienst in St. Jürgen. Da keine Einsprüche eingingen, nahm alles seinen gesetzlichen Verlauf. Der Kirchenvorstand gab ein positives Votum, und der Bischof sprach meine Ernennung aus.

**Leider ist die Pastorenstelle noch weiter reduziert worden.** Das ist richtig. Ich habe jetzt nur noch eine halbe Stelle. Ein Ergebnis der Kürzungen, die die Kirche in ganz vielen Bereichen aufgrund des rückläufigen Kirchensteueraufkommens vornehmen musste und leider unabänderbar. Für List ist das schon eine rasante Entwicklung nach unten innerhalb weniger Jahre. Erst das Pastorenehepaar Pittkowski, das sich noch eine volle Stelle teilte, dann Pastor Reichenbacher, der schon nur noch eine 75%-Stelle hatte, und jetzt ich mit nur noch 50 %. Aber es trifft nicht nur List. Wir werden umdenken müssen wie viele andere Orte auch.

**Sie wohnen nicht in List. Warum ist das so, und was wird aus unserem Pastorat?** Ich wohne mit meinem Mann Jon, dem dänischen Pastor, im dänischen Pastorat in Westerland. Mein Mann hat dort Präsenzpflicht. Es hat

also zum einen private Gründe, dass ich in Westerland wohne, es ist aber auch finanziell notwendig angesichts einer 50%-Stelle. Was das Lister Pastorat betrifft, so bin ich mit dem Lister Kirchenvorstand einig, es in Besitz der Kirchengemeinde zu halten. Die Gemeinderäume im Erdgeschoss sollen wie bisher

genutzt werden. Die Wohnung im Obergeschoss soll als Dauerwohnraum vermietet werden. Um diese Vermietbarkeit herzustellen, sind aber noch einige Investitionen im Bereich der Wärmedämmung erforderlich, die der Kirchenvorstand bereits angeschoben hat.

**Wie können die Lister sich das vorstellen: eine 50%ige Pastorin, die nicht in List wohnt. Was werden die Schwerpunkte Ihrer Arbeit sein? Wie kann man Sie erreichen? Werden Sie Sprechzeiten anbieten?** Auch für mich ist das völliges Neuland. In intensiven Arbeitssitzungen mit Propst Bronk und dem Kirchenvorstand sind wir dabei zu klären, wie diese 50% genutzt werden sollen. Da gibt es die traditionellen Arbeitsbereiche wie Gottesdienste, Amtshandlungen, Seelsorge und Konfirmandenunterricht, die Kern meiner Arbeit sein müssen. Dazu kommen Dinge wie Verwaltung, Finanzen, Büroarbeit, Himmlisches Blatt, Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsenenarbeit, Kranken- und Geburtstagsbesuche. Alles unter einen Hut zu bekommen, wird nicht einfach sein. Ohne Einsatz, Kreativität, Organisation und Mithilfe von allen Seiten wird es nicht gehen. Telefonisch bin ich natürlich rund um die Uhr erreichbar. Ich bin bis auf Montag und Dienstag Vormittag jeden Tag in List: entweder im Ort unterwegs oder im Pastorat. So sollte es auch ohne offizielle Sprechzeiten gehen. Wenn mich jemand braucht, komme ich, wo immer ich gerade bin.



### Petra Hansen

- Geboren am 18.12.1955 in Hamburg
  - Gymnasium und Theologiestudium in Hamburg Vikariat in Hamburg-Allermöhe
  - Pfarrstelle in Glinde und Reinbek-Neuschönningstedt bei Hamburg, Pfarrstelle in den Norddörfern auf Sylt bis 1998, Vertretungsdienste
  - seit 1997 verheiratet mit Jon Hardon Hansen, dem dänischen Pastor der Insel Sylt
- Sohn Mikkel Isak ist 13, geht auf die dänische Duborgskole in Flensburg und lebt zu Schulzeiten im Kolleg.
- Was Petra Hansen gerne mag: Bauerngärten und englische Rosen, ihre Hunde Toto und Michelle, beides Tierschutzhunde aus Ungarn, Socken stricken, Lesen – meistens Fachliteratur, Krimis wie Inspektor Barnaby und Tatort, Skandinavische Einrichtung und Pastelltöne, Gutes Essen – leider zu gerne, Tondern – ihre Lieblingsstadt, Schafe – ihr Jugendtraum war eine Schaffarm in Neuseeland

**blumen  
goemann**

Westerlandstraße 8  
25996 Wenningstedt / Sylt  
Telefon (04651) 98430  
[blumen.goemann@t-online.de](mailto:blumen.goemann@t-online.de)

*Beerdigungsinstitut Moritzen*



Hagedorn-Krüger Renate + Wolfgang Krüger

seit 1934 in Familienbesitz

25980 Sylt/OT Westerland, Kirchenweg 18

Sie erreichen uns Tag und Nacht unter: Telefon (0 46 51) **9 20 80**

Erd-, Feuer- und Seebestattungen - Überführungen - Erledigung der Formalitäten - Vorsorgeberatungen

## Neues aus der Gemeinde

Seit dem 1. Oktober haben wir eine neue Küsterin. Maren Gielnik ist vielen Listern bekannt. Auf ihre unverwechselbare Art betreut sie nun unsere Kirche und die Menschen, die sie besuchen.

Am Sonntag, den 11. Dezember um 10.00 Uhr wird sie im Gottesdienst für ihr Amt als kirchliche Mitarbeiterin eingesegnet.

Wer zum Gottesdienst, zum Seniorensingen oder zu anderen Veranstaltungen abgeholt werden möchte, rufe bitte Frau Oellerking (Tel: 870381) oder Frau Gielnik (Tel: 95 77 59) an.

# Neues aus der Gemeinde



Wir freuen uns und sind dankbar, dass unser Organist Hans Borstelmann nach langer Krankheit seine Arbeit wieder aufgenommen hat. Wir bewundern seine Kraft, seinen Mut und seinen Idealismus, trotz gesundheitlicher Einschränkungen seine Leidenschaft für die Kirchenmusik zu leben. DANKE!

★ Auch in diesem Advent gehen die Türen im Pastorat für die beliebten **Kaminabende** auf: Mittwoch, den 30.11., den 7.12., den 14.12. und den 21.12., jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr. Gemütliches Kaminfeuer, Mandarinen, Kekse, Punsch (auch für Kinder) warten auf Sie und Euch. Vorweihnachtliche Geschichten und Lieder runden dieses Adventserlebnis ab.



★ Auch der beliebte **Adventskalender [www.tuerengehenauf.de](http://www.tuerengehenauf.de)** kann in diesem Advent wieder im Internet geöffnet werden. Wir freuen uns auf Eure und Ihre Besuche und Einträge im Gästebuch.



★ Am 3. und 4. Dezember in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr gestaltet die evangelische Jugend auf dem Lister Weihnachtsmarkt **Lebkuchenhäuser mit und für Kinder**. Jeder ist eingeladen, mit zu machen.



## Praxis für Massage und Physiotherapie



**Maïke Diedrichsen & Mike Mekelburg**

Himmlische Massagen zum Entspannen  
**Neu im Angebot: Rückenintensiv 60 Min.**

Alte Dorfstraße 27 a • 25992 List • Telefon: 0 46 51 / 87 17 04

# Neues aus der Gemeinde

★ Am Sonntag, den 4. Dezember möchten wir im Gottesdienst zum zweiten Advent die **neuen Konfirmanden** vorstellen. Sie sind auf dem Weg, „Vollblutchristen“ zu werden und sie brauchen dabei unser aller Unterstützung.

## Beisammensein nach dem Gottesdienst

Wir möchten Gelegenheit bieten, nach dem Gottesdienst bei einer Tasse Kaffee oder Tee beieinander zu bleiben. Zeit für ein Gespräch – sich als Einheimische und Gäste oder als Jung und Alt in der Gemeinde bekannt machen – den Mitarbeitern oder Kirchenvorstehern Anregungen geben – oder einfach informiert sein über den neuesten Stand der Dinge. Ein guter Zusammenhalt hat schon so manches Problem gelöst. *Wir freuen uns auf Sie und Euch.*



## Krabbelgruppe List:

**ab Dienstag, den 29. November wieder im Lister Pastorat!** Jeden Dienstagvormittag von 10 bis 11 Uhr treffen wir uns zum Spielen, Singen, Toben, Krabbeln und Klönen im Frischwassertal 18. Herzlich willkommen sind alle Kinder ab 0 Jahre, auch wenn sie schon laufen können! Einfach vorbei kommen oder anrufen bei Anke Dreeskamp – Tel. 95 75 74  
*Wir freuen uns auf ein nettes, lautes und lustiges Beisammensein!*

**COMPUTER & MEER**  
mobile Computerschule und mehr



Dipl.-Ing. Petra Jedryas

- Schulungen für Firmen
- Privatunterricht
- Homepage-Erstellung

Telefon 0 46 51 / 95 77 51  
info@computer-und-meer.com www.computer-und-meer.com



## Lister Kinder als Ritter und Burgfräuleins auf Burg Quellengrund

Am 23. Juli fuhren 27 Lister Ritter und Burgfräuleins in Westerland mit dem Zug ein. Sie alle hatten in „frommer und harter Ausbildung“ in Kleve erfahren, wie beschwerlich das Leben im Mittelalter sein konnte. Grund dieser schweren „Schulzeit“ mitten in den Sommerferien war die diesjährige Kinderfreizeit der

Evangelischen Jugend List. Das bewährte „Team 5“ hatte sich unter der Leitung von Iris Ramm in diesem Jahr das Ziel gesetzt, möglichst viele Kinder und Jugendliche auszubilden. Dieser Aufforderung folgten siebzehn Mädchen und zehn Jungen.

In zehn Tagen erlebten die Kinder ein buntes Programm aus Waldspielen, Schwimmbad und Wanderungen und bastelten ihre standesgemäße Ausrüstung.

Höhepunkt war der Mittelalter-Markt, bei dem die Kids ihre Tugenden unter Beweis stellen mussten – Geschicklichkeit, Mut, Kraft und Weisheit wurden hier gefordert. Sogar ein Blick in die Zukunft konnte gewagt werden. Und wer diese Herausforderungen erfolgreich bestanden hatte, wurde dann am Feuer zum Ritter oder zum Burgfräulein geschlagen.

Neugierig geworden? Dann gleich den Termin fürs nächste Jahr vormerken, denn dann entführt die Kirchengemeinde List wieder Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren nach Kleve.

**Der Termin steht bereits fest: 4. - 14. Juli 2012.**

*Iris Ramm*

## Silvesterkonzert des russischen Vokalensembles „Harmonie“

Die Freunde russischer Musik dürfen sich auf einen musikalischen Hochgenuss freuen: Erneut ist das Vokalensemble „Harmonie“ vom Konservatorium St. Petersburg auf Konzertreise.

Sie geben am 31. Dezember um 19.30 Uhr in der Lister Kirche ein Konzert mit geistlicher und weltlicher russischer Chormusik aus drei Jahrhunderten.

„Harmonie“ überzeugt durch sein kultiviertes Stimmpotential, seine Klangschönheit und sein überwältigendes Klangspektrum: von den strahlenden Höhen der Tenöre bis hin zu den tiefen Bässen.

Hinzu kommt ihre ausgefeilte, differenzierte und nuancenreiche Vortragskunst. Der wunderbare Ensembleklang überzeugt ebenso wie die Qualität jedes einzelnen Sängers.

## Wir brauchen eine neue Heizung für unsere Kirche

Es ist so, wie es ist. Es gibt keine andere Möglichkeit: Die Heizung in der Kirche ist nicht zu reparieren, sondern nur auszutauschen.

Das ist ein größeres Unternehmen und die Kosten betragen 59.000 Euro, weil nicht nur der Raum beheizt, sondern auch Rücksicht auf die wertvolle Orgel genommen werden muss. Sämtliche Rücklagen sollen aktiviert werden und dankeswerter Weise hat uns die politische Gemeinde 10.000 Euro Beteiligung zugesagt, aber trotzdem sind wir auf Spenden angewiesen.

Wenn Sie sich an dieser Aktion beteiligen möchten, und wie man früher sagte „jeder Groschen zählt“, spenden Sie bitte auf unser Konto: Kirchenkreis Südtondern / Kto-Nr.: 80007271 / BLZ 21750000 (Nospa)

Verwendungszweck : KG List – Heizung

Sie erhalten selbstverständlich eine Spendenquittung. *Vielen Dank*



Kontonummer der Kirchengemeinde:  
Kirchenkreis Nordfriesland, Kontonummer 800 072 71, bei der Nord-Ostsee Sparkasse, BLZ 217 500 00. Bitte immer „Kirchengemeinde List“ angeben und den gewünschten Verwendungszweck.

## Wichtige Ansprechpartner

### Pastorat

Frischwassertal 18 | 25992 List  
Tel.: 87 04 17, Fax: 87 18 56  
[www.kirche-auf-sylt.de/list](http://www.kirche-auf-sylt.de/list)

### Kirchenvorstand

Elke Bürger, Tel.: 9 42 93 15  
Maika Diedrichsen, Tel.: 87 17 04  
Dierk Hinrichsen, Tel.: 87 08 33  
Norbert Meyer-Hartmann, Tel.: 87 06 68  
Ingelore Oellerking, Tel.: 87 03 81  
Iris Ramm, Tel.: 87 73 64  
Saskia van Waalwijk van Doorn, Tel.: 87 74 86

### Organist

Hans Borstelmann, Tel.: 66 77

### Konzertorganisation

Elke Bürger, Tel.: 9 42 93 15

### Küsterin

Maren Gielnik, Tel.: 95 77 59

### Friedhofsverwaltung

Manfred Seeger, Tel.: 87 12 80

### Fahrdienst

Ingelore Oellerking, Tel.: 87 03 81  
Maren Gielnik, Tel.: 95 77 59

### Friedhofsgärtnerin

Saskia van Waalwijk van Doorn, Tel.: 87 74 86

### Beratungs- und Behandlungszentrum

Sylt Erziehungsberatung, Ehe- und Lebensberatung, Suchtberatung und -prävention  
Tel.: 8 22 20 20

### Sylter Hospizverein, Tel.: 92 76 84

### Telefonseelsorge

0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222

Das HIMMLISCHE BLATT erscheint vierteljährlich und wird an alle Haushalte im Gemeindegebiet verteilt. Redaktion: Ulrike Bergmann, Christian Buschbaum, Maren Diedrichsen, Petra Hansen, Petra Jedryas, Grafik: Dörte Beckhoff



# Im Portrait

*Mit dem ersten Frost und den immer kürzer werdenden Tagen sehnen die Kinder den Winter und die Weihnachtszeit herbei. Die Freunde Yane Dreeskamp (9) und Jesper Beckhoff (8) erzählen, was sie daran so besonders finden.*

## **Was kommt Euch in den Sinn, wenn Ihr an den bevorstehenden Winter denkt?**

*Yane:* Je kälter es wird, desto mehr freue ich mich auf den Schnee und schaue jeden Morgen, ob es denn nicht schon weiß draußen ist. Dann endlich kann man die Dünen auf dem Po runterrutschen und in den Schafstränken Schlittschuh laufen.

*Jesper:* Ich finde Skifahren klasse, und wir fahren immer in die Alpen. Zwar kann ich dann draußen kein Fußball mehr spielen, aber wir gehen in die Halle und das macht mir nur ein bisschen weniger Spaß.

## **Freut Ihr Euch auch auf die Vorweihnachtszeit?**

*Yane und Jesper:* Ja, dann wird immer alles schön geschmückt, und in die Schule nehmen wir eine Kerze mit. Nach jedem Advent wird in der Schulaula eine neue große Kerze des Adventskranzes angezündet und dabei gesungen und viel über Weihnachten gesprochen.

## **Was verbindet Ihr mit Weihnachten?**

*Jesper:* Skilaufen, denn Weihnachten sind wir immer im Skiurlaub. Da haben wir ein Haus mit Holzofen und draußen liegt der Schnee. Wenn dann in der Stube der Weihnachtsbaum steht und wir am Heiligen Abend eine Wanderung zu einer kleinen Waldkapelle machen, bin ich immer richtig in Weihnachtsstimmung.

*Yane:* Ich finde es schön, dass die ganze Familie zusammen ist und wir eine nette Zeit haben. Wenn dann das Essen auf den Tisch kommt und alle etwas erzählen, ist das für mich ganz gemütlich.

## **Kümmert Ihr Euch auch um Geschenke?**

*Yane und Jesper:* Na klar, wir basteln und malen ganz viel. Wir schauen auch mal, ob wir noch in Geschäften etwas Schönes finden.

## **Wie begrüßt Ihr das Neue Jahr und was wünscht Ihr Euch dafür?**

*Yane:* Letztes Jahr haben wir auf Sylt ein Lagerfeuer gemacht, ich war erst um drei in der Nacht im Bett, das war klasse. Schön wäre, wenn im Winter ganz viel Schnee kommt, der Sommer warm wird und ich gesund bleibe.

*Jesper:* Beim Skifahren zünden wir Silvester große Wunderkerzen an und lassen Raketen in den Himmel steigen. Auch ich möchte gesund bleiben.