astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

6. Interprofessioneller Gesundheitskongress
Dresden | 20.–21. April 2018

Springer Pflege

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

...weil Gesundheit in der Ausbildung beginnt

Christa Rustler, Dorothea Sautter
Deutsches Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen DNRfK e.V., Berlin

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

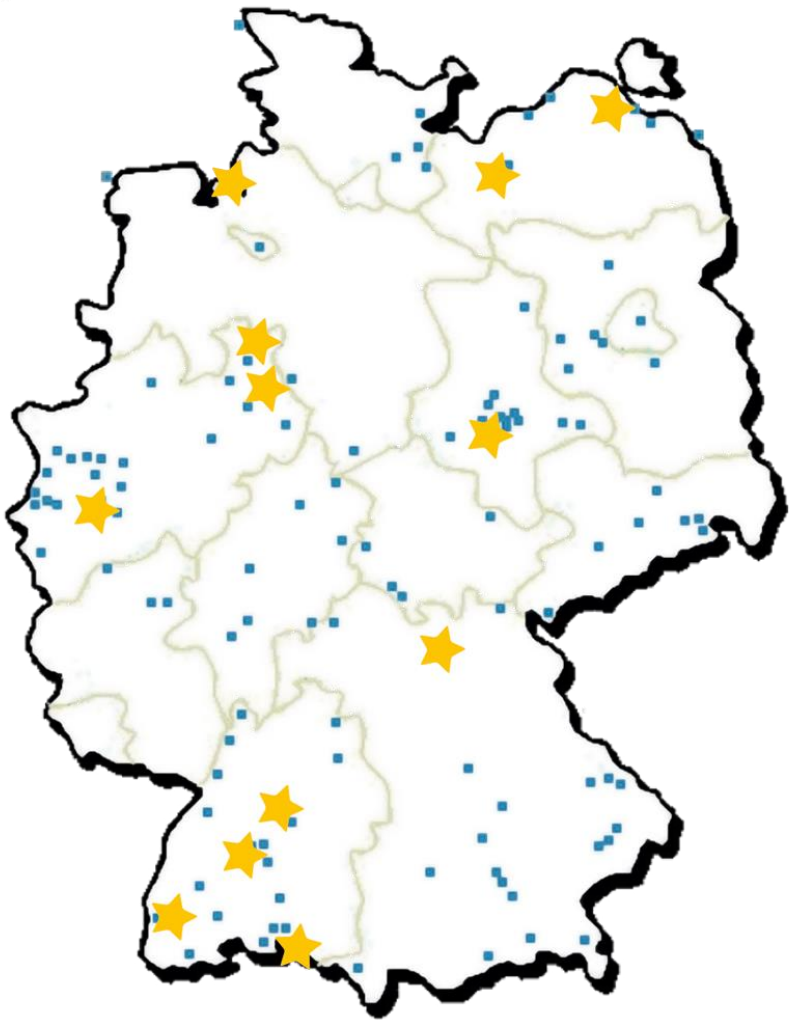
DAK Gesundheit Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

rauchfrei plus
Gesundheitseinrichtungen
für Beratung und
Tabakentwöhnung

GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTHCARE SERVICES
Deutschland



Deutsches Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen

DNRfK e. V.

Nationales Gesundheitsziel: Reduzierung des Tabakkonsums

Programme rauchfrei plus und astra plus

Vernetzen, Lösungen entwickeln, Implementierung begleiten, qualifizieren, evaluieren …

© DNRfK 2017

astra plus
Gesundheitskompetenz Rauchfrei in der Pflege

Wir sind Partner von
gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Die Rolle der Pflegeberufe in der Tabakkontrolle

WHO-Generaldirektorin: Nurses can make a difference

Pflegende genießen ein hohes Maß an Vertrauen der Öffentlichkeit.

… Pflegende übernehmen wichtige Aufgaben in Gesundheitsbildung und Förderung gesunder Lebensweisen.

… Pflegende haben sehr viele Möglichkeiten eine große Rolle bei der Reduktion des Tabakkonsums zu spielen.

… Bedenkt man aber, dass ein Großteil der Pflegenden selbst raucht, stellen sie auch eine wichtige Zielgruppe dar.

Gro Harlem Brundtland,
International Council of Nurses Centennial Conference 1999
WHO's Vision for Health

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Wie viel Prozent der Beschäftigten in Pflegeberufen rauchen?

a) unter 25%

b) 30-40%

c) 40-50%

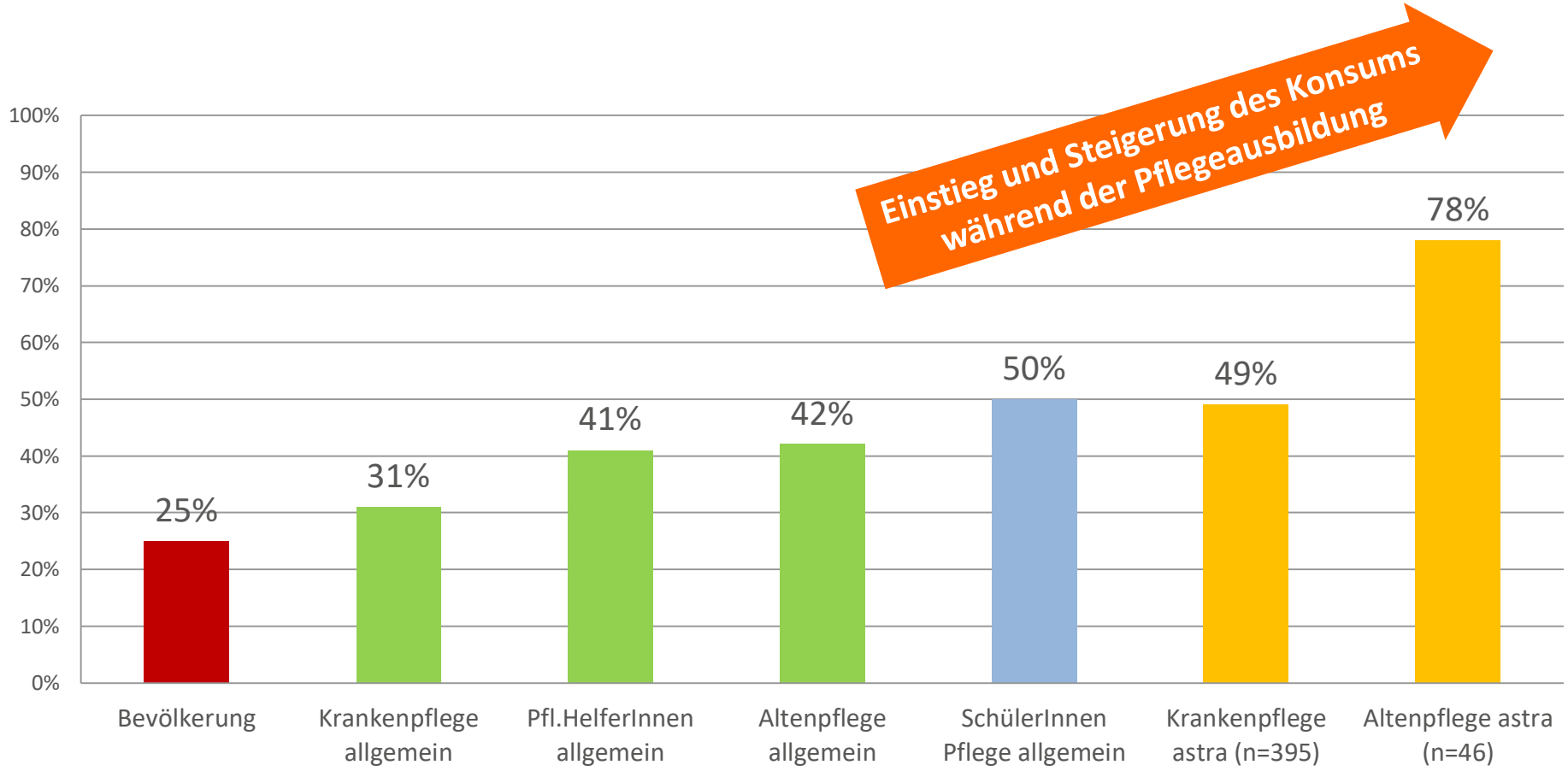
d) 50-70%

BMG Suchtbericht 2009

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

Raucherprävalenz



Quellen:
***Gesamtbevölkerung**: Mikrozensus 2013*
***Beschäftigte allgemein**: Mikrozensus 2009 & 2013*
***Auszubildende allgemein**: : 42-55% Kolleck, 2004; Hirsch, Voigt, Gerlach, Kugler & Bergmann 2010; Lindemann, Kugler & Klewer, 2011*
Rauchverhalten: Bonse-Rohmann 2004

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

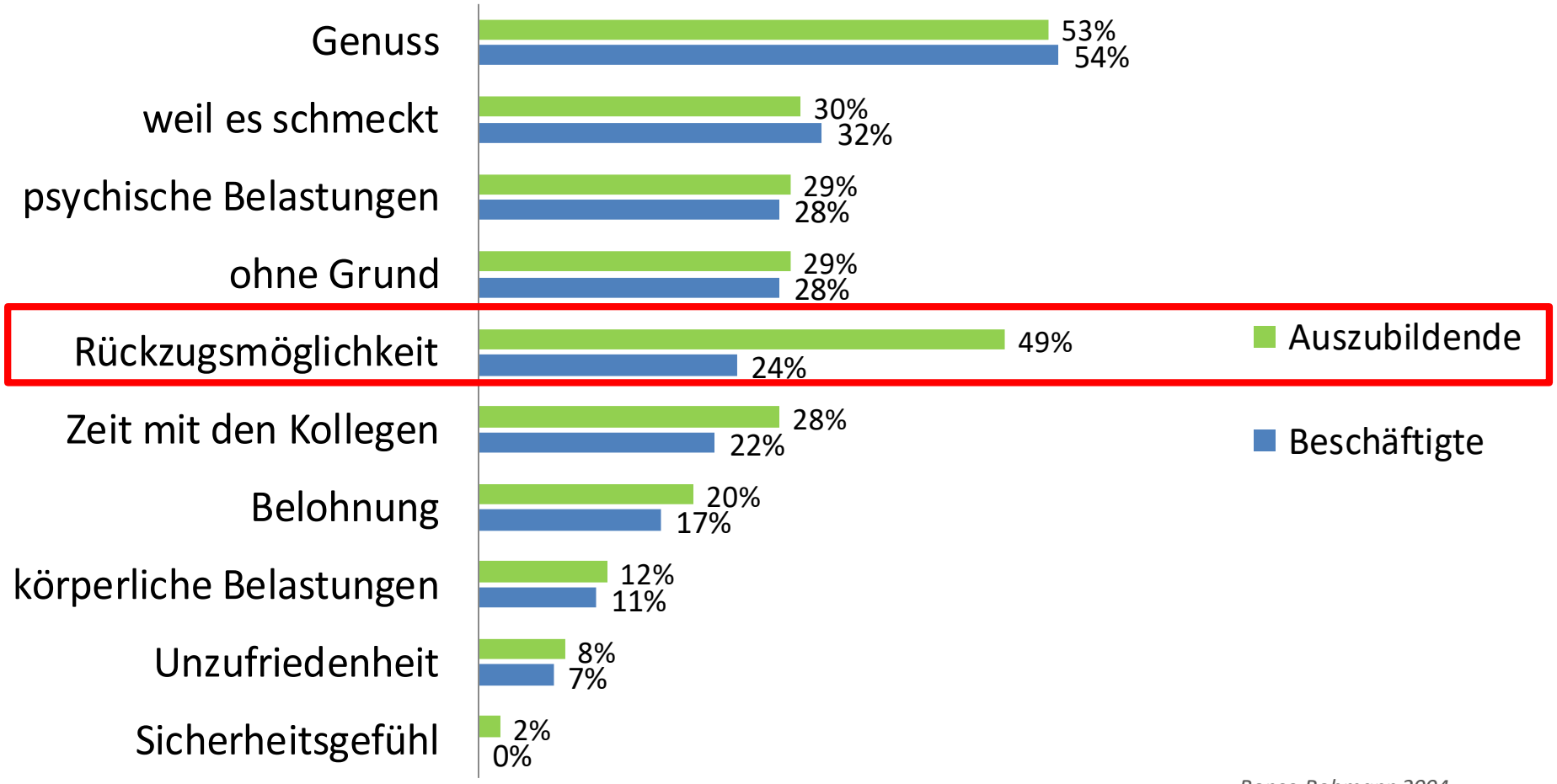
DAK Gesundheit Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

Warum rauchen Pflegende?



Bonse-Rohmann 2004

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

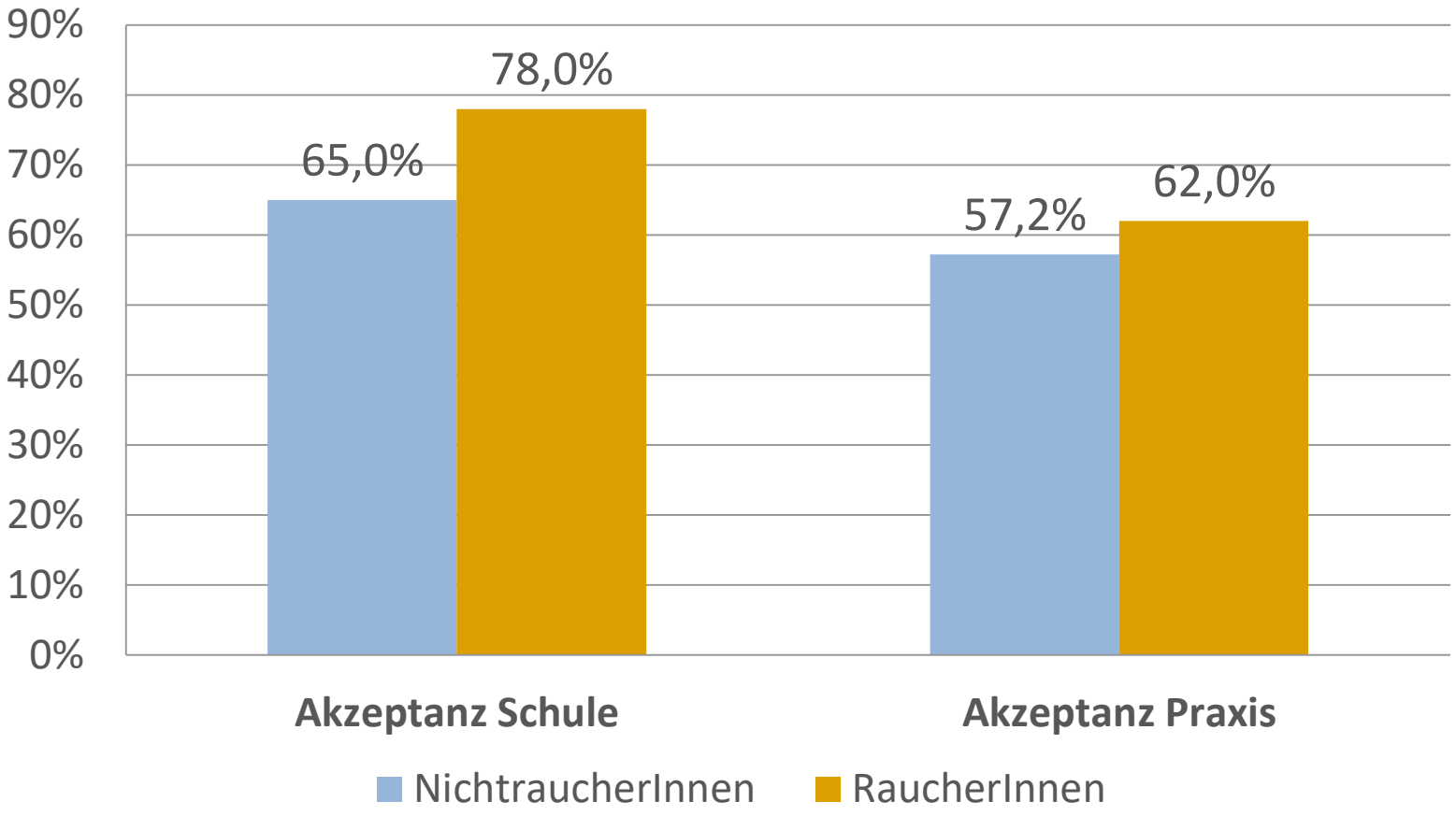
Häufig genannte Belastungsfaktoren:

fotalia

- Hohe emotionale und soziale Anforderungen
- Arbeit mit kranken und dadurch belasteten Menschen
- Sehr viel Arbeit und oft nicht genug Fachpersonal
- Schichtarbeit: Belastung für die Familie, Freunde
- Gewohnte Freizeitaktivitäten (Sport, Freunde) verändern sich
- Unregelmäßige und ungesündere Ernährung
- Keine verlässlichen Pausen

Rauchförderndes Umfeld

Ist Rauchen an der Schule oder in der Praxis akzeptiert?



N = 440
astra, 2014

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

Was sagen Pflegende dazu?

DBfK Sammelband 2016

Rauchzeiten – Pausenzeiten

- Rauchpausen führen zu Konflikten zwischen RaucherInnen & NichtraucherInnen: *„So viele Pausen wie Du habe ich nicht.“*
- Bei Pausen braucht man einen Vorwand, sonst: *„Was sitzt Du da rum?“*

Rauchen und Arbeitsabläufe

- Störungen im Ablauf → Warten auf die Rückkehr der RaucherInnen
- Teilweise finden beim Rauchen ganze Übergaben statt, von denen die NichtraucherInnen ausgeschlossen sind

Rauchen und Zusammenarbeit

- Rauchpausen = Kommunikation
- Gemeinsames Rauchen überwindet Hierarchieebenen: „Wenn die Stationsleitung raucht, habe ich als Raucherin sofort einen Kontakt.“

Übergewicht, Ernährung, Sport, Copingstrategien

Übergewicht, Ernährung, Sport, Copingstrategien

- 33% der PflegeschülerInnen weisen einen BMI von über 25 auf
- „Abitur war nicht so stressig wie die ersten Monate der Pflegeausbildung“
- RaucherInnen
  - haben höheren BMI und ernähren sich ungesünder als NR
  - ähneln sich in Bewegungsprofil
  - erleben Stress und quantitative Arbeitsbelastung stärker
  - nutzen ungünstigere Stressbewältigungsstrategien

Programmentwicklung

Prävention & Reduktion des Tabakkonsums bei Auszubildenden in Pflegeberufen

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DAK Gesundheit – Ein Leben lang.

2013 - 2015

Entwicklung & Evaluation

2015 - 2016

Implementierungsforschung

Integration

Unterrichtskonzepte PA-TRES

astra plus

Seit 2016

Förderung der Implementierung

Weiterentwicklung

IFT · Hochschule Kempten University of Applied Sciences · ENSH Global Network for Tobacco Free Health Care Services Deutschland · Hochschule Hannover University of Applied Sciences and Arts · Hochschule Esslingen University of Applied Sciences · Julius-Maximilians-Universität Würzburg

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit – Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Zielsetzung astra plus

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

Professionelle Gesundheitskompetenz nach **astra plus …**

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus
Gesundheitseinrichtungen
für Beratung und
Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit
Ein Leben. Lang.

Wir sind Partner von
gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

Zielsetzung astra plus

Professionelle Gesundheitskompetenz nach **astra plus**

- umfasst die Bereitschaft und Fähigkeit, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern und
- das eigene gesundheitliche Wissen auf individueller und organisatorischer Ebene im beruflichen Handeln umzusetzen.
- Rauchen spielt dabei als größtes vermeidbares Gesundheitsrisiko eine zentrale Rolle.

astra plus Wirkmodell

astra plus Module

- Team
- Info-Veranstaltung
- Workshop
- Gesunder Lebensstil
- Stressprävention
- Rauchstopp
- Aktiv-Projekt
- Kurzintervention

Wirkprozesse

- Wahrgenommene soziale Normen
- Rahmenbedingungen (Pausen, Regelungen)
- Soziale Unterstützung
- Stressbewältigungskompetenz
- Rauchstoppfähigkeiten

Wirkparameter

- Aufhörmotivation
- Selbstwirksamkeit, Stressbewältigung
- Standfestigkeit, Selbstvertrauen
- Erholungswirksame, rauchfreie Pausen

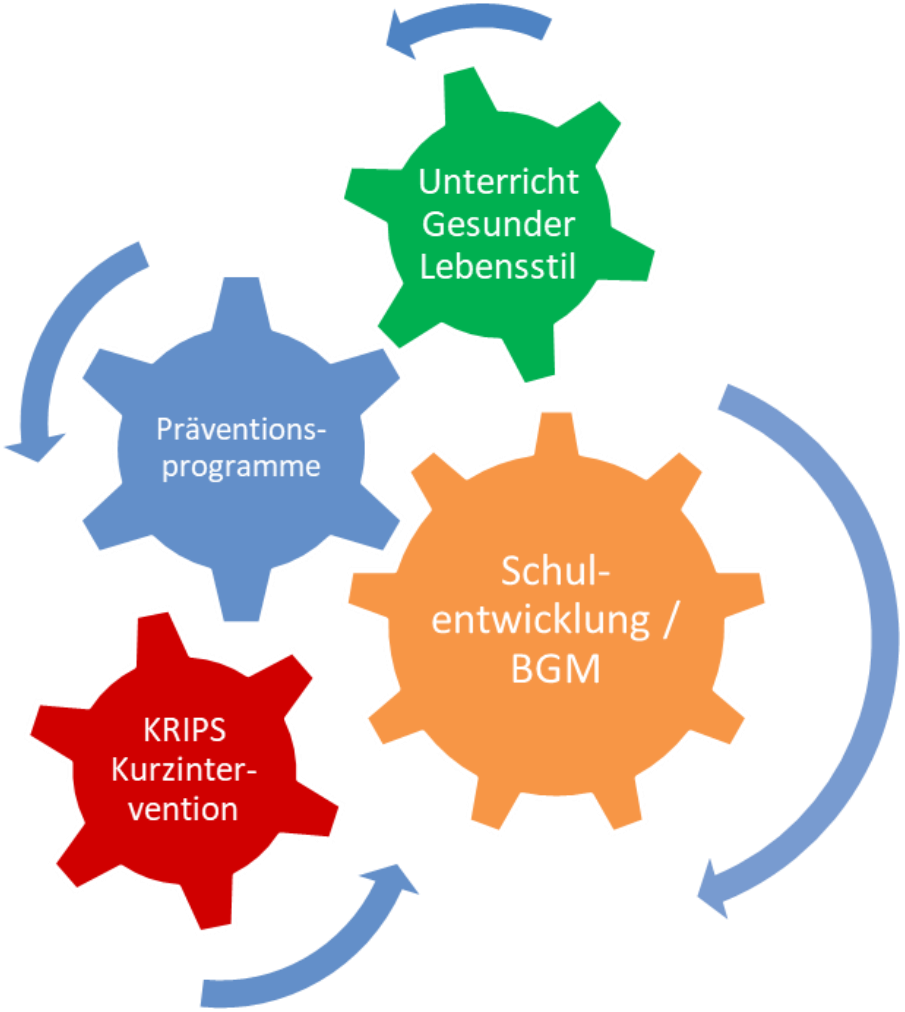
Rauchverhalten

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

astra plus Gesundheitskompetenzen

- **Betriebliches Gesundheitsmanagement** und partizipative Qualitätsentwicklung
- **Qualifizierung** von TrainerInnen in Schule und Praxis
- **Unterricht** zu gesundem Lebensstil
- Evidenzbasierte **Präventionsprogramme**: Stressbewältigung und Rauchstopp
- **Training in Kurzintervention** für Schule und Praxis



© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit Ein Leben. Lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Was bringt astra plus?

Für Schulen für Pflegeberufe

- Implementierung eines Programms, das die Ausbildungsziele in den **Kompetenzbereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsberatung** im Curriculum erfüllt
- Qualifizierung von astra plus-Trainerinnen und -Trainern aus Schule und Praxis und damit **Aufbau von Gesundheitsförderungskompetenzen im schulischen und betrieblichen Umfeld**
- Langfristige Entwicklung einer **gesundheitsförderlichen Schul- und Ausbildungsorganisation**
- Vernetzung und **kollegialer Erfahrungsaustausch** mit astra plus-Schulen und Hochschulen für Gesundheit

© astra plus DNRfK e. V. 2017

Was bringt astra plus?

SchülerInnen lernen mit astra plus …

- besser mit Stress umzugehen
- wie sie mit Ernährung und Bewegung ihre Gesundheit fördern können
- wie wichtig kollegiale Unterstützung und Teamarbeit in der Pflege ist
- selbst rauchfrei zu bleiben oder wieder rauchfrei zu werden
- eine Rauchfrei-Politik in der Schule und Praxis zu unterstützen und mit zu gestalten
- Kurzintervention bei rauchenden PatientInnen zu unterstützen

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Modul 4: Gesunder Lebensstil

Bewegung, Ernährung, Stress & Lebensstiländerung

Inhalte:

- **Bewegung**
  - Bewegungsverhalten, Auswirkungen von Bewegung, Motivation zu Bewegung & Sport
- **Ernährung**
  - Einflüsse auf Essverhalten, Ernährungsempfehlungen
  - Emotionales Essen
- **Stress**
  - Ressourcen identifizieren, Stressanalyse, Bewältigungs- und Problemlösemethoden
- **Rauchen**
  - Lebensstil vs. Tabakabhängigkeit, Gesundheitsfolgen und Wege zum Rauchstopp
- **Lebensstilveränderung**
  - Wie hat sich das Verhalten durch die Ausbildung verändert
  - Modell zu Verhaltensänderung, Chancen und Hürden der Verhaltensänderung

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Modul 5: Aktive Stressprävention

Stress-Profi werden und kollegiale Unterstützung aufbauen (4 x 90 min)

Aktive Stressprävention	Inhalt
1. Was ist Stress und entdecken der eigenen Ressourcen.	Stresstheorie und eigene Ressourcen identifizieren
	Handlungsplan für kleine Pausen
2. Die Bewertung macht den Stress	Stressanalyse
	Einstellungsänderungen
3. Sich dem Problem bewusst zuwenden und dieses lösen.	Kontrollierte Zuwendung
	Systematisches Problemlösen
4. Stark sein und nach außen stark auftreten.	Körpersprache, Kommunikation
	Selbstsicherheit

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Modul 6a + 6b: Aktiv Projekt & Rauchstopp-Kurs

Verhaltens- und Verhältnisprävention lernen, erfahren und umsetzen

Je 3 x 180 min oder 6 x 90 min (parallel)	
6a Aktiv Projekt	6b Rauchstopp-Kurs
Schulteam stellen die Ziele und Maßnahmen vor	Für RaucherInnen, die einen Rauchstopp vorhaben
Projektideen der SchülerInnen	Für NichtraucherInnen, die mehr über Tabakentwöhnungsmethoden lernen wollen
Umsetzung der Projekte	Externe zertifizierte Rauchstopp-TrainerInnen
Markt der Möglichkeiten	

© astra plus DNRfK e. V. 2017

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

Rauchstopp-Angebote im Programm astra plus

Tübinger Curriculum

Tabakabhängigkeit & Entwöhnung

Rauchstopp in der Gruppe
mit zertifizierter KursleiterInnen

SQUIN - Smoke Quit Win*

Der Online-Rauchstoppkurs

Persönlicher Code:

www.squin.de

rauchfrei Ausstiegsprogramm

der BZgA

Online-Ausstiegsprogramm mit E-Mail-Coach und Rauchfrei-Lotsen

www.rauchfrei-info.de

IRIS – Hilfe für Schwangere beim Verzicht auf Alkohol und Tabak

12-wöchiges interaktives Online-Programm

www.iris-plattform.de

BZgA Telefonberatung 0800 - 8 31 31 31

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Endlich Nichtraucher – so schaffen Sie es

Mit astra plus und den Tipps der DAK-Gesundheit kompetent rauchfrei werden.

www.dak.de

*Das Rauchfrei-Programm und SQUIN sind für astra plus-Kurse kostenfrei. Alle anderen Angebote sind regulär kostenfrei.

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

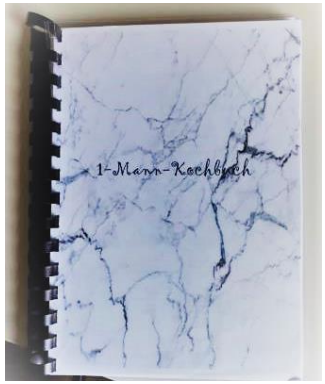
Schritt für Schritt zur gesunden Ausbildung

Schulentwicklung

- …rauchfreies Schulgelände
- Vorträge und Fortbildung für die Praxis: Was ist astra plus?
- Erarbeitung Vorbildrolle
- Integration des Programms ins Curriculum
- Öffentlichkeitsarbeit

Aktiv Projekte der SchülerInnen

- … rauchfreies Schulgelände
- Flyer, Poster und Informationsmaterial
- „Rauchen in Dienstkleidung“
- „Pausen-Joker“: Ausgleich für NichtraucherInnen auf Station
- Bewegte Pause: Tischtennisplatte, Frisbee-Scheiben, Volleyball
- Pausenräume
- Gesundes Mittagessen
- Obst an der Schule
- 30 Minuten Kochbuch



© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Modul 7: KRIPS Kurzintervention

KRIPS Unterricht

Schule

- Unterricht 4 x 90 min
- Grundlagen und Übung

Praxis

- Praxisblock
- Lernaufgabe 3 Kurzinterventionen

Schule

- Unterricht 2 x 90 min
- Reflexion und Kollegiale Beratung

Kurzintervention durch PflegeschülerInnen

- Ansprache
- Anamnese Rauchverhalten und Motivation
- Empfehlung zum Rauchstopp bzw. Hinweis auf pflegerisches oder ärztliches Gespräch
- Übergabe Informationsmaterial und Abschluss des Gesprächs
- Dokumentation
- Weitergabe an Arzt, zuständige Pflegeperson, BeraterIn.

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

Implementierung in drei Phasen

Phase 1:

- Vorbereitungsphase und Entscheidung zur Implementierung
- Beauftragung eines Implementierungsteams
- Fortbildung von astra plus-TrainerInnen (Lehrpersonen und Praxisanleitungen)

Phase 2:

- Durchführung des Programms astra plus durch das DNRfK Büro und im Team-Teaching mit astra plus-TrainerInnen

Phase 3:

- Selbstständige Durchführung des Programms durch die astra plus-TrainerInnen
- Begleitung der Implementierung durch das DNRfK Büro und Online-Beratungen
- Integration der Module im Curriculum
- Kollegialer Austausch und Beratung mit astra plus-TrainerInnen und Unterstützung im Netzwerk

© astra plus DNRfK e. V. 2017

astra plus – nachhaltige Implementierung

Plan

Steuerungsgruppe / Implementierungsteam
Ist-Analyse
astra plus-Workshop
-5-3…rauchfrei!

Do

Informationsveranstaltung
Gesunder Lebensstil
Aktive Stressprävention
Rauchstopp-Kurs
Aktiv-Projekt
KRIPS Kurzintervention

Check

Überprüfung und Auswertung
Markt der Möglichkeiten
Ergebnis-Workshop

Act

Langfristige Implementierung
Neue Ziele vereinbaren
Integration ins Curriculum

Begleitung und Vernetzung

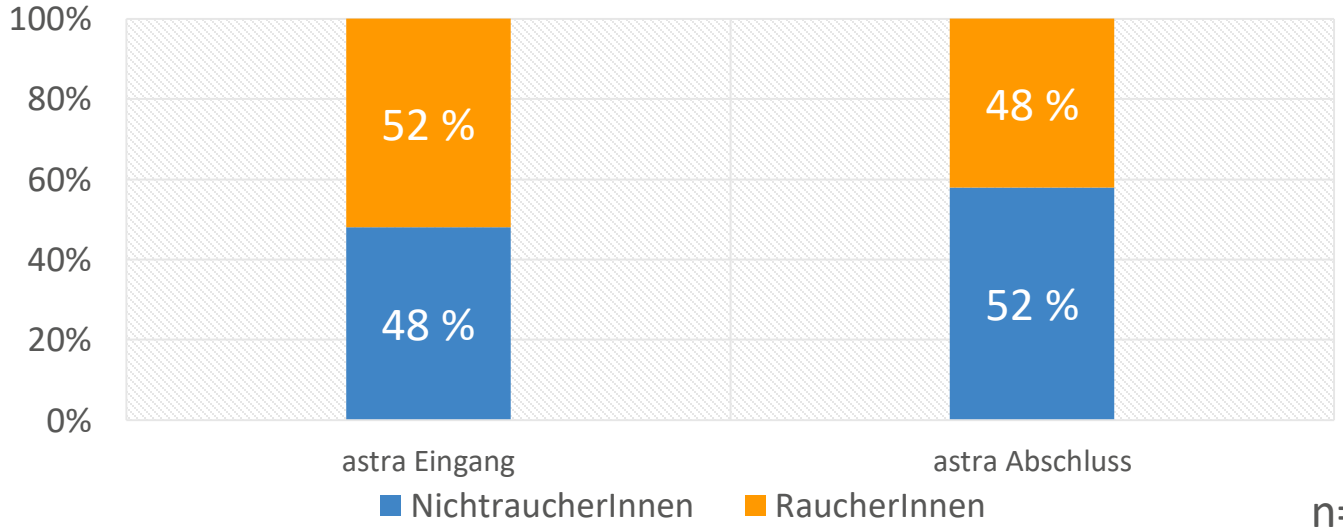
Fortbildungen, Online-Beratungen, kollegialer Austausch

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

Bewirkt astra plus eine Trendwende?

Tabakkonsum und Tabakreduktion

Bedeutung: Der Tabakkonsum der Pflegenden wirkt sich negativ auf die Durchführung von Patientenberatungen hinsichtlich eines Rauchstopps aus.



n=251

Interpretation: Zu Ausbildungsbeginn konsumieren bereits die Hälfte der PflegeschülerInnen Tabak. Dies liegt deutlich über dem bundesweiten Durchschnitt (26%). Es bildet sich eine positive Tendenz innerhalb der ersten Monate der Ausbildung zur Rauchfreiheit hin ab.

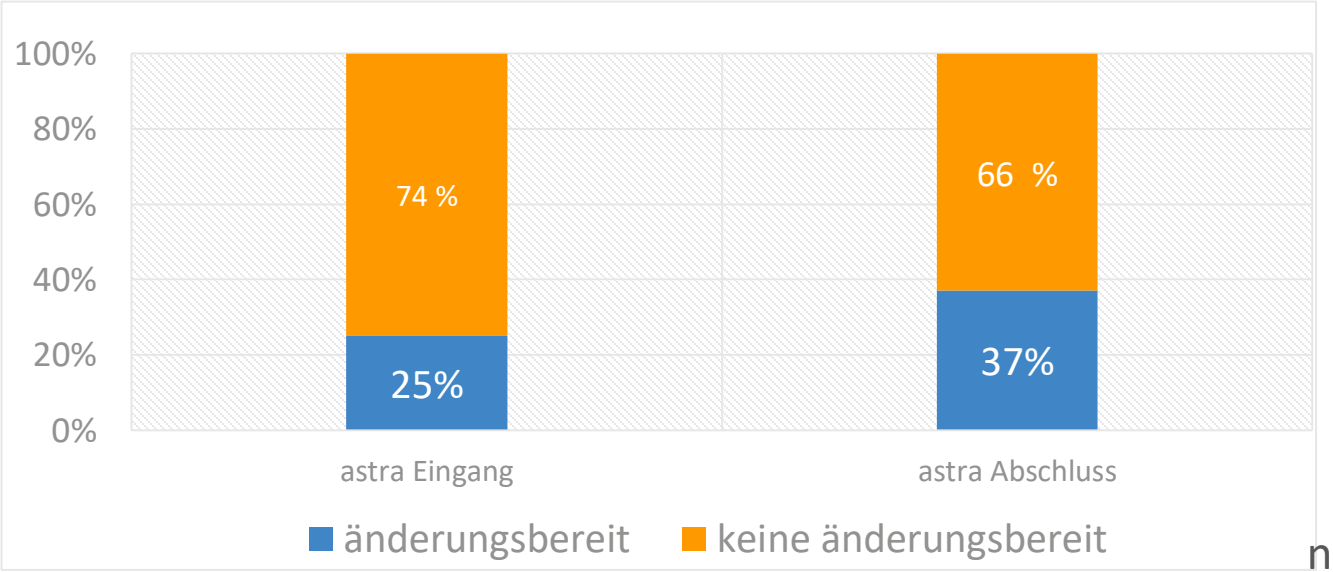
Diese Veränderung ist statistisch signifikant (Wilcoxon, z=2,2, p=.027).

Bewirkt astra plus eine Trendwende?

Konkrete Änderungsbereitschaft

Bedeutung: Die konkrete Änderungsbereitschaft gibt an, ob jemand plant, in der nächsten Zeit (30 Tagen bis 6 Monaten) sein Rauchverhalten zu verändern.

Ergebnisse:



n=101

Interpretation: Schon vor Beginn des Programms möchte jede/r 4. Rauchende in der nächsten Zeit sein Rauchverhalten verändern! Nach astra plus sind es über 1/3 der Rauchenden.

Die Veränderung ist statistisch signifikant (z=-1,86; p=.063).

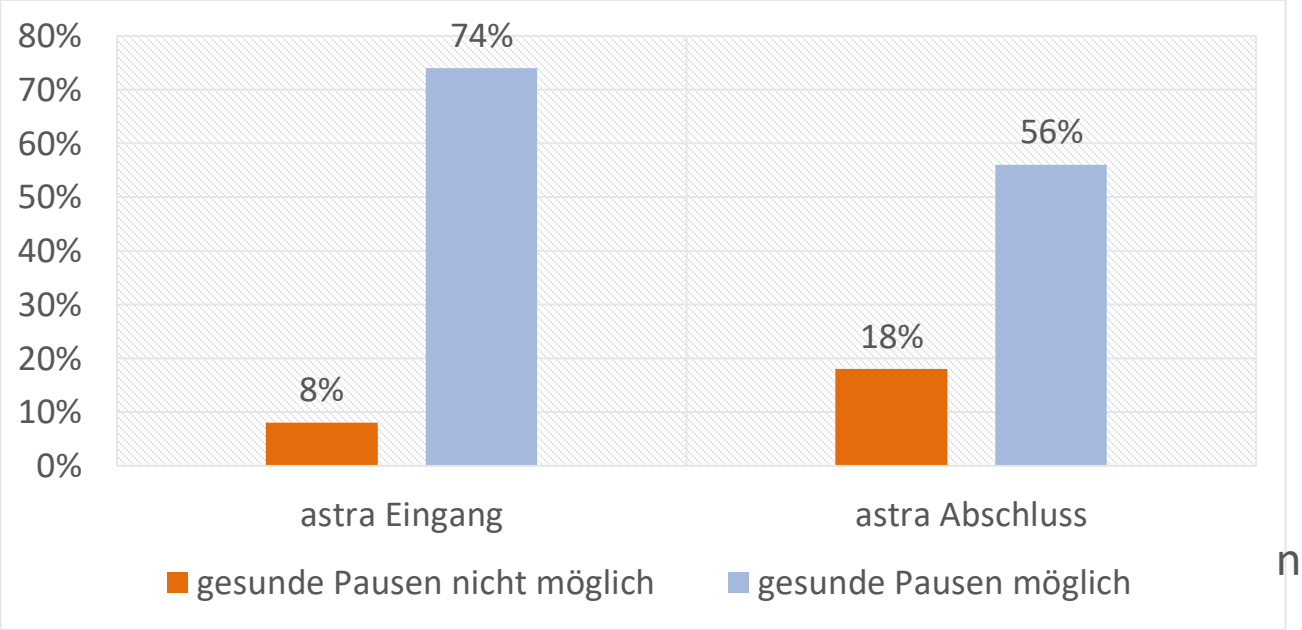
© astra plus DNRfK e. V. 2017

Zahlen bestätigen die Erfahrungen

Zuversicht zur gesunden Pausengestaltung

Bedeutung: Der Tabakkonsum in der Pflege wird oft mit der Möglichkeit eines Rückzugs begründet und als Chance auf eine ungestörte Pause begriffen.

Ergebnisse:



n=256

Interpretation: 3 von 4 PflegeschülerInnen gehen zu Beginn davon aus, dass eine gesunde Pausengestaltung auch während in der Praxis möglich ist. Am Ende gibt dies nur noch über die Hälfte an. Die Veränderung ist statistisch signifikant (t-Test, t=6,0; p=.0001)

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

Nutzenanalyse (Schulleitungen / astra-TrainerInnen aus 8 Schulen)

Was sagen Leitungen und astra-TrainerInnen zum Nutzen?

„die Identifizierung der Schülerinnen und Schüler mit der Schule wird gefördert“

„die Eigeninitiative in den Projekten ist erstaunlich“

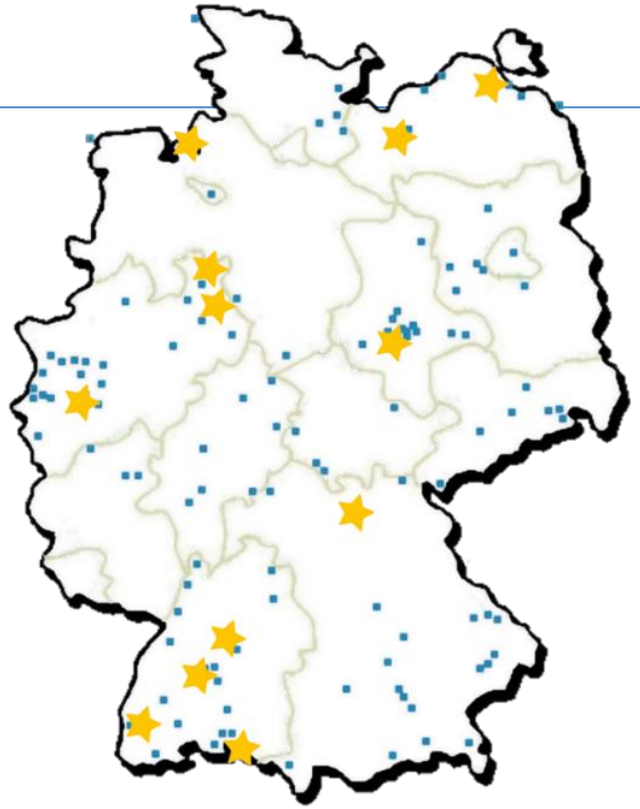
„wenn nicht alle KollegInnen dahinterstehen, wird es schwerer“

„Wir können damit das Curriculum mit sinnvollen Inhalten zur Prävention und Gesundheitsförderung gestalten“

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben. Lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Ergebnisse und Erfahrungen



Annahmen wurden bestätigt

- Rauchfrei unterstützende Rahmenbedingungen entstehen
- Steigerung der Aufhörmotivation und Rauchstoppversuche:
  - 50 % aller astra-SchülerInnen nehmen Angebot an
  - 63 % der TN waren RaucherInnen
- Soziale Unterstützung kann (besser) erhalten werden
- Langfristige Veränderungsprozesse durch Integration ins Curriculum gegeben
- **Implementierung wird von Schulleitungen und astra-TrainerInnen empfohlen** (Nutzenanalyse N=8)

Fazit

Ausbildung – ein ideales Setting für Gesundheitsförderung

- Die **Lebenswelten** Schule und Betrieb sind ideale Settings für die Tabakprävention und Rauchstoppangebote
- Erreicht werden viele (direkt und indirekt), die sonst Angebote nicht wahrnehmen würden
- Gesundheitsbezogene Rituale werden identifiziert, die Beteiligten sensibilisiert und Rahmenbedingungen und Normen können gezielt verändert werden

Erforderlich sind

- die **komplette und langfristige** Implementierung des Programms
- Weiterentwicklung als partizipativer Entwicklungsprozess mit den TrainerInnen
- **Dran bleiben:** Geduld und dauerhafte Unterstützung um der hohen Akzeptanz und der Funktionalität etwas entgegen zu setzen

© astra plus DNRfK e. V. 2017

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung
DAK Gesundheit Ein Leben lang.
Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

astra plus online

www.astra-plus.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

astra plus
Gesundheitskompetenz
Rauchfrei in der Pflege

Kontakt:
Christa Rustler
Deutsches Netz Rauchfreier Krankenhäuser
& Gesundheitseinrichtungen DNRfK e. V. - astra-Schulen
rustler@rauchfrei-plus.de

www.astra-plus.de

© astra plus DNRfK e. V. 2017
23/04/2018

rauchfrei plus Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung

DAK Gesundheit Ein Leben lang.

Wir sind Partner von gesundheitsziele.de Forum Gesundheitsziele Deutschland

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung