



Wegweiser Dekubitus

Maßnahmen und Tipps zur Vermeidung
von Druckgeschwüren

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Haut ist das größte Organ des Menschen und besitzt viele Funktionen. Als Sinnesorgan nehmen wir über die Haut Temperatur, Schmerz und Druck wahr. Sie reguliert ebenso unsere Körpertemperatur. Ist diese beispielsweise erhöht, beginnen wir zu schwitzen, bei Kälte bekommen wir dagegen eine „Gänsehaut“. Daneben spielt die Haut eine wichtige Rolle beim Wasserhaushalt, indem sie uns vor Austrocknung schützt, aber auch Flüssigkeit und Salze abgibt. Ebenso wichtig ist die Schutzfunktion der Haut. Sie schirmt die inneren Organe gegen viele Gefahren ab. Folglich ist eine intakte Haut überlebenswichtig.

Ist die Haut in ihrer Funktion eingeschränkt, können gesundheitliche Beschwerden auftreten. So erhöht sich unter anderem das Risiko für ein Druckgeschwür, medizinisch Dekubitus, wenn die Haut oder das darunterliegende Gewebe über längere Zeit äußerem Druck ausgesetzt ist. Ein Dekubitus ist eine Wunde und wirkt sich negativ auf die Gesundheit eines betroffenen Menschen aus. Er verursacht Schmerzen und beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.

Das Dekubitus-Risiko steigt bei einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand und Krankheit. Insbesondere mit zunehmenden Alter steigt auch das Risiko für einen Dekubitus. Eine Vielzahl der Menschen, die an einem Dekubitus leiden, hat einen erhöhten Pflegebedarf und wird entweder daheim oder in Pflegeeinrichtungen versorgt. Schätzungen gehen von knapp einer halben Million Menschen in Deutschland aus, bei denen im Laufe eines Jahres ein Dekubitus auftritt – mit zunehmender Tendenz.

Dekubitus ist vermeidbar. Wichtig ist, dass die individuellen Risiken bekannt sind. Daraus müssen die richtigen Maßnahmen abgeleitet werden, um der Dekubitus-Entstehung vorzubeugen. Da viele Menschen, die ein erhöhtes Dekubitus-Risiko tragen, zu Hause versorgt werden und häufig auch pflegebedürftig sind, kommt den Angehörigen bei der Vorbeugung eine wichtige Rolle zu. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und Hinweise zur Vermeidung von Druckgeschwüren geben.

Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht ein Dekubitus?	4
Druckgeschwüre erkennen	6
Dekubitus vorbeugen	8
■ Bewegung	
■ Lagerung	
■ Die wichtigsten	
■ Lagerungsarten	
Möglichkeiten der Kostenübernahme	17

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Wie entsteht ein Dekubitus?

Ein Dekubitus ist eine Schädigung der Haut und/oder des darunterliegenden Gewebes. Die Schädigungen treten besonders häufig über Knochenvorsprüngen auf.

Haut und darunterliegendes Gewebe können geschädigt werden, wenn sie zu lange Druck ausgesetzt sind und wenn entgegengesetzte Kräfte, sogenannte Scherkräfte, wirken. Scherkräfte entstehen zum Beispiel beim langsamen Herunterrutschen in einem Stuhl. Die Hautschichten reiben aneinander, da sich die äußere Schicht verschiebt, die darunterliegende jedoch nicht. Die Reibung kann die Haut oder das darunterliegende Gewebe verletzen. Die Schädigung ist daher nicht immer von außen sichtbar.

Schäden durch Druck entstehen unter anderem durch langes Sitzen oder Liegen. Wenn Druck auf das Gewebe einwirkt, werden Gefäße zusammengepresst. Hält der Zustand länger an und das betreffende Areal wird nicht entlastet, dann ist die Durchblutung nicht mehr gewährleistet. In der Folge können weder Nährstoffe und Sauerstoff das Gewebe erreichen, noch werden Stoffwechselprodukte mit dem Blut abtransportiert. Dann können

Wunden entstehen, die je nach Ausprägung bis tief in das Gewebe reichen.

Neben diesen auf das Gewebe wirkenden Kräften müssen weitere Faktoren vorliegen, die bei der Entstehung eines Dekubitus eine Rolle spielen. Ansonsten würde jeder Druck, der auf Haut und Gewebe ausgeübt wird, zu einer Wunde führen. Solange wir gesund sind und uns ausreichend bewegen, besteht jedoch kein Risiko. Denn unser Körper reagiert sozusagen automatisch, wenn eine Gefahr auftritt. Wir bewegen uns ständig unwillkürlich und verteilen auf diese Weise den Druck immer wieder auf unterschiedliche Stellen. Das funktioniert unbewusst sogar im Schlaf.

Das gilt nicht für Menschen, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist, oder die aufgrund einer Erkrankung so geschwächt sind, dass die automatische Gefahrenabwehr aussetzt. Wissenschaftlich nachweisbar ist, dass neben der Dauer der Kraftwirkung die Einschränkung der Beweglichkeit und die Verminderung von Aktivitäten wesentliche Faktoren sind, die einen Dekubitus begünstigen.

Ein besonders hohes Dekubitus-Risiko liegt vor bei

- Mobilitäts- und Bewegungseinschränkungen,
- Erkrankungen, die zu einer Verschlechterung des Allgemeinzustands und der Abwehrkräfte führen,
- bestehender Pflegebedürftigkeit,
- dauerhafter Krafteinwirkung, wie sie im Rahmen von Behandlungsmethoden mit Hilfsmitteln erfolgt, zum Beispiel durch Gipsverband, Urinkatheter, Prothese.

Zu den Faktoren, die das Dekubitus-Risiko erhöhen, gehören folgende:

- schlechter Hautzustand,
- Durchblutungsstörungen,
- schlechter Ernährungsstatus, insbesondere Mangelernährung,
- erhöhte Feuchtigkeit der Haut, zum Beispiel durch Inkontinenz,
- Stoffwechselerkrankungen, unter anderem Diabetes mellitus,
- kognitive Einschränkungen, Demenz,
- Empfindungs- und Sensibilitätsstörungen,
- Wissensdefizite zur Dekubitus-Vermeidung,
- das Rauchen.



Für eine erfolgreiche Dekubitus-Vorbeugung ist es wichtig, die individuellen Risiken zu kennen. Auf diese Weise ist es möglich, geeignete Behandlungsmaßnahmen abzuleiten, um Druckgeschwüren erfolgreich entgegenzuwirken. Außerdem sollten die typischen Merkmale bekannt sein, an denen man einen beginnenden Dekubitus erkennt. Denn wie bei allen Wunden gilt auch hier, dass eine frühzeitige Behandlung das Risiko von Folgeerkrankungen, Komplikationen und dauerhaften Gesundheitsschäden massiv verringert.

Druckgeschwüre erkennen

Hautrötung

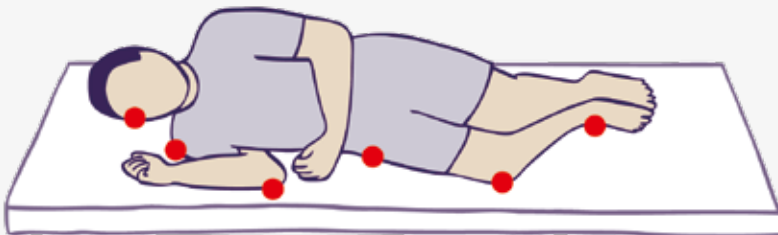
Bei der Entstehung von Druckgeschwüren treten typische Veränderungen an bestimmten Körperstellen auf. Wenn diese Merkmale rechtzeitig erkannt werden, können Betroffene wirksam gegen einen Dekubitus geschützt werden.

Erstes Anzeichen für einen Dekubitus ist eine Hautrötung. Eine Rötung kann unterschiedliche Ursachen haben. Beim Dekubitus verschwindet sie aber nicht, wenn kurzzeitig mit dem Finger Druck auf die gerötete Stelle ausgeübt wird. Es handelt sich um den sogenannten „Fingertest“: Dieses Verfahren ist sehr zuverlässig und gleichzeitig einfach.

TIPP:

Drücken Sie kurzzeitig auf die gerötete Stelle. Nach dem Loslassen wird diese normalerweise weißlich. Bleibt die Druckstelle hingegen rot, handelt es sich vermutlich um ein Druckgeschwür der ersten Kategorie. In diesem Fall sollten Sie sich umgehend mit einem Arzt oder einer Wundpflege-Fachkraft beraten.

Hinweis: Rötungen sind bei Personen mit stark pigmentierter Haut schwieriger zu erkennen. Die Bildung von Blasen oder Veränderungen des Gewebes und Schmerzen können Hinweis auf einen Dekubitus sein und sollten entsprechend beachtet werden.



Kommt es zu einer Verschlimmerung, bilden sich meist Blasen oder kleinere offene Stellen. Setzt keine Behandlung ein und bestehen die Ursachen weiter, dann kann sich die Wunde im weiteren Verlauf in das tiefere Gewebe hinein ausbreiten, was sehr schmerzhaft sein kann. Außerdem steigt das Risiko, dass zusätzliche Erkrankungen auftreten, wenn sich Wunden infizieren.

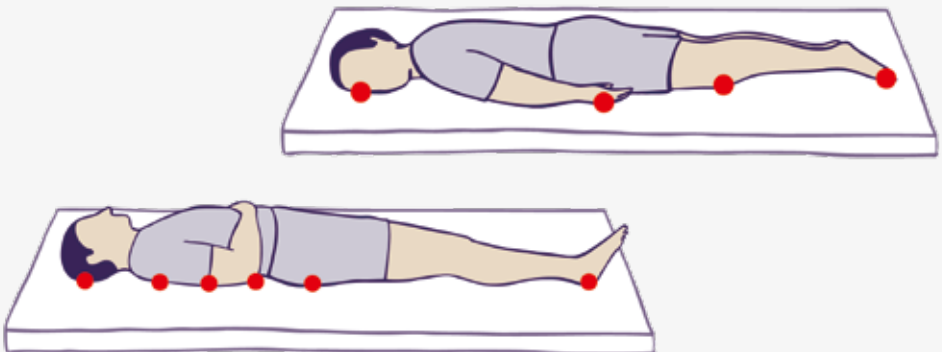
Knochenvorsprünge

Druckgeschwüre können grundsätzlich am gesamten Körper auftreten. Aber dort, wo wenig Bindegewebe die Druck- und Scherkräfte abfedert, ist das Risiko für die Entstehung besonders hoch. Das trifft für Knochenvorsprünge zu sowie

für Bereiche ohne Fettgewebe, zum Beispiel an den Ohren.

Beim Liegen in Rückenlage sind vor allem die Schulterblätter, die Ellenbogen, die Wirbelsäule mit dem Steißbein, der Hinterkopf und die Fersen gefährdet. Auf der Seite liegend ergeben sich für die Ohren, Schultern, Ellenbogen, Hüfte, Knie und Knöchel besondere Risiken.

Bei der Beurteilung des Risikos und der Hautbeobachtung sind unter anderem die Gesamtsituation, der Gesundheitszustand und persönliche Gewohnheiten zu berücksichtigen. Wenn zum Beispiel eine Bauchlage bevorzugt wird, so verlagert sich das Dekubitus-Risiko auf die Vorderseite des Körpers.



Dekubitus vorbeugen

Dekubitus-Wunden werden sechs Kategorien zugeordnet. Wichtig ist, dass bereits in der ersten Kategorie, wenn eine Hautrötung besteht, die beim Druck mit dem Finger nicht verschwindet, die Dekubitus-Behandlung einsetzt. Zuvor gibt es für gefährdete Menschen eine Vielzahl von Maßnahmen, die der Entstehung einer Wunde vorbeugen. Am wichtigsten sind die Förderung der Bewegung und der Beweglichkeit.

Bewegung

Der Mangel an Aktivität und Beweglichkeit erhöht das Dekubitus-Risiko. Bewegung und Aktivierung sind daher wichtige Maßnahmen der Vorbeugung. Bewegungsübungen sollten an die jeweilige Situation angepasst werden.

Dabei sind Übungen hilfreich, die den gesamten Körper einbeziehen und somit das Herz-Kreislauf-System anregen. Dazu gehören zum Beispiel das Spaziergehen oder Lauf- und Gehübungen. Wenn Hilfsmittel den Gang sicherer machen, sollten sie eingesetzt werden. Viele Übungen können auch bei eingeschränkter Beweglichkeit und im Liegen durchgeführt werden. Sie können bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Transfer aus dem Bett oder beim Gehen gut in den Alltag integriert werden.

Bei bettlägerigen Menschen ist das Dekubitus-Risiko wegen der eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten hoch. Außerdem können aufgrund von Erkrankungen und durch den Alterungsprozess die natürlichen Eigenbewegungen der Muskeln vermindert sein. Diese





schützen uns normalerweise davor, dass Druckstellen auftreten. Wird dieser Mechanismus ausgeschaltet, so steigt das Risiko, dass Wunden entstehen.

Bei Bettlägerigkeit müssen Übungen passiv ausgeführt werden. Oftmals ist die betroffene Person nicht selbstständig dazu in der Lage, die Bewegungen vorzunehmen. In diesem Fall wird sie durch eine andere Person, zum Beispiel einen Physiotherapeuten, dabei unterstützt. In jedem Fall sollten Sie sich vorab beraten lassen und Unterstützung von Fachkräften in Anspruch nehmen.

Lagerung

Um einen Dekubitus zu vermeiden, müssen die gefährdeten Körperstellen entlastet werden. Dies kann auf unterschiedliche Weise erfolgen, am besten durch Bewegung und Positionswechsel. Es können auch Hilfsmittel eingesetzt werden, vor allem, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Das kann der Fall sein bei Bettlägerigkeit und durch längeres Sitzen, zum Beispiel wegen einer körperlichen Behinderung.

Oft kann ein Pflegebedürftiger aus eigener Kraft einen Dekubitus nicht verhindern. Neben einer

Mobilisierung und passiven Bewegungsübungen kann eine spezielle Lagerung erforderlich sein, um die gefährdeten Körperstellen wirkungsvoll zu entlasten.

Es gibt für bettlägerige Menschen einige empfohlene Lagerungsarten. Sie richten sich nach den Wünschen des Betroffenen und seinem Haut- und Gesundheitszustand. In jedem Fall sollte die Lage in zeitlichen Abständen geändert werden, damit Druck von den betroffenen Körperstellen genommen wird. Das Wechselintervall, beispielsweise von der linken auf die rechte Seite,

ist unter anderem abhängig von dem individuellen Risiko und der verwendeten Lagerungsart.

Als Lagerungshilfsmittel können zu Hause Kissen und Decken genutzt werden. Sie sollten darauf achten, dass Knopfleisten, Reißverschlüsse und Stickereien keinen Druck auf die Haut ausüben. Zur Positionierung von Schulter oder Beinen können ebenfalls spezielle Lagerungshilfen verwendet werden wie Lammfelle, um so eine besonders weiche Auflage zu schaffen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt oder einer Pflegefachkraft beraten.





Die wichtigsten Lagerungsarten

Welche Lagerungsarten die sinnvollsten sind, hängt von den individuellen Wünschen des Betroffenen, dessen Gesundheits- und Hautzustand sowie den Gegebenheiten vor Ort ab.

TIPP:

Viele Betten bieten die Möglichkeit, den Oberkörper des Liegenden aufzurichten. Vermeiden Sie jedoch ein starkes Abknicken in der Körpermitte bei Rückenlage. So entstehen gefährliche Scherkräfte, weil sich tieferes Gewebe und Haut durch das Gewicht des Oberkörpers gegeneinander verschieben.

■ Die 30 Grad-Lagerung

Die Lagerung erfolgt abwechselnd zur rechten und zur linken Körperseite in einem Winkel von 30 Grad zur Matratze oder Bettauflage. Diese Lagerungsart wird von vielen Menschen als angenehm empfunden. Der Druck auf Knochenvorsprünge ist mäßig und es liegt viel Körperfläche seitlich auf der Unterlage.

■ Die „schiefe Ebene“

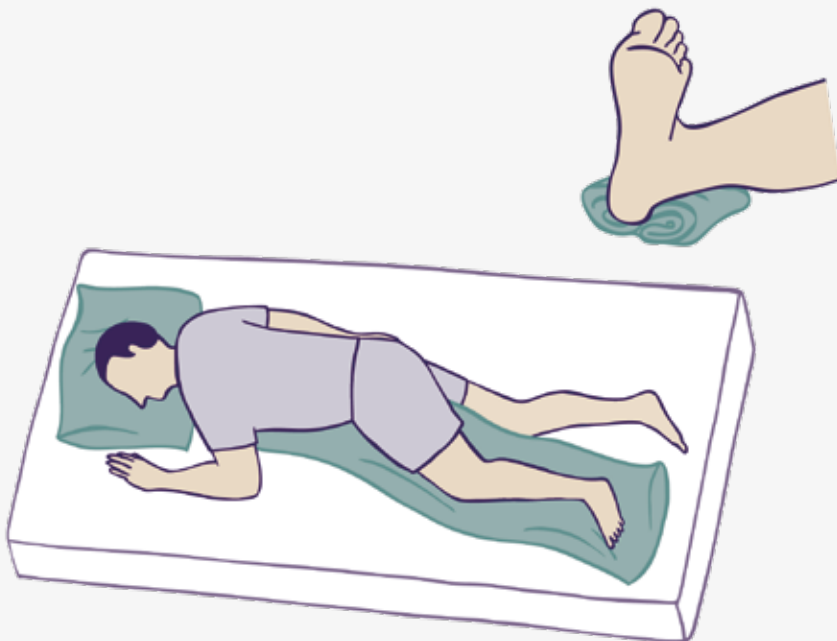
Bei dieser Lagerungsart werden das Körpergewicht und damit der Druck nur geringfügig verlagert, indem die Matratze an einer Körperseite mit einem längeren Gegenstand, zum Beispiel mit einer Decke, etwas angehoben wird. Der Winkel beträgt 15 bis 20 Grad. Bei der seitlichen Lagerung wird das Körpergewicht von der tieferliegenden Seite getragen und die entlastete Körperhälfte wird besser durchblutet. Diese Lagerungsart ist sehr schonend und kann sogar während des Schlafens genutzt werden und kann dennoch regelmäßige Lagerungsintervalle ermöglichen. Das kann ein Vorteil sein, wenn die Nachtruhe nicht durch den Positionswechsel gestört werden soll.

■ Die Bauchlage

Eine leicht seitliche Lagerung auf dem Bauch wird oft als angenehm empfunden. Dabei liegt die Person mit angewinkeltem Knie halb auf dem Bauch in einem Winkel zirka 135 Grad zur Auflage. Besonders von Druck betroffene Hautstellen sind hier Brustkorb, Knie und der knöchernen Beckenkamm. Fersen und Wirbelsäule können hingegen entlastet werden.

■ Die Fersenfreilage

Um das Wundliegen der Fersen zu vermeiden, können die Fußgelenke mit Hilfe kleiner Kissen etwas erhöht gelagert werden. Auf die Erhöhung kann zum Beispiel ein Lammfell gelegt werden, um einen weichen Untergrund zu schaffen. Insgesamt sollte die Lagerung nur so hoch sein, dass die Ferse gerade frei liegt, also nicht den Untergrund berührt.

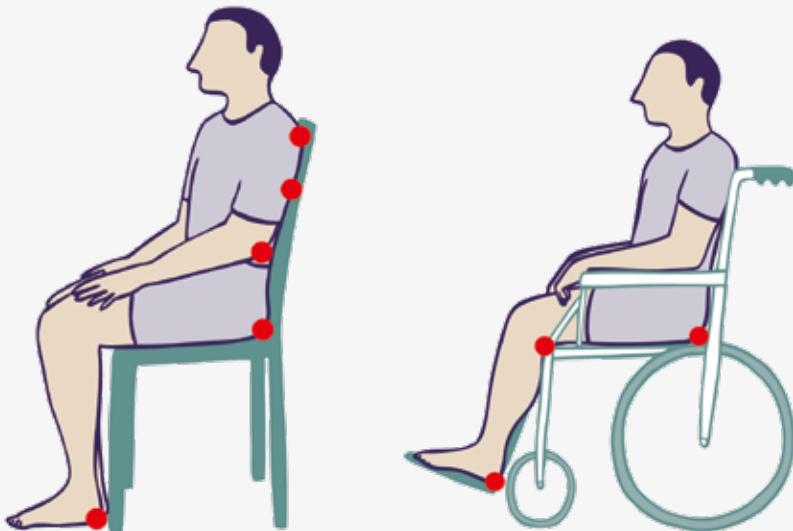


■ Positionierung im Sitzen

Pflegebedürftige mit reduzierter Rumpfstabilität rutschen beim Sitzen häufig nach unten. Durch eine sichere Positionierung soll das Herabgleiten vermieden und die Wirkung von Scherkräften unterbunden werden. Im Sitzen ist es wichtig, dass Hüfte und Knie in einer 90-Grad-Stellung gebeugt sind und die Füße auf dem Boden und im Rollstuhl auf den Fußstützen in

einem rechten Winkel aufgestellt sind. Armlehnen können die Stabilität im Sitzen unterstützen.

Es gibt Auflage-Hilfsmittel nicht nur für den Rollstuhl, sondern auch für Sessel und Stuhl, die besonders den Gesäßbereich schonen. Dieser ist im Sitzen besonderen Belastungen ausgesetzt, weil in dieser Position auf das Gesäß sowohl Druck als auch Scherkräfte wirken.



TIPP:

Zum Schutz der Haut wird „Heben statt Ziehen“ empfohlen. Das Ziehen über den Untergrund, zum Beispiel die Bettunterlage, kann zu gefährlichen Scherkräften führen. Durch Anheben der Schultern und der Hüfte können Sie hingegen unterstützend eingreifen und so gemeinsam mit der liegenden Person einen Positionswechsel erreichen.

Hautpflege

Es existieren keine Cremes, Salben oder ähnliche Hautpflegemittel, die nachweislich einen Dekubitus verhindern. Allerdings trägt ein guter Hautzustand dazu bei, dass das Risiko sinkt. Gesunde Haut ist weniger gefährdet, einen Dekubitus zu entwickeln. Das Ziel von Hautpflege ist, ihre Schutzfunktion zu erhalten. Wenn der Hautzustand schlecht ist, steigt die Gefahr, dass diese Funktion verloren geht.

Achten Sie darauf, dass die Haut sauber gehalten wird. Verwenden Sie milde, pH-neutrale Hautreinigungsmittel. Nach dem Waschen gründlich Abtrocknen, jedoch ohne Druck, Rubbeln oder Reiben. Zu trockene Haut kann anfällig für Schädigungen sein und sollte mit



Produkten gepflegt werden, die die Hautfeuchtigkeit erhöhen. Bei der Pflege mit Hautlotionen und Cremes sollte unbedingt auf den individuellen Hautzustand und die persönlichen Voraussetzungen geachtet werden. Manchen Produkten sind Wirkstoffe beigemischt, die Allergien auslösen können oder die in ihrer Konzentration an den jeweiligen Bedarf angepasst werden müssen. Außerdem sind Fett- und Wassergehalt von Cremes und Salben zu beachten, denn sie wirken auf die Haut ganz unterschiedlich.

Wenn Menschen stark schwitzen oder an Harninkontinenz leiden, entsteht in den Regionen, wo die Haut ständig feucht ist, ein erhöhtes Dekubitus-Risiko. Die Gefahr wird zusätzlich erhöht, wenn die Haut in diesen Regionen zum Beispiel mit Vorlagen oder Unterlagen abgedeckt wird, wie es zum Beispiel zur Behandlung von Inkontinenz geschieht. Es kann sich Stauflüssigkeit bilden. Achten Sie darauf, dass Kleidung und Pflegehilfsmittel stets trockengehalten werden. Nutzen Sie bei der Hautpflege Produkte, die den natürlichen Säureschutz der Haut unterstützen. Lassen Sie sich zu Hautpflegeprodukten beraten!

Ernährung

Um der Entstehung eines Dekubitus vorzubeugen, ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Daneben sollten die Mahlzeiten an den persönlichen Bedarf angepasst werden. Viele Menschen, bei denen sich Dekubitus-Geschwüre entwickeln, weisen eine Mangelernährung auf. Diese entsteht, wenn die aufgenommene Nahrung nicht dem tatsächlichen Bedarf an Energie, Proteinen und anderen Nährstoffen entspricht. Bei Menschen mit einem erhöhten Dekubitus-Risiko kommt oftmals auch der Umstand hinzu, dass sie weniger Nahrung zu sich nehmen.





Liegt ein solches Risiko oder bereits ein Druckgeschwür vor, dann sollten Sie fachlichen Rat suchen und mit dem Arzt sprechen, um eine bedarfsgerechte Zusammensetzung der Nahrung zu bestimmen. Das betrifft auch das Trinken. Menge und Art der Flüssigkeit haben Einfluss auf den körperlichen Zustand und damit auf die Entstehung von Druckgeschwüren.

Hilfsmittel

Zur Vorbeugung gegen Druckgeschwüre können Hilfsmittel eingesetzt werden. Eine besondere Rolle spielen Lagerungs-Hilfsmittel. Dazu gehören auch diverse Matratzensysteme. Bei Wechseldruckmatratzen und -auflagen wird automatisch und in regelmäßigen Intervallen der Druck auf unterschiedliche Körperregionen verteilt. Damit wird eine Druckentlastung in den gewählten Abständen erreicht.

Auch Hilfsmittel zur Weichlagerung können zu einer Druckentlastung führen. Insbesondere sehr weiche Matratzen erschweren jedoch die eigenständige Lageveränderung. Beanspruchte Körperstellen werden nicht entlastet, was wiederum Folgen für die Gewebedurchblutung hat und das Dekubitus-Risiko erhöhen kann.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Hilfsmittel nicht die Bewegung und Mobilisierung ersetzen können und nur zur Ergänzung eingesetzt werden sollten. Welche Bewegungen und Lagerungen zum Einsatz kommen, ist abhängig von den Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Person.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Die Kosten für fachgerechte vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Druckgeschwüren, die Dekubitus-Prophylaxe, werden übernommen, wenn ein entsprechender Bedarf durch die Pflegekassen festgestellt wurde.

Auch Kosten für Hilfsmittel, die einem Dekubitus vorbeugen, können von den Krankenkassen erstattet

werden. Voraussetzungen sind eine ärztliche Verordnung sowie die Anerkennung der Maßnahme durch die Kasse. Erstattungsfähig sind unter anderem viele Matratzensysteme, Auflagen für Rollstuhl oder Sitz und bestimmte Lagerungshilfen. Sprechen Sie mit dem Arzt, welches Hilfsmittel in Frage kommt und ob die Kosten durch die Kasse übernommen werden.



Weiterführende Links und Hinweise:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2017)

Dekubitusprophylaxe in der Pflege, 2. Aktualisierung, Osnabrück

Protz K., Timm J.H. (2016)

Moderne Wundversorgung. Praxiswissen, Standards und Dokumentation.
8. Auflage. Elsevier, München.

Carenetic GmbH:

www.carenetic.de/steigende-fallzahlen-bei-dekubitus

Deutsche Dekubitus Liga, ddl:

www.deutsche-dekubitusliga.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., DHA:

www.dha-allergien.de

European Pressure Ulcer Advisory Panel, EPUAP:

www.epuap.org

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung e.V., IGAP:

www.dekubitus.de

Impressum:

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Bildnachweise:

Illustrationen: Nicole Riegert
Bilder: Hannibal (Umschlag, S. 9,
11, 15, 16), M. Nowak (S. 5, 10, 17),
M. Ressel (S. 8),
stock.adobe.com: Bojan (S. 14)

Text:

Redaktionsteam Unterarbeitsgruppe
ambulante Pflege

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., März 2019



Arbeiter-Samariter-Bund