

Neues aus dem Spannskamp

Rundbrief 1/2024



Monika und Gabi gehen zum Wild-West-Ball
02/1967 am Spannskamp

Aus dem Quartiersbüro

03

Was ist los im Spannskamp

04-09

Eine Zeitreise durch den Spannskamp
Werkstube
Eltern-Kind-Gruppe
Mach mit – bleib fit
Musik-Spaß im Spannskamp
Regelmäßige Angebote im Quartierstreff

Veranstaltungsüberblick

10-11

Rückblick

12-14

Service für Sie vor Ort

15-19

KONFETTI-Café
Wohn-Pflege-Beratung der Martha-Stiftung
Unsere digitalen Angebote
Yoga hilft
Lügen, tricksen und betrügen

Ihre Interessen und Engagement sind gefragt – Mitmachkarte

19-20

Herausgeber

Diakonie
Hamburg

Diakonisches Werk Hamburg
Fachbereich Familie und Senioren
Quartiersentwicklung
Königstraße 54 | 22767 Hamburg
www.diakonie-hamburg.de

unbeschriftete Fotos © Diakonisches Werk Hamburg

**SCHIFFSZIMMERER
GENOSSENSCHAFT**



MEHRQUARTIER

Ein Konzept der Schiffszimmerer-Genossenschaft



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

der Spannskamp wird 60!

Von September bis Dezember 1964 wurden die 338 neu errichteten Wohnungen bezogen. Gebaut wurden sie auf dem ehemaligen Gelände von Schrebergärten und Behelfsheimen. Man feierte den Bau der 5000. Wohnung nach Kriegsende und der großen Flut – in einer Zeit, die von Wohnungsnot und vom Babyboom geprägt war. Die Miete betrug 2,13 DM/m².

Die Wohnungen boten den damals größtmöglichen Komfort: Zentralheizung, gekacheltes Vollbad, Elektroherd mit vier Platten, Kühlschrank, Backofen mit Kontrolllampe, Grillpfanne und Bratrost. „Um den Hausfrauen die schwere Arbeit etwas angenehmer zu machen, werden zwei zentrale maschinelle Waschanlagen zur Selbstbedienung eingerichtet“. Viel hat sich seitdem verändert.

Welche Erinnerungen haben Sie? Lassen Sie uns teilhaben und gemeinsam eine Zeitreise antreten! Schicken Sie uns Ihre Fotoschätze ein!

Auch das Sommerfest am 21. Juni wird im Zeichen des Jubiläums stehen.

Aktuell werden die Planungen für die Werkstube konkreter. Die Eltern-Kind-Gruppe am Freitag hat neue Ideen. Und im Juni haben wir die Polizei Hamburg eingeladen, um über Trickbetrug zu informieren.

Und wie hätten Sie es gerne? Ist ein gedruckter Rundbrief noch zeitgemäß?

Möchten Sie Kinderspiele auf dem Sommerfest betreuen? Wie sieht das Interesse an einer Einkaufspatenschaft aus? Gestalten Sie Ihre Nachbarschaft mit.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Seit Januar unterstützt Linda Röhrig die Quartiersentwicklung am Spannskamp.

Herzliche Grüße

Ihre **Caroline Bolte**
und **Linda Röhrig**

Quartiersentwicklerinnen
Spannskamp

Spannskamp 30c
22527 Hamburg
Telefon: 040 30620-269
E-Mail: quartiersentwicklung@
diakonie-hamburg.de



Caroline Bolte



Linda Röhrig

Fotos © Annette Scharder

Was ist los im Spannskamp

Eine Zeitreise durch den Spannskamp Unser Fotowettbewerb

Die Geschichte vom Quartier Spannskamp begann mit den ersten Einzügen am 15. September 1964. Seitdem wurde die Nachbarschaft lebendig, Neubauten kamen hinzu, die Festwiese zog um, der Quartierstreff und viele tolle Veranstaltungen und Angebote wurden ins Leben gerufen.

Welche Foto-Schätze schlummern in Ihren Schubladen, Kellern und Alben?

Wir rufen Sie auf, uns lebendige, lustige Fotos aus den 60 Jahren des gemeinsamen Lebens einzureichen.

Wir möchten einen Eindruck von den Menschen, den Festen und Kinderspielen, den Aktivitäten und Höhepunkten des Nachbarschaftslebens erhalten, vielleicht vom Einzug, dem Spielplatz, Menschen vor ihrem Haus ...

Der Spannskamp sollte dabei erkennbar sein. Auch ehemalige Nachbarn sind eingeladen.

Reichen Sie Ihre Fotos bis zum **30. Mai** mit einer kurzen Beschreibung, wie die Bilder entstanden sind, dem Aufnahmedatum und Ihren Kontaktdaten (Name, E-Mail, Adresse und Telefon) ein:

- in den Briefkasten vom Quartierstreff Spannskamp 30c
- digital an die quartiersentwicklung@diakonie-hamburg.de
- persönlich zu unserer Sprechzeit dienstags 15-17Uhr. Die Originalfotos erhalten Sie nach dem Scannen zurück.

Unter allen Einsendungen sucht unsere Jury die **lebendigsten und ansprechendsten Fotos** aus.

Schon jetzt laden wir Sie herzlich ein zur feierlichen Preisverleihung auf dem Sommerfest am 21. Juni ab 16 Uhr.

Im Anschluss präsentieren wir Ihnen die Fotos im Rahmen einer Ausstellung im Quartierstreff. Wir freuen uns auf ein bisschen Nostalgie.

Was ist los im Spannskamp

Werkstube

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

nach 15 Jahren hat die Bücherstube im November 2023 ihre Türen geschlossen. Der Verein Bürgerhaus Stellingen e.V., insbesondere Barbara Pagenkopf hat sie als Reaktion auf die Schließung der Stellerer Bücherhalle mit viel Engagement betreut. Dank der Unterstützung des Bezirksamts Eimsbüttel konnte der Bestand immer wieder ergänzt werden. Die Leserschaft hatte sich seit einiger Zeit allerdings auf einzelne Interessierte reduziert und der Verein konnte die Betreuung der Öffnungszeiten nur noch schwer aufrechterhalten. So wurde der Bücherbestand dank der fleißigen Sortierung zweier Nachbarinnen im Dezember von der Rathauspassage abgeholt.



Das Interesse an einer Werkstatt für Fahrradreparaturen und Holzarbeiten ist dagegen groß. Nun geht es los!

Die Werkstube entsteht in den Räumen der ehemaligen Bücherstube, Spannskamp 32a.

In dieser Selbsthilfe-Werkstatt können Mitglieder der Genossenschaft und ihre Familien zukünftig Fahrradreparaturen und kleinere Holzarbeiten in Eigenverantwortung durchführen.

Die Gruppe der Aktiven verantwortet die Raumvergabe. Die Schiffszimmerer-Genossenschaft unterstützt mit der Herrichtung des Raumes und einer Erstaussstattung.

Die Nutzung der Werkstatt erfolgt nach einer Einweisung in die Werkstattordnung und Hinterlegung einer Kautions selbstverantwortlich und auf eigene Gefahr.

Wir freuen uns schon jetzt auf den Eröffnungstag!
Wer organisatorische oder praktische Aufgaben übernehmen möchte, ist herzlich eingeladen zum nächsten Treffen in der Werkstube:

Dienstag, 5. März um 17:30 Uhr

Was ist los im Spanskamp

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder bis 7 Jahre

Toben, lachen, spielen und auch mal richtig Krach machen dürfen

Immer freitags trifft sich die Eltern-Kind Gruppe von 16-18 Uhr im Quartierstreff, Spanskamp 30c

Hier wird gemacht, auf was die Kinder Lust haben. Ob Labyrinth zum Durchflitzen bauen, Bilder malen oder in Ruhe ein Buch vorgelesen bekommen. Vor Ort gibt es eine Menge Spielzeuge, Bälle, Matten und Kreativmaterialien zur freien Verfügung. Und die Eltern sind mittendrin und können sich mit einem Kaffee nett untereinander austauschen.

Jeden ersten Freitag im Monat gibt es eine besondere Bastelaktion – was geplant ist, steht vorab im Schaukasten vom Quartierstreff.

Am 1. März könnt Ihr lustige und bunte Tiere aus euren Handabdrücken erschaffen.

Aktionstag zum entspannten Kennenlernen am 8. März, 16-18 Uhr mit Waffelbacken und Kinderschminken

Kommt einfach vorbei und schnuppert mal rein. Ganz zwanglos ohne An- und Abmeldung. Umso mehr, desto besser, die Eltern und Kinder freuen sich auf euch!



Was ist los im Spanskamp

Mach mit – bleib fit Bewegung und Spaß

Sich auch im Alter fit halten – das kann man regelmäßig im Quartierstreff in lockerer Stimmung, bei der auch der ein oder andere Lachmuskel mit trainiert wird. Eine ordentliche Portion Bewegung mit dem Einsatz von Stangen, Bällen und Terrabändern, flotter Musik und immer mit der Option das Tempo rausnehmen zu können.

Jeden Mittwoch von 10 - 11 Uhr im Spanskamp 30c

Anmelden bei Herrn Lorentz
Tel. 040 55204194
Keine Vorerfahrungen nötig.

Die günstige Teilnahme von **zwei Euro pro Treffen** kommt durch die Kooperation des GWE e.V., des HSB und der Genossenschaft zu Stande. Sie ist mittlerweile ein festfinanziertes Präventionsprojekt.



*Was sagen die Teilnehmer*innen?*

Hier ist es super, abwechslungsreich, klasse, fröhlich, motivierend und macht Spaß.

Und was bringen Sie als Übungsleiter des Kurses mit, Herr Lorentz?

Sport gehört nicht nur schon immer beruflich, sondern auch in meiner Freizeit zu mir. Früher habe ich Gesundheitsangebote beim Gesundheitsamt geplant. Als 2013 das Projekt startete, machte ich den sehr umfassenden Übungsleiter-Schein und später dann auch den Übungsleiter-B-Schein für Senioren.

Was macht die Gruppe für Sie aus, Herr Lorentz?

Eine Truppe fitter Teilnehmer*innen, die regelmäßig Spaß haben und was für sich und ihre Gesundheit tun.

Und wann schauen Sie im Kurs vorbei?

Was ist los im Spannskamp

Musik-Spaß im Spannskamp

Nachdem die beiden Schnupper-Nachmittage am 17. September und 19. November 2023 so gut angenommen wurden (nicht nur von Kindern), geht es weiter!

Es stehen verschiedene Instrumente bereit zum Ausprobieren. Man kann Posaune, Schlagzeug Sticks, Percussion oder Keyboard zum ersten Mal in die Hand nehmen, die Flöte oder Gitarre erklingen lassen.

Ronald möchte seine Begeisterung für die Musik mit anderen teilen. Nach Absprache kann eine regelmäßige Musikstunde oder auch eine gemeinsame Jam Session jeden Donnerstag verabredet werden.

Kontakt über: musik-spass@louis-sax.de



Musik-Spaß für Kinder – Louis Sax (louis-sax.de)

Der nächste Tag der offenen Tür findet statt:

Musik-Spaß für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahre

Schnuppertag im Gemeinschaftsraum Spannskamp 32a

Am Sonntag, 21. April, 14-18 Uhr

Was ist los im Spannskamp

Regelmäßige Angebote im Quartierstreff, Spannskamp 30c

MONTAG

+ 14:00 - 15:00 Uhr **Mobil und Fit bis ins hohe Alter** Gymnastik LAB*
15:15 - 17:00 Uhr Anmeldung bei Fr. Gerlitz: Tel. 040 5577 9380

DIENSTAG

15:30 - 17:00 Uhr **Erzählcafé** (alle 2 Wochen dienstags)

15:00 - 17:00 Uhr **Sprechstunde**
der Quartiersentwicklerin Caroline Bolte

MITTWOCH

10:00 - 11:00 Uhr **Mach mit – bleib fit, Bewegung und Spaß** GWE e.V.*
Anmeldung bei Hr. Lorentz: Tel. 040 5520 4194

ab 10:00 Uhr **Radtour** wechselnde Ziele (3. Mittwoch im Monat)

DONNERSTAG

10:00 - 12:00 Uhr **Frühstücks-Treff** LAB* (1. Donnerstag im Monat)

11:00 - 13:00 Uhr **Handarbeiten** LAB* (2. und 4. Donnerstag im Monat)

15:00 - 17:00 Uhr **Bingo** (3. Donnerstag im Monat)

FREITAG

16:00 - 18:00 Uhr **Eltern-Kind-Gruppe** bis 7 Jahre

Haben Sie Fragen zu einzelnen Angeboten oder möchten selbst etwas anbieten?
Wenden Sie sich an Caroline Bolte im Quartiersbüro: 040 30620 269

Veranstungsüberblick

März

Bastelaktion Eltern-Kind Gruppe für Kinder bis 7 Jahre
Freitag, 1. März, 16-18 Uhr

Werkstube-Treff Planung und Raumausstattung
Dienstag, 5. März, 17:30-18:30 Uhr
in der Werkstube, Spansskamp 32a

Schnuppertag Eltern-Kind Gruppe für Kinder bis 7 Jahre
Waffeln backen und Kinderschminken
Freitag, 8. März, 16-18 Uhr

Tour der Radlergruppe Zum Kurzbesuch beim "Haifisch-Sepp"
Mittwoch, 20. März, 10 Uhr vor dem Quartierstreff

Bingo
Donnerstag, 21. März, 15-17 Uhr



KONFETTI-Café Ein musikalischer Nachmittag
Donnerstag, 28. März, 15-17 Uhr



KONFETTI IM KOPF
Demenz berührt mit vielen Gesichtern



April

Bastelaktion Eltern-Kind Gruppe für Kinder bis 7 Jahre
Freitag, 5. April, 16-18 Uhr

Offener Smartphone-Treff mit Herrn Fitzner
Mittwoch, 3. April, 15-18 Uhr (ohne Anmeldung)

Word-Programm, Schulung für Laptop/PC mit Herrn Fitzner
Mittwoch, 10. April, 15-18 Uhr (mit Anmeldung bei Frau Bolte)

Willkommens-Treff für Neuzugezogene
Sonntag, 14. April, 10 Uhr

Tour der Radlergruppe Ins Alte Land nach Jork
Mittwoch, 17. April, 10 Uhr vor dem Quartierstreff



Veranstungsüberblick

Wohn- und Pflege-Beratung der Martha Stiftung
Mittwoch, 17. April, 13-15 Uhr



Martha Stiftung

Bingo
Donnerstag, 18. April, 15-17 Uhr



Musik-Spaß für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahre
Schnuppertag in Gemeinschaftsraum Spansskamp 32a
Sonntag, 21. April, 14-18 Uhr

Mai

Bastelaktion Eltern-Kind Gruppe für Kinder bis 7 Jahre
Freitag, 3. Mai, 16-18 Uhr

Tour der Radlergruppe Auf Schleichwegen nach Quickborn und zurück
Mittwoch, 15. Mai, 10 Uhr vor dem Quartierstreff

Bingo
Donnerstag, 16. Mai, 15-17 Uhr



Juni

Vorbereitungstreffen für das Sommerfest
Dienstag, 4. Juni, 16-17 Uhr

Bastelaktion Eltern-Kind Gruppe für Kinder bis 7 Jahre
Freitag, 7. Juni, 16-18 Uhr

Mittsommerfahrt der Radlergruppe
Mittwoch, 19. Juni, 18 Uhr vor dem Quartierstreff



Polizei Infoveranstaltung Sicherheit für Senioren
Dienstag, 18. Juni, 15-16:30 Uhr, Anmeldung bei Frau Bolte



Bingo
Donnerstag, 20. Juni, 15-17 Uhr



Sommerfest auf der Festwiese
Freitag, 21. Juni, ab 16 Uhr

Rückblick

Ein Ausflug ins Tropenaquarium von Hagenbeck

Wir trafen uns am 30. Juni an einem dieser Regentage, an denen selbst die Enten Schirme tragen würden, wenn sie könnten. Aber Hagenbeck hat auch hier etwas zu bieten: Das immer tropisch warme Aquarium.

Wir begannen unsere Reise und wurden von einer farbenfrohen Welt unter Wasser verzaubert. Wir entdeckten auch die faszinierenden Korallenriffe und die beeindruckenden Haie, die sich majestätisch durch das Wasser bewegten. Aber auch bunte Fische schwammen fröhlich an uns vorbei, als ob sie uns zu einem Unterwassertanz einladen wollten. Wir hatten das Gefühl, in einem lebenden Gemälde zu stehen, während wir durch die verschiedenen Ausstellungen wanderten, von Unterwasser zur Unterwelt.

Wie war das mit den Schlangen, sie fühlen sich glatt, kalt und trocken an, wenn man sie berührt? Und Krokodile und Würgeschlangen berührt man besser nicht. Die Chameleone haben ihre Unsichtbarkeit bewiesen ...



Alle Fotos im Rückblick: © Silvia Götz | Text von Torsten Krause

Rückblick

Als wir schließlich das Tropenaquarium verließen, hatte sich der Regen verzogen und die Sonne war zurück. Drinnen die Tropen, draußen alle vier Jahreszeiten innerhalb eines Nachmittags ...



Rückblick

Zum **Halloween** am 31. Oktober erschienen viele gruselige Monster, Mumien, Zauberer, Hexen und Sensenmänner.



Service für Sie vor Ort

Advent

Am Bastelssonntag am 26. November kamen viele Nachbarn, um ihren Adventskranz zu binden und ihre Wohnung damit vorweihnachtlich zu schmücken ...



Am **3. Dezember** lud die Gruppe der Vertreter*innen zum Lebkuchenhaus-Bau ein. Und am **Nikolaustag** stand manch ein Stiefel prall gefüllt vor der Wohnungstür ... Wer wohl da dem Nikolaus mitgeholfen hat?



Service
für Sie vor Ort

KONFETTI-Café

Ein musikalischer Nachmittag

Immer eine Handbreit Spaß unterm Kiel: Julia Kossmann legt mit uns ab zu einer unterhaltsamen, musikalischen Hafenrundfahrt, die um die ganze Welt geht. Herzlich Willkommen an Bord!

Zusammen mit der Demenz-WG der Martha Stiftung veranstalten wir ein kleines Konzert am **28. März, 15-17 Uhr im Quartierstreff.**

Es wird gesungen und gelacht und wer weiß, vielleicht werden auch die Tanzbeine geschwungen.

Kaffee, Kuchen und Eintritt frei – worauf warten Sie noch?
Wir freuen uns auf viele Gesichter!

Demenz erkrankte Menschen mit Freude wieder in das Leben zu integrieren, dafür steht der Verein **Konfetti im Kopf**. Die Musiker*innen erreichen mit Ihren Auftritten die Menschen, denn Musik bewegt.



KONFETTI IM KOPF
Demenz berührt mit vielen Gesichtern



Service
für Sie vor Ort

Wohn-Pflege-Beratung der Martha-Stiftung

Frau Wannags berät Sie zu allen aufkommenden Fragen rund um die Pflege, neue Wohnformen und Älterwerden.

Frau Abasi berät Sie zu Themen rund um die Pflegeversicherung, Pflegegrad, Hilfsmittel etc.

Mittwoch, 17. April, 13 - 15 im Quartierstreff Spannskamp 30c
Dienstag, 14. Mai, 14 - 16 Uhr im Gemeinschaftsraum Tierparkallee 32

Kontakte:

Sabine Wannags

Servicewohnen Martha Stiftung
Tel. 01512 57 60 637
sabine.wannags@martha-stiftung.de

Nadine Abasi

Pflegedienstleitung Ambulante Pflege St. Markus
Tel.: 040-43273131
nadine.abasi@martha-stiftung.de

www.martha-stiftung.de



Martha Stiftung

Unsere digitalen Angebote

Offener Smartphone-Treff mit Herrn Fitzner

Mittwoch, 3. April, 15-18 Uhr (ohne Anmeldung) im Quartierstreff

Word-Programm, Schulung für Laptop/PC mit Herrn Fitzner

Mittwoch, 10. April, 15-18 Uhr (mit Anmeldung bei Frau Bolte) im Quartierstreff

Yoga hilft

Ein kostenloses Bewegungsangebot ab 60 Jahre
Ist auch mit Rollator und im Rollstuhl wunderbar möglich!

jeden Montag, 10:30-11:30 Uhr im Gemeinschaftsraum Tierparkallee 32

Service
für Sie vor Ort

Lügen, tricksen und betrügen **Ältere Menschen im Fokus der Täter**

Betrüger und Diebe setzen auf gewiefte Methoden, um an das Vermögen anderer Menschen zu gelangen. Oft denkt man, man wäre gut geschützt oder es passiert nur anderen – leider geschehen diese Übergriffe jedoch viel zu häufig in der Realität.

Damit Sie gut informiert und gewappnet sind, kommt die bürgernahe Polizeibeamtin des Bezirkes Stellingen und berät Sie.

18. Juni, 15 Uhr in den Quartierstreff

Telefonbetrug • Trickdiebstahl • Taschendiebstahl



Es wartet ein einstündiger spannender Vortrag auf Sie. Im Anschluss haben Sie Zeit, all Ihre Frage in Ruhe zu stellen.

Bitte melden Sie sich gerne zahlreich an, denn wir benötigen mind. 25 Teilnehmer*innen, damit die Veranstaltung stattfindet.



Anmeldungen bitte bis zum **4. Juni telefonisch unter der 040 3062 0269** oder per E-Mail an **quartiersentwicklung@diakonie-hamburg.de**

Ihre Interessen und Engagement sind gefragt – Mitmachkarte

Ressourcenschonung – ein Thema was heutzutage viele beschäftigt und auch uns umtreibt. Die Medien, mit denen Informationen an Menschen gelangen, haben sich verändert. Die Welt wird immer digitaler und Printmedien werden weniger genutzt.

Damit wir Sie gut erreichen können mit Aktuellem aus Ihrer Nachbarschaft und den Angeboten im Spannskamp, möchten wir gerne wissen, ob wir Gewohntes beibehalten oder vielleicht auch neue Wege einschlagen.

Wie hätten Sie es gerne?

Wir gestalten ein passendes Format vom Rundbrief für Sie und brauchen dafür Ihr Feedback!

- **In Ruhe den Fahrradmantel in der Werkstube flicken oder mit Holz werkeln?**
- **Einfach mal die Kinder richtig auspowern lassen und dabei einen Plausch mit anderen Eltern halten?**
- **Für das Sommerfest werden viele helfende Hände gesucht – Sie haben Spaß an der Betreuung eines Kinderspiels?**
Ein Vorbereitungstreffen gibt es am 4. Juni, 16-17 Uhr im Quartierstreff.
- **Schwere Einkäufe schleppen ohne Auto, ist manchmal gar nicht so einfach – warum nicht eine Einkaufspatenschaft bilden und Nachbarn helfen, mobil zu bleiben?**

Sie haben Lust diese Angebote zu nutzen oder möchten sich gerne engagieren? Kommen Sie gerne mit Ihren Ideen auf uns zu:

Quartiersbüro
Spannskamp

Spannskamp 30c

22527 Hamburg

Telefon: 040 30620-269

E-Mail: quartiersentwicklung@diakonie-hamburg.de

Bitte füllen Sie Ihre Kontaktdaten auf der Rückseite aus und kreuzen entsprechend an.

abtrennen und einwerfen im Quartiersbriefkasten – Spannskamp 30c



Ihre Interessen und Engagement sind gefragt – Mitmachkarte

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Ich bin daran interessiert, den Rundbrief

- digital per E-Mail zu erhalten. *
- wie gewohnt als Printversion in meinem Briefkasten zu erhalten.
- per QR-Code im Treppenhaus, selbst digital aufzurufen.

* Ich bin damit einverstanden, dass ich den Newsletter an meine E-Mailadresse über den Verteiler zugeschickt bekomme. Die Einverständniserklärung kann ich jederzeit widerrufen.

Werkstube

- Ich möchte gerne bei der Organisation und Umsetzung unterstützen.
- Ich freue mich darauf, die Werkstube zu nutzen, wenn sie fertig ist.

Eltern-Kind-Gruppe

- Ich möchte gerne meine Hilfe anbieten (basteln, vorlesen etc.).
- Wir möchten gern als Familie die Gruppe ausprobieren.

Einkaufspatenschaften

- Ich biete an, jemanden mit meinem Auto mitzunehmen.
- Ich habe Interesse daran, mitgenommen zu werden.

Sommerfest

- Ich helfe gerne mit auf dem diesjährigen Sommerfest /betreue ein Kinderspiel. (Vorbereitungstreffen am 4. Juni 16-17 Uhr)

Diese Ideen habe ich auch noch: _____

