

Böhler Geflüster

Zum Mitnehmen!

Team Oma/Opa für unsere
Filiale in Augsburg gesucht
S. 3

Kniffliges Winter-Rätsel
S. 6

Morbus Menière
Ursachen und Behandlung
S. 12-13





Liebe KundInnen,

..und wieder sind wir am Ende eines Jahres angelangt.. Dieses Jahr 2023 war für uns eine aufregende Reise voller Höhepunkte und herausfordernder Momente. In diesem Editorial möchten wir gemeinsam mit Euch auf einige dieser Highlights zurückblicken. Wir möchten unsere aufrichtige Dankbarkeit für Eure Treue und Unterstützung zum Ausdruck bringen. Unsere Kunden - also Ihr - seid der Herzschlag unseres Unternehmens. Ohne Euch wären all unsere Erfolge und Errungenschaften nicht möglich gewesen. Die Wertschätzung, die Ihr unserer Arbeit entgegen bringt, treibt uns an!

Unser größter Meilenstein in diesem Jahr ist unser neues RENOVA Trainingsbuch. Unglaublich viel Schweiß, Herzblut und kreative Energie wurden von unserem Team investiert. Auch so mancher Kunde brachte sich ein und nun sind wir sehr stolz auf das Endprodukt.

Ebenfalls sehr stolz sind wir auf das Bildungsniveau in unserer Firma. So dürfen wir Markus Altstetter und Annalena Heiß zum Gesellen bzw. Meisterbrief gratulieren. Wir freuen uns sehr! An dieser Stelle soll nicht unerwähnt bleiben, dass wir weit und breit der Hörakustikbetrieb mit der

größten Meisterpräsenz sind. Das ist Teil unserer Firmenphilosophie und unseres Qualitätsstandards.

Diese inzwischen 19. Ausgabe, ist wieder gespickt mit spannenden Fachartikeln und Neuigkeiten rund um unsere Firma. Ganz neu suchen wir eine/n Firmen-Opa/Oma für unsere Filiale in Augsburg. Auf Seite 3 erklären wir das genauer.

Wir blicken mit Spannung auf das, was die Zukunft bringen wird. Wir sind fest entschlossen, auch im kommenden Jahr innovative Lösungen und erstklassigen Service anzubieten, um Eure Erwartungen zu übertreffen.

Abschließend wünschen wir Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Möge das kommende Jahr von Gesundheit, Glück und Erfolg erfüllt sein. Vielen Dank, dass Sie Teil unserer Reise im Jahr 2023 waren. Nun sind wir gespannt, was 2024 für uns bereit hält!

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihnen Ihre Familie Böhler mit dem gesamten Team.

“Team-Oma/Opa“ für unsere Filiale in Augsburg gesucht ...

Die MitarbeiterInnen im Hörzentrum Böhler sind zum Großteil junge Menschen mit viel Freude an ihrem Beruf und ihrer Arbeit im Team.

Nur **DU** fehlst uns noch!

Bist Du eine Person, die Freude daran hat, andere ein bisschen zu verwöhnen, die Schwingungen spürt und die richtigen Worte zum richtigen Zeitpunkt findet? Ein Mensch, der gerne mit „anpackt“, wo es fehlt, z.B. auch mal mit Freude für alle etwas Leckereres kocht, zur Hand geht, wo er helfen kann und sich nicht aus der Ruhe bringen lässt?

Was wir dir dafür
anbieten möchten:

Selbstverständlich soll das Ganze nicht unentgeltlich sein. Als Entlohnung erhält die gute Seele unseres Teams ihr Hörgerät und den Service für dieses kostenfrei.

Du fühlst dich dazu berufen unserem Team ein Stück Geborgenheit zu schenken?



Sprich uns gerne einfach an, wenn du unser Team-Opa oder unsere Team-Oma sein möchtest.





Schwerhörigkeit kann das Leben in vielerlei Hinsicht beeinflussen, nicht nur physisch, sondern auch emotional. Die Herausforderungen, die mit dem Verlust des Gehörs einhergehen, können zu stressigen und emotional belastenden Situationen führen.

Emotionale Belastung und Stress für schwerhörige Menschen

Eine der allgegenwärtigsten Schwierigkeiten für Schwerhörige sind Kommunikationsbarrieren. Je nach Grad der Schwerhörigkeit können selbst einfache Gespräche zu einer Herausforderung werden. Gehen wichtige Informationen verloren, führt das zu Fehlkommunikation und Frustration und manchmal sogar zu sozialer Isolation.

Die Anstrengung, Lippenbewegungen zu lesen, und so den Kontext eines Gesprächs zu verstehen, ist erschöpfend. Dieser ständige Druck kann zu Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen führen.

Gleichzeitig besteht die Gefahr, von anderen durch Unwissenheit und Unverständnis ignoriert oder ausgegrenzt zu werden, da die Schwierigkeiten, mit denen Schwerhörige konfrontiert sind, oft nicht erkannt werden.

Im beruflichen Umfeld kommen für Schwerhörige oft noch weitere Herausforderungen hinzu. Die Teilnahme an Besprechungen,

Schulungen oder Telefonkonferenzen kann besonders fordernd sein. Dies kann zu einer Verringerung der beruflichen Möglichkeiten führen.

Besonders häufig vorkommende körperliche Symptome bei schwerhörigen Menschen sind Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzbeschwerden. Dazu kommen oftmals Schwindelgefühle, psychovegetative Erschöpfung und starke Verspannungen im Halswirbelbereich aufgrund der ständigen inneren Anspannung.

Für Menschen mit Schwerhörigkeit bedeutet jeder Tag eine wesentlich größere Anstrengung, was sich Normalhörende kaum vorstellen können! Es ist wichtig, sie nicht nur in ihren physischen Bedürfnissen zu unterstützen, sondern auch ihre emotionalen und psychologischen Anliegen ernst zu nehmen. Empathie und Verständnis des Umfeldes und Unterstützung sind entscheidend.

Wie Psychotherapie helfen kann

Psychotherapie bietet einen geschützten Raum, in dem Menschen mit Schwerhörigkeit sich frei ausdrücken können, ohne das Urteil oder die Frustration anderer fürchten zu müssen. Therapeuten, die auf Hörbehinderungen spezialisiert sind, verstehen nicht nur die technischen Aspekte der Schwerhörigkeit, sondern auch die tieferen psychologischen Auswirkungen. Dieser Raum erlaubt es den Betroffenen, Ängste, Wut und Enttäuschung auszudrücken, was oft der erste Schritt zur Heilung ist.

Menschen mit Schwerhörigkeit leiden öfter an Angstzuständen oder Depressionen. Psychotherapie kann helfen, diese Probleme anzugehen, indem sie Ursachen identifiziert und Unterstützung bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien bietet. Ein bedeutender Aspekt ist außerdem die Förderung der Selbstakzeptanz.

Weitere Therapiemöglichkeiten:

Logopädische Therapie: Das wichtigste Ziel einer logopädischen Therapie ist das Ermög-

lichen von Kommunikation. Für manche Menschen ist der Kontakt zu anderen Betroffenen wichtig, daher stellt die **Gruppentherapie** für viele eine gute Möglichkeit dar, sich verstanden und nicht alleine zu fühlen.

In der **Musiktherapie** werden musikalische Mittel gezielt therapeutisch zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit eingesetzt.

Betroffen sind oft auch die Familien und Angehörigen. **Familientherapie** kann helfen, die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern.

Insgesamt ist Psychotherapie ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Behandlung von Schwerhörigkeit. Durch die Unterstützung von Therapeuten können Menschen lernen, mit den emotionalen Herausforderungen, die mit ihrer Schwerhörigkeit einhergehen umzugehen, und ein stressfreieres Leben zu führen.

Hals-Nasen-Ohren-Heikunde

Die Schwerhörigkeit zu reduzieren ist natürlich das naheliegendste Mittel, um all ihren Auswirkungen entgegen zu wirken! Hier ist der Hals-Nasen-Ohren-Arzt eine wichtige Anlaufstelle! Gerade, wenn die Ursache im Mittelohr zu finden ist, kann oft eine Behandlung oder auch ein operativer Eingriff durch den Ohrenarzt helfen.

Die Versorgung mit Hörsystemen

Wenn aus ärztlicher Sicht alle Mittel ausgeschöpft sind, kommt die Hörakustik ins Spiel.

Eine Versorgung mit Hörsystemen macht aus einem schwerhörigen Menschen zwar nicht von heute auf morgen einen normalhörenden Menschen. Allerdings werden dank der sich stetig weiterentwickelnden technischen Möglichkeiten sehr große Hör-Erfolge erzielt. Wichtig dabei ist, dass nicht zu viel Zeit verstreichen sollte. Die Gefahr einer Hörentwöhnung wird dann immer größer, was bedeutet, dass die für einen Hörausgleich benötigte Lautstärke immer schwieriger akzeptiert wird. Wird ein schlechthörender Mensch möglichst bald nach Erreichen der von den Kostenträgern festgelegten Indikationsgrenze mit Hörgeräten versorgt, sind die Erfolgsaussichten sehr groß.

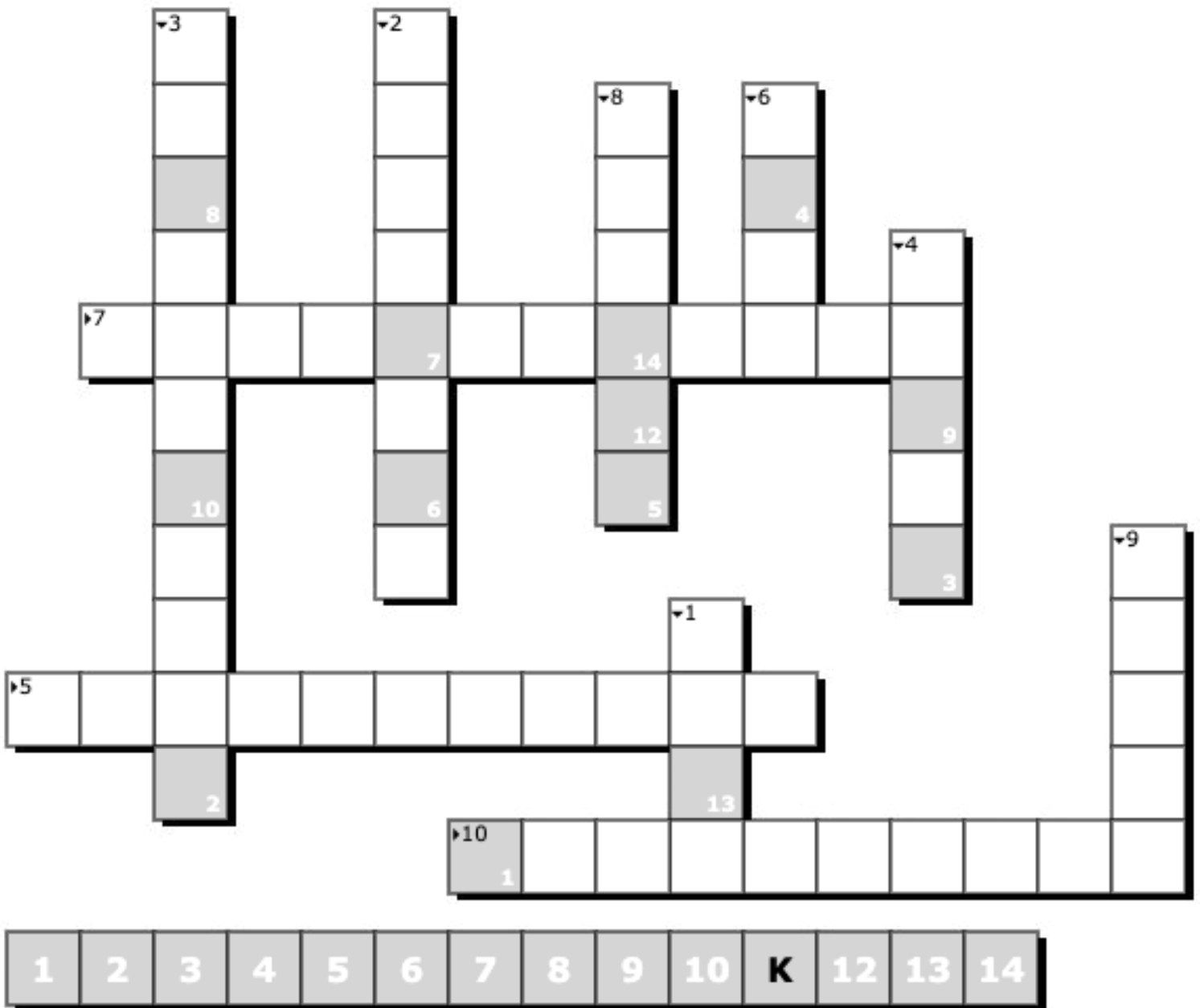
Hörentwöhnte Menschen brauchen meist mehr Zeit, bis sie die benötigte Lautstärke tolerieren können.

Hörtraining

Hörtraining ist ein extrem wichtiges Mittel, um der Hörentwöhnung entgegen zu wirken. Das Gehirn setzt sich dabei intensiv mit dem Gehörten auseinander und lernt, es richtig zu interpretieren. Es führt zu einer wesentlich besseren Hörverarbeitung und damit zu größerer Akzeptanz der Hörsysteme.



Das große Winterrätsel



1. Das Wort „Winter“ kommt von dem althochdeutschen Wort „Wintar“ und bedeutet weiße?
2. In welchem Land liegt das kälteste bewohnte Gebiet der Erde?
3. Wie nennt man die Angst vor Schnee?
4. Wie viele Ecken hat eine Schneeflocke?
5. Der schneereichste Ort der Erde ist auf dem Mount ...?
6. Sinkt der Luftanteil bei Schnee von 95% auf 45% spricht man von?
7. Welcher Baum wächst in den Rocky Mountains bei bis zu Minus 80 Grad?
8. Der amerikanische Schneeschuh-Hase hat übergroße, damit er im lockeren Schnee vorankommt.
9. Wie nennt man die Schneespur für Skilanglauf?
10. Wie nennt man rötlichen Altschnee, dessen Farbe von einzelligen Algen kommt?



Das Lösungswort bitte per Mail, telefonisch, oder vor Ort in einen unserer Läden, durchgeben. Der Gewinner erhält eine Überraschung!

Chai Latte

Zutaten für 4 Tassen:

- 1 Stange Zimt
- 10 Gewürznelken
- 1 TL Kardamom
- 10 Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 1 l Milch
- 4 Beutel Schwarztee
- 2 EL Rohrzucker
- optional: 1/2 l Sahne

So wird's gemacht:

1. Gewürze zusammen mit 1 l Milch erhitzen (aber nicht kochen). 2 Min. ziehen lassen.
2. Tee hinzufügen und 3 Min. ziehen lassen
3. Tee durch ein Sieb gießen, Zucker hinzufügen und auf 4 Teegläser verteilen

Wer sich richtig etwas gönnen möchte, kann nun noch mit der aufgeschlagenen Sahne dem Ganzen ein Häubchen aufsetzen. Etwas Zimt als Verzierung macht sich auch immer gut!

Viel Freude :)



Wintergemüse-Pommes mit Quark-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Steckrübe
- 2 Knollen Rote Bete
- 3 Pastinaken
- 3 Möhren
- 5 EL Öl
- 2 EL Reismehl
- Salz
- Paprikapulver
- 3 Zweige Rosmarin
- 400 g Magerquark
- 50 g Schnittlauch
- 50 g Petersilie
- 1 TL Zucker
- Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Gemüse wie Pommes in Stifte schneiden.
2. Das Gemüse anschließend in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl, Reismehl, Salz und Paprika und Rosmarin mischen. Gleichmäßig auf zwei Backbleche legen und bei 220° für ca. 25 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit den Quark mit 2 EL Öl glatt rühren. Schnittlauch und Petersilie feinschneiden. Quark mit den gehackten Kräutern mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

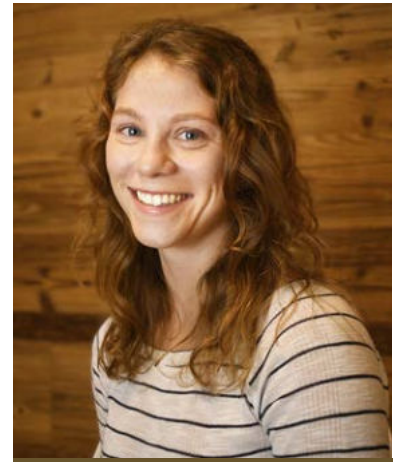


Myriam Naschetti

Wir verabschieden Myriam zum 31.01.2024 in den Mutterschutz. Wir wünschen ihr für Ihre bevorstehende Elternzeit alles Gute und hoffen auf baldige Rückkehr :)



Nachträglich noch ein herzliches Willkommen an Luci. Sie ist seit März 2023 Teil unseres Office-Teams. Sie ist ebenfalls aktives Mitglied der Böhler-Redaktion.



Lucia Reiser



Markus Altstetter

Herzlichen Glückwunsch an Markus. Er hat seit Oktober seinen Gesellenbrief in der Tasche!

Cool

Herzlichen Glückwunsch an Annalena, sie hat seit Anfang Dezember ihre Meisterprüfung erfolgreich bestanden!



Annalena Heiß

Unsere HAUSMESSEN 2024

#hoerzentrumboehler

Schau doch
mal vorbei!

21. Juni - Gersthofen

13. September - Augsburg

25. Oktober - Neusäß

19. April - Schwabmünchen



Neusäß
Hauptstr. 11



Gersthofen
Augsburger Str. 22



Augsburg
Halderstr. 29



Schwabmünchen
Feyerabendstr. 13



**Hörzentrum
Böhler**

Wir planen für das kommende Jahr gleich vier Hausmessen. Du hast 2024 die Möglichkeit unsere Hausmesse in einer unserer vier Filialen zu besuchen und erhältst hierzu deine persönliche Einladung von uns. Sei gespannt! Wir freuen uns auf Dich!

Dein Team von Hörzentrum Böhler

Punsch für
unsere
KundInnen

Gemütliche
Atmosphäre mit
Winterduft und
Weihnachtsmusik
in unseren
Filialen

Unsere Böhler
Weihnachts-Specials
2023

Leckere
**selbstgebackene
Plätzchen**

**Weihnachts-
Geschichte
auf dem
Wartezimmer
TV**

Dankeschön an all un-
sere KundInnen die uns auch im Jahr 2023 wie-
der ihr Vertrauen geschenkt und uns die Treue
gehalten haben. Wir wünschen dir und deiner
Familie eine besinnliche Weihnachtszeit, ein fro-
hes neues Jahr und würden uns freuen, dich
auch 2024 wieder bei uns im Hörzentrum Böhler
begrüßen zu dürfen.

Dein Team von Hörzentrum Böhler



Lucia Reiser

Menière-Krankheit: benannt nach dem französischen Arzt Prosper Menière, ist eine chronische Erkrankung des Innenohrs, die das Gleichgewicht und das Hören und damit das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen kann. Sie betrifft ungefähr 1 von 1.000 Menschen.

Symptome und Ursachen:

Die Menière-Krankheit ist durch anfallsartige Schwindelanfälle, Hörverlust, Tinnitus (Ohrgeräusche) und Druckgefühl in den Ohren gekennzeichnet. Diese Symptome werden durch einen erhöhten Druck in den Flüssigkeitsräumen des Innenohrs verursacht. Im Innenohr befinden sich die Hörschnecke und das Gleichgewichtsorgan. Sie enthalten Lymphflüssigkeit, genauer Endolymphe, die Hörschnecke auch noch die sogenannte Perilymphe. Wenn wir uns bewegen, kommt die Endolymphe im Gleichgewichtsorgan in Bewegung. Sinneszellen verarbeiten diese Bewegung zu Nervensignalen, die ans Gehirn weitergeleitet werden. Diese Informationen sind entscheidend für sichere Bewegungen und das Gleichgewicht.

Bei Morbus Menière wird vermutlich zu viel der Endolymphe produziert, oder sie fließt schlecht ab. Im Innenohr entsteht ein Überdruck. Feine Membranen, die die Lymphflüssigkeiten im Innenohr voneinander trennen, reißen ein und Flüssigkeiten vermischen sich. Das führt bei den Sinneszellen im Gleichgewichtsorgan zu

Messfehlern und Falschmeldungen ans Gehirn.

Die genauen Ursachen der Menière-Krankheit sind noch nicht vollständig erforscht, aber es wird angenommen, dass genetische Veranlagung, allergische Reaktionen, Autoimmunerkrankungen und Durchblutungsstörungen eine Rolle spielen können.

Welche Folgeschäden können entstehen?

Die Menière-Krankheit kann zu dauerhaftem Hörverlust führen, begleitet von Tinnitus (Ohrgeräuschen) und Schwindelanfällen. Dadurch kann es zu Unsicherheiten im Gehen und erhöhtem Sturzrisiko kommen. Dies kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, zu emotionalen Belastungen wie Angst und Depression führen und auch soziale Aktivitäten und den Alltag einschränken. Die Symptome und ihre Auswirkungen variieren sehr. Manchmal lassen sie sich durch Medikamente und Lebensstiländerungen kontrollieren. Eine frühzeitige Diagnose, eine angemessene medizinische Betreuung und eine unterstützende Gemeinschaft können helfen, die Folgen der Menière-Krankheit zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

Wer ist besonders häufig betroffen?

Morbus Menière tritt am häufigsten zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf. Laut Schätzungen gibt es in Deutschland jedes Jahr zwischen 3 und 9 Tausend neue Erkrankungen. Bei 50 % der Fälle heilt die Krankheit innerhalb von 2 Jahren spontan ab. Ausprägung und Häufigkeit der Schwindelattacken können über die Jahre hinweg abnehmen und auch vollständig ausbleiben.

Diagnose

Sie erfolgt in der Regel aufgrund der typischen Symptome (s.o.), und speziellen Hör- und Gleichgewichtstests. Die Krankheit ist nicht eindeutig nachweisbar. Es gibt keine Heilung, aber eine Behandlung kann helfen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Behandlung:

Die Behandlung zielt darauf ab, die Symptome zu kontrollieren und die Lebensqualität des Patienten zu verbessern. Eine häufige Methode ist eine Ernährungsumstellung, insbesondere die Reduzierung des Salzkonsums, da Salz Wasser im Körper zurückhält und den Druck im Innenohr erhöhen kann. Oft werden Medikamente, die Schwindelanfälle und Übelkeit lindern, verschrieben, sowie Diuretika, die helfen, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen und so den Druck im Innenohr reduzieren sollen. In schwerwiegenderen

Fällen, die nicht auf Medikamente ansprechen, können ärztliche Eingriffe wie die Injektion von Medikamenten ins Innenohr oder in seltenen Fällen chirurgische Verfahren erforderlich sein.

Austausch unter Betroffenen

Durch Gespräche mit Betroffenen, die ev. bereits Jahre mit der Erkrankung leben, können wertvolle Anregungen und auch Hoffnung geben.

Kontakte findet man im Internet, es werden auch Zoom-Treffen angeboten!

Herzklopfen

Schwitzen

Übelkeit

Kognitive
Einschränkung

Tinnitus

Schwindel

Hörverlust

Sehstörung





Jürgen Böhler

Auracast wird in Zukunft den Empfang von Audiosignalen auf ein neues Niveau heben. Die Einführung dieser Funktechnologie verspricht nicht nur eine bahnbrechende Verbesserung der Hörfahrung für Menschen mit Hörgeräten, sondern auch die Ablösung herkömmlicher Induktionsanlagen. Sie sind derzeit in vielen Kirchen und öffentlichen Einrichtungen zu finden. Erste Hersteller haben diese aufregende Technologie bereits in ihre Hörsysteme integriert, und die Zukunft des Hörens sieht vielversprechend aus.

Aktuell warten wir in Deutschland noch auf die Zulassung - diese sollte aber im nächsten Jahr durch sein.

Bislang waren Induktionsanlagen die Alternative. Diese sind aber sowohl sehr kostspielig, da sie auch extra im Boden verlegt werden müssen und aktuell verfügen nur noch ältere Hörsysteme über eine sog. T-Spule, die als Empfänger für die Anlage dient. Auracast ist damit die deutlich günstigere Variante und wird wahrscheinlich weiter verbreitet sein.

Gerne möchte ich dir ein Beispiel geben. Stell dir vor, du stehst am Bahnhof und dein Handy macht dich über deine Auracast-App darauf aufmerksam, dass es hier einige Sender gibt, die sich gerne mit deinen Hörgeräten verbinden möchten. Sobald du akzeptiert hast, bekommst du alle Infos, die entweder über die Bildschirme um dich herum ausgestrahlt, oder über den Lautsprecher kundgetan werden ,

direkt auf deine Hörgeräte - ganz entspannt!

Anwendungsgebiete von Auracast:

- 1. Öffentliche Einrichtungen:** Auracast wird die Art und Weise, wie Hörgeräte mit der Umgebung interagieren, revolutionieren. In öffentlichen Einrichtungen wie Bahnhöfen, Flughäfen, Theaterspielstätten, Kinos und Sportgaststätten können Bildschirme stumm geschaltet werden, während HörgeräteträgerInnen sich problemlos und drahtlos mit dem Audiosignal verbinden können. Dies ermöglicht ein vollständig immersives Hörerlebnis, ohne dass lästige Kopfhörer oder zusätzliche Geräte erforderlich sind.
- 2. Führungen durch Museen und Tourismusattraktionen:** Die Nutzung von Auracast für Führungen durch Museen, Kongresszentren und Tourismusattraktionen wird äußerst komfortabel sein. BesucherInnen können einfach ihre eigenen Hörgeräte oder spezielle Aura-Cast-Kopfhörer verwenden, um den Erzählungen zu lauschen. Die Zeiten, in denen man Kopfhörer ausleihen oder teure Audioguides erwerben musste, gehören der Vergangenheit an.
- 3. Übersetzungsbereich:** Im internationalen Austausch, bei Kongressen und Tagungen wird Auracast zur sofortigen Übertragung der gewünschten Sprache direkt auf das Hörsystem eingesetzt. Dies bietet eine effiziente und barrierefreie Kommunikationslösung für Menschen aus verschiedenen Sprachräumen.



Auracast und weitere Zukunftsaussichten für HörgeräteträgerInnen

In Zukunft wird es mit einem Aura-Cast-fähigen Sender, sei es ein Kino, Laptop, Tablet, Fernseher oder jedes andere kompatible Gerät, möglich sein, beliebig viele Endgeräte wie Hörgeräte, Ear-Buds oder auracastfähige Kopfhörer zu verbinden. Die Auswahl des gewünschten Auracast-Signals, sei es die Tonspur eines bestimmten Sports in der Sportsbar oder der Audiokanal eines Films im Kino, wird so einfach wie das Tippen auf ein Symbol auf Ihrem Smartphone. Das umständliche Suchen und Kopeln von Geräten gehört der Vergangenheit an. Auracast hat zweifellos die Art und Weise verändert, wie Hörgeräte mit anderen Geräten

kommunizieren. Mit seinen beeindruckenden Vorteilen und den vielversprechenden Entwicklungen in der Hörgerätetechnologie gibt es viele Gründe, optimistisch in die Zukunft des Hörens zu blicken. HörgeräteträgerInnen können sicher sein, dass die Technologie ständig voranschreitet, um ihre Hörerfahrung zu verbessern und ihnen ein erfülltes Leben zu ermöglichen.

Kommen Sie gerne auf uns zu - wir beraten Sie gerne!





Herausgeber: Hörzentrum Böhler GmbH
Redaktion: Hannah Hagel
Halderstraße 29
86150 Augsburg
Telefon: 0821 / 36 101
E-Mail: info@hoerzentrum-boehler.de
Internet: www.hoerzentrum-boehler.de

Alle Rechte sind der Hörzentrum Böhler GmbH vorbehalten.
Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder elektronische
Datenbanken sowie die Vervielfältigung über Datenträger be-
dürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Druck: Druckerei Bayerlein
Fotos: Eigenproduktion, Adobe Lizenz
Quellen: Eigenproduktion, Wikipedia, Chat GPT