

Textversion der Folge 4:

# Wasser marsch – Getränke in der Kitaverpflegung

Interviewer: Nastazja Kruszweski, Zwischeninformationen: Hannah Schöneberg

Gesprächsperson: Susanne Mönning

#00:00:00-0#

Intro

Und was trinkst du am liebsten? Wasser. Was trinkst du am liebsten? Limo, zu besonderen Anlass.

Hallo und herzlich willkommen zu: Hoch mal wer da ist, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen!

#00:00:42-6#

Nastazja Kruszewski

Und heute wollen wir uns das Thema Getränke anschauen. Und daher freue ich mich, dass heute Susanne Mönning bei uns zu Gast ist. Sie ist Einrichtungsleitung der AWO Kita im Ziegenhainer Tal aus Jena. Und gibt uns heute einen Einblick in die Getränkesituation in ihrer Kita. Hallo Susi.

#00:01:01-6#

Susanne Mönning

Hallo.

#00:01:01-9#

Nastazja Kruszewski

Zum Einstieg erstmal, was ist denn dein Lieblingsgetränk?

#00:01:06-0#

Susanne Mönning

Da muss ich gar nicht lange überlegen, das ist Wasser mit Sprudel.

#00:01:10-6#

Nastazja Kruszewski

Perfekt, das passt perfekt zum Thema. Was ist denn dein Lieblingsessen?

#00:01:15-2#

Susanne Mönning

Mein Lieblingsessen, da gibt es mehr Auswahl. Zum einen Senfsoße mit Ei und zum anderen Tomatensauce und Nudeln.

#00:01:25-1#

Nastazja Kruszewski

Das passt perfekt. So wie bei den Kindern auch. Meistens ja die Nudeln mit Tomatensauce genannt werden.

Aber kommen wir zurück zum Thema Getränke. Getränke in der Kita-Verpflegung bekommen ja meist nicht so viel Aufmerksamkeit, weil das ja irgendwie so für gesetzt hingenommen wird. Trotzdem ist eine gute Flüssigkeitsversorgung sehr wichtig für unseren Körper, damit dieser gut funktionieren kann. Und bei Kindern werden ja 0,8 bis 1 Liter empfohlen im Alter von 1 bis 7 und dann je nach körperlicher Aktivität, wenn man sich viel bewegt draußen ist oder wenn es auch sehr heiß ist oder auch bei extremer Kälte, benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Und mich würde jetzt interessieren, Susi, wie macht ihr das in eurer Kita?

Welche Getränke bietet ihr euren Kindern an?

#00:02:15-9#

Susanne Mönning

Also grundsätzlich stehen den ganzen Tag Getränke zur Verfügung. Die Kinder können da auch selbst ran und sich das nehmen nach ihrem Bedürfnis. Es ist immer ungesüßter Tee. Wobei sich der Geschmack da abwechself, also Kräutertee, Früchtetee. Und es ist auch immer Wasser, stilles Wasser, genau.

#00:02:41-9#

Nastazja Kruszewski

Ja, perfekt. Das entspricht genau den Empfehlungen der DGE, des Qualitätsstandards, den wir euch auch natürlich dann verlinken.

Gibt es auch Herausforderungen oder Probleme beim Trinken? Gibt es Kinder, die dann irgendwie den einen Tee nicht mögen oder den anderen nicht und das dann ablehnen?

#00:02:58-8#

Susanne Mönning

Ja, Herausforderungen hat man immer, weil einfach Geschmäcker ganz unterschiedlich sind und Kinder von zu Hause auch andere Getränke kennen, also auch gesüßte Getränke teilweise und das im ersten Moment erstmal ablehnen, aber da werden sie auch gut herangeführt. Also es ist immer wieder Thema in Projekten, wie wichtig Trinken ist und auch wie wichtig das ist, dass es nicht so viel Zucker enthält für den Körper. Und wie gesagt, es steht immer da und wenn andere Kinder trinken, animieren sie ja auch die Kinder, die es vielleicht ein bisschen schwerer haben.

#00:03:30-4#

Nastazja Kruszewski

Ja, weil du gerade sagtest, die kennen das von zu Hause aus mit den gesüßten Getränken. Habt ihr da Rückfragen von den Eltern, wieso jetzt nur ungesüßte Getränke da sind oder ist da ein großer Kommunikationsbedarf den Eltern gegenüber?

#00:03:45-2#

Susanne Mönning

Rückfragen von Eltern, warum das ungesüßte Getränke sind, gibt es nicht. Tatsächlich sind, glaube ich, die Eltern sehr dankbar, dass es ungesüßt ist.

#00:03:56-5#

Zwischeninfo

Eine kurze Info zwischendurch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Wasser, auch gerne Leitungswasser und ungesüßten Tee. Bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen darf es aber auch gerne mal eine Saftschorle sein. Ungeeignete Getränke und Durstlöscher sind Limonaden, Brausen, Eistees, Milchmischgetränke, Cola und Fruchtsaftgetränke. Diese enthalten oft zu viel Zucker und erhöhen somit die Kalorienzufuhr. Langfristig kann dies auch die Entstehung von Übergewicht beeinflussen. Zu viel Zucker ist auch nicht gut für die Zahngesundheit.

#00:04:31-8#

Nastazja Kruszewski

Susi, ihr seid ja eine leitungswasserzertifizierte Kita. Wie kamt ihr auf die Idee, euer Leitungswasser zertifizieren zu lassen und woraus ist das entstanden?

#00:04:42-9#

Susanne Mönning

Also tatsächlich kam der Träger auf die Idee, weil der Träger möchte gerne sehr nachhaltig arbeiten und hat eine Nachhaltigkeits-AG und die haben einfach geprüft, was gibt es für Möglichkeiten, Zertifizierung zu erhalten und haben dieses a tip: tap Zertifikat herausgefunden und haben das den verschiedenen Kitas vorgeschlagen, das machen zu lassen und da wir unser Konzept in der Kita auch auf Nachhaltigkeit ausrichten, war das etwas, was wir sofort angegangen sind.

#00:05:15-8#

Nastazja Kruszewski

Ja, super. Und wie habt ihr es vorher gemacht, bis dahin?

#00:05:18-8#

Susanne Mönning

Bis dato gab es ungesüßten Tee und Flaschenwasser, stilles und auch Sprudelwasser.

#00:05:27-2#

Nastazja Kruszewski

Okay, und jetzt gibt es Wasser nur noch still?

#00:05:29-0#

Susanne Mönning

Genau, jetzt gibt es Leitungswasser, was bekanntlich nur still ist, und ungesüßten Tee. Und die Übergangszeit war da auch ein bisschen schwierig, da es ja einfach auch Kinder gibt, die gerne Wasser mit Sprudel trinken. Da haben wir uns einfach Zwischenlösungen überlegt, sodass sie ihr Wasser für eine gewisse Zeit einfach mitbringen konnten in ihren eigenen Flaschen. Mit Sprudel haben aber dann auch festgestellt, dass da nicht nur Wasser drin war, sondern eben auch gesüßte Sachen. Und dementsprechend haben wir das wieder zurückgefahren, haben gesagt: Okay, das möchten wir nicht. Weil wir dann auch nicht genau wissen mit Allergien oder Sonstigem. Und seitdem ist es so, dass die Kinder nur noch wählen können zwischen Tee oder eben stillem Wasser.

#00:06:18-7#

Nastazja Kruszewski

Okay, und wie habt ihr diese Umstellung dann den Eltern gegenüber kommuniziert?

#00:06:23-8#

Susanne Mönning

Wir haben es erst mit den Kindern kommuniziert. Wir haben ganz klar gesagt, was wir festgestellt haben, dass das nicht gut ist für den Körper, wenn da Zucker drin ist und auch für die anderen Kinder unfair ist. Und sind dann mit den Kindern ins Gespräch gegangen, um dann die Eltern auch nochmal abzuholen in einer Informations-Mail.

#00:06:46-7#

Nastazja Kruszewski

Und das kam gut an oder gab es da nochmal Rückfragen?

#00:06:48-9#

Susanne Mönning

Da kommen immer vereinzelt Rückfragen, aber im Endeffekt haben sie es alle gut akzeptiert.

#00:06:54-1#

Nastazja Kruszewski

Ja, das heißt, jetzt gibt es Leitungswasser bei euch?

#00:06:57-6#

Susanne Mönning

Nur noch Leitungswasser.

#00:06:59-4#

Nastazja Kruszewski

Super. Und wie genau kann ich mir das vorstellen? Gibt es einen Wasserhahn, wo die Kinder sich bedienen können oder gibt es Flaschen, mit denen man dann dran geht oder Gläser oder Tassen?

#00:07:11-9#

Susanne Mönning

Also es ist im Prinzip so, dass man überall an jedem Wasserhahn das Leitungswasser entnehmen kann und trinken kann. Also ob die Kinder jetzt im Bad sind und ihre Hand nehmen und das einfach in den Mund manövrieren, sage ich mal, oder ob das im Prinzip mit kleinen Glaskannen abgenommen wird, das ist ganz unterschiedlich. Es ist auf jeden Fall frei zugänglich.

#00:07:34-4#

Nastazja Kruszewski

Oder füllt ihr das auch in Karaffen ab?

#00:07:37-1#

Susanne Mönning

Ja, nur in kleinen, also wirklich so kleine Mini-Kannen, dass es eben nicht zu lange steht und dass man das immer wieder neu befüllt.

#00:07:45-0#

Nastazja Kruszewski

Habt ihr da Vorschriften, wie lange das Leitungswasser stehen darf?

#00:07:49-2#

Susanne Mönning

Nein, die gibt es nicht.

#00:07:49-7#

Nastazja Kruszewski

Okay, aber es soll halt möglichst frisch sein. Genau. Wie war das für die Kinder? Du hattest ja schon anklingen lassen, dass manche auch gesüßte Getränke dabei hatten und ihr hattet vorher die Auswahl zwischen Sprudel und so weiter. Wie haben die Kinder darauf reagiert?

#00:08:06-4#

Susanne Mönning

Na, die Kinder haben sich schon sehr lautstark das Sprudelwasser wieder eingefordert, was wir ja dann, wie gesagt, auch versucht haben, einen Kompromiss zu finden. Was nicht geklappt hat, aber mittlerweile ist das kein Thema mehr. Also Wasser oder Tee und das ist für die Kinder okay. Es gibt natürlich auch Ausnahmen. Das ist zum Beispiel zum Fasching oder zum Sommerfest. Dann gibt es auch mal Saft, der einfach mit Wasser gemischt wird.

#00:08:36-9#

Nastazja Kruszewski

Ja, genau. Das ist ja auch so, wie die DGE theoretisch auch empfiehlt, dass man zu besonderen Festen Saft auch anbieten kann, gemischt mit Wasser.

#00:08:49-6#

Susanne Mönning

Genau, so machen wir das auch.

#00:08:50-1#

Nastazja Kruszewski

Und ihr habt es also pädagogisch auch begleitet und die Kinder mitgenommen auf dieser Reise. Wie behaltet ihr den Überblick, ob denn auch alle Kinder genug trinken? Wenn ich mir jetzt die Empfehlung angucke, 0,8 bis 1 Liter pro Tag soll ein Kind trinken. Natürlich verbringt es ja nicht die ganze Zeit in der Kita, aber schon eine Großzahl des Tages. Habt ihr da irgendeinen Trick oder?

#00:09:15-4#

Susanne Mönning

Also grundsätzlich bieten wir zu festen Zeiten sozusagen das Trinken an. Das ist zu den Mahlzeiten. Das steht immer auf dem Tisch. Und dazwischen steht es im Prinzip auch immer in Griffhöhe und in Sichthöhe, sodass Kinder schon auch von klein auf lernen können, wenn Sie Getränke sehen, dass das animiert auch so ein Stück weit zum Trinken. Wir machen es auch immer wieder zu einem Thema in Projekten, wie wichtig Trinken ist. Mit dem Vergleich, den finde ich immer ganz gut, mit einer Rosine und einer Weintraube. Also, dass Sie sich im Prinzip bildlich vorstellen können, was passiert mit dem Körper. Wenn man nicht genug trinkt.

#00:09:56-6#

Nastazja Kruszewski

Ja, perfekt, dieses Bild mit der Rosine und der Weintraube. Kann ich mir auch sehr gut bildlich vorstellen, wie ich dann innerlich austrockne, wenn ich nicht genug trinke.

#00:10:06-2#

Zwischeninfo

Eine kurze Info zwischendurch. Um das Trinken in der Kita zu fördern, wird empfohlen, einen freien Zugang zu Getränken zu schaffen. Regelmäßig Trinkpausen einzuplanen und auch zu jeder Mahlzeit ein Getränk anzubieten.



#00:10:20-7#

Nastazja Kruszewski

Wenn ich jetzt nochmal darüber nachdenke, dass ihr leitungswasserzertifiziert seid. Wer hat diese Umstellung stattgefunden? Was musstet ihr dafür tun in eurer Kita?

#00:10:30-1#

Susanne Mönning

Ja. Also als allererstes Kontakt zum Gesundheitsamt aufnehmen und erfragen, ob dies möglich ist. Das ist aber grundsätzlich in allen Einrichtungen möglich, weil das Leitungswasser das bestgeprüfteste Wasser ist. Dann haben wir das Okay vom Gesundheitsamt bekommen. Und dann konnten wir es auch schon nutzen. Also man musste nicht mehr viel machen. Dann haben wir es wieder mit den Kindern besprochen, dass sie im Prinzip sich ihre Getränke an den Waschbecken oder Wasserhähnen holen können und haben auch wieder eine Informationsmail an die Eltern geschrieben. Und um das Zertifikat zu erhalten musste man einen kleinen Antrag schreiben, wo man einfach reinschreibt, was man alles diesbezüglich tut und dann hat man dieses Zertifikat auch erhalten.

#00:11:18-1#

Nastazja Kruszewski

Und den Antrag habt ihr direkt bei der Organisation gestellt, die du vorhin genannt hattest?

#00:11:23-9#

Susanne Mönning

Genau, den Antrag haben wir direkt dort gestellt. Die haben dann nochmal zurückgerufen, es gab noch ein, zwei Rückfragen und dann haben wir es gekriegt.

#00:11:32-6#

Nastazja Kruszewski

Ja, super, herzlichen Glückwunsch.

#00:11:34-6#

Susanne Mönning

Dankeschön.

#00:11:35-6#

Nastazja Kruszewski

Aber es führt mich dann auch noch zu der Frage: Wieso muss man sich beim Gesundheitsamt das okay geben lassen, wenn doch Drumherum wahrscheinlich alle einfach ihr Leitungswasser trinken.

#00:11:46-7#

Susanne Mönning

Weil es eine Gemeinschaftseinrichtung ist und weil einfach viele unterschiedliche Kinder da sind und weil es einfach eine andere Verantwortung ist. Und dementsprechend muss es auch immer wieder geprüft werden, das Leitungswasser. So auch bei uns. Und das stellt einen schon manchmal vor Herausforderungen.

#00:12:07-1#

Nastazja Kruszewski

Was für Herausforderungen kann ich mir da vorstellen?

#00:12:10-4#

Susanne Mönning

Also letztes Jahr war es eben so, dass es geprüft wurde und dass das Wasser eben nicht einwandfrei ist, dass dann Werte erhöht sind, die nicht erhöht sein sollten. Und dementsprechend das Gesundheitsamt auch einen Stopp einlegt und sagt, an der Stelle bitte kein Leitungswasser mehr an die Kinder austeilen. Jetzt müsst ihr kurz auf Flaschenwasser zurückgreifen und wir gucken, wo die Ursache ist sich befindet für diese Erhöhung.

#00:12:37-3#

Nastazja Kruszewski

Ja, also wir haben hier die Kinder als besonders vulnerable Gruppe, die nochmal mehr in der Gemeinschaftseinrichtung geschützt werden muss. Wo liegt denn nun die Ursache bei euch für die Erhöhung der Werte? Also, dass nicht getrunken werden kann?

#00:12:51-1#

Susanne Mönning

Die Ursache liegt darin, dass wir eine Entkalkungsanlage dazwischen geschaltet haben, zwischen dem Kaltwasseranschluss und dann, wie es ins Haus gelangt. Und diese Anlage im Prinzip verunreinigt war.

#00:13:06-6#

Nastazja Kruszewski

Also es liegt nicht am Wasser per se, sondern an der Anlage, wo sich jetzt, ich stelle mir das jetzt so vor, dass sich da was ablagert oder irgendwie so.

#00:13:16-0#

Susanne Mönning

Na, im Prinzip wird es gefiltert. Und wenn der Durchlauf zu hoch oder zu niedrig ist, dann ist es nicht gut für die Anlage und dann bilden sich dort Bakterien. Und das genau ist passiert. Wir haben die Anlage reinigen lassen und desinfizieren lassen und die Werte sind auch wieder runtergegangen. Nichtsdestotrotz ist das Gesundheitsamt im Moment noch vorsichtig und sagt, wir warten mal noch ab.

#00:13:38-2#

Nastazja Kruszewski

Okay, ihr habt jetzt so eine Übergangszeit und dann wird es nochmal geprüft, vermute ich jetzt mal.

#00:13:43-4#

Susanne Mönning

Genau.

#00:13:44-1#

Nastazja Kruszewski

Okay, aber jetzt ihr als pädagogisches Personal trinkt trotzdem das Leitungswasser, oder?

#00:13:51-1#

Susanne Mönning

Genau, die Pädagogen, denen ist es freigestellt, die tragen die Verantwortung für sich selbst und ich würde jetzt schätzen, 80 Prozent der Pädagogen trinken das Leitungswasser.

#00:14:01-3#

Nastazja Kruszewski

Okay, also wir haben hier nochmal die Unterscheidung. Die Erwachsenen sind okay, können frei entscheiden und Kinder müssen besonders geschützt werden und bis das Gesundheitsamt wieder sein Okay gibt, dürfen sie dann auch wieder das Wasser trinken. Also ihr habt jetzt dann wieder Flaschenwasser und trotzdem nur Stilles oder auch mit Sprudel?

#00:14:20-2#

Susanne Mönning

Nein, nur Stilles.

#00:14:23-1#

Nastazja Kruszewski

Okay, gut, das wäre ja jetzt dann die Möglichkeit gewesen, für ein paar Kinder das Sprudel wieder zu bekommen.

#00:14:29-7#

Susanne Mönning

Hätte man machen können, dann hat man aber im Umkehrschluss auch wieder das Problem, dass man es ihnen wieder wegnimmt. Und das empfinde ich als noch unfairer.

#00:14:38-2#

Nastazja Kruszewski

Ja, dann immer so ein Wechsel in den Gewohnheiten. Vor allem, wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, ist es vielleicht auch nicht so störend. Würdest du nochmal den Weg gehen und eure Kita leitungswasserfreundlich machen?

#00:14:53-2#

Susanne Mönning

Auf jeden Fall. Ich kann das auch einfach nur jeder Kita empfehlen. Es ist viel umweltschonender, es ist nachhaltiger, die Kinder lernen bewusster mit dem Wasser umzugehen, weil sie es einfach sehen und anfassen können und es macht auch einfach Spaß.

#00:15:11-1#

Nastazja Kruszewski

Und so wie du meinstest auch, ihr könnt das gut in Projekte einbeziehen auch, warum Leitungswasser und ich glaube, was ich auf jeden Fall für mich mitnehme, ist dieses Beispiel Rosine und Weintraube. Das geht nicht mehr aus meinem Kopf. Das ist super. Nochmal eine andere Zwischenfrage zum Thema vorhin. Wieso habt ihr eine Entkalkungsanlage? Ist das Wasser so kalkhaltig bei euch?

#00:15:37-7#

Susanne Mönning

Genau das ist es. Es ist super kalkhaltig und es würde im Prinzip alle Maschinen und Perlatoren, heißt es in den Waschbecken, das was an den Wasserhähnen ist, regelmäßig verkalken und kaputt machen. Und man hätte einfach viel höhere Kosten, um das alles zu ersetzen. Deswegen hat man eine Entkalkungsanlage eingebaut.

#00:16:02-3#

Nastazja Kruszewski

Ja. Okay, und das ist dann kostennutzenmäßig. Würdest du es auch immer noch empfehlen?

#00:16:07-5#

Susanne Mönning

Ja, würde ich es empfehlen.

#00:16:11-6#

Nastazja Kruszewski

Was mir noch einfällt, wie oft müsst ihr das Wasser prüfen lassen?

#00:16:15-6#

Susanne Mönning

Also das Leitungswasser wird bei der Eröffnung oder vor der Eröffnung der Kita geprüft. Und dann, wenn keine baulichen Maßnahmen erfolgen oder irgendwas noch verändert wird, wird es eigentlich nicht nochmal geprüft. Nur wenn es irgendwelche Anhaltspunkte gibt, dass irgendwas im Wasser sein sollte, dann wird es nochmal geprüft. Bei uns ist es jetzt so, dass sie es, ich glaube, jährlich jetzt geprüft haben, weil es einfach da Schwierigkeiten gab.

#00:16:44-0#

Nastazja Kruszewski

In welchem Sinne muss ich mir die Schwierigkeiten vorstellen?

#00:16:46-1#

Susanne Mönning

Dass die Werte einfach zu hoch waren.

#00:16:48-3#

Nastazja Kruszewski

Ach so, jetzt wegen der Werte. Es gab jetzt keine Symptome bei Kindern, irgendwas.

#00:16:51-7#

Susanne Mönning

Nein.

#00:16:53-8#

Nastazja Kruszewski

Okay, es war nur, dass die Werte zu hoch waren. Okay. Kostet denn das Zertifikat Geld?

#00:16:59-7#

Susanne Mönning

Das Zertifikat kostet kein Geld. Es kostet nur ein bisschen Mühe, das aufzuschreiben, was man alles Nachhaltiges in der Kita tut und das weiterzuleiten und dann bekommt man das kostenfrei. Man bekommt allerdings auch kein Geld, um das weiterzuentwickeln.

#00:17:20-3#

Nastazja Kruszewski

Also dein Engagement braucht es, die Zeit, den Antrag zu stellen.

#00:17:26-0#

Susanne Mönning

Und das braucht die Haltung für eine nachhaltige Kita.

#00:17:29-0#

Nastazja Kruszewski

Ja, und das ganze Konzept, das, was ihr eh in eurem Arbeitsalltag alles macht, damit die Kita nachhaltig ist.

#00:17:35-4#

Susanne Mönning

Genau.

#00:17:36-4#

Nastazja Kruszewski

Okay, gut. Also wir halten nochmal kurz fest. Wasser ist das wichtigste Getränk bei Durst und der Flüssigkeitsversorgung von Kindern und auch Erwachsenen natürlich, was nicht heißt, dass nur Wasser getrunken werden muss. Es kann auch ungesüßter Tee angeboten werden oder Wasser auch mit Kräutern oder Obst noch aufgepimpt werden. Und je nachdem kommen die verschiedenen Teesorten unterschiedlich bei den Kindern an. Manche mögen lieber Kräutertee, andere lieber roten Tee. Und auch hier ist es nicht anders als bei der Lebensmittelauswahl. Es sollte eine Abwechslung oder das Angebot von einer Auswahl vorhanden sein. Also so wie es jetzt die Susi erzählt hat in ihrer Kita. Es gibt Wasser und ungesüßten Tee zur Auswahl. Und das ist auch wichtig für die Geschmacksprägung im frühen Kindesalter.

Und so schnell sind wir schon am Ende angelangt und ich hoffe, ihr hattet Spaß beim Horchen und habt neue Informationen oder Ideen für eure Einrichtungen erhalten oder auch schon Bestätigung gefunden bei dem, was ihr auch schon umsetzt in eurer Kita.

Genau. Und ich bedanke mich ganz herzlich bei dir, Susi, für dein Kommen heute und dass du uns Einblick in eure Kita und die Getränkesituation vor Ort gegeben hast.

#00:19:01-0#

Susanne Mönning

Ich bedanke mich auch. Es hat mir ganz viel Spaß gemacht, mit euch darüber zu reden. Wer Interesse hat, kann sehr gern auch auf unserer Internetseite nochmal unsere Kita sich näher anschauen oder eben bei Instagram oder Facebook [kita.imziegenhainertal](https://www.facebook.com/kita.imziegenhainertal). Da gibt es noch mal mehr Ideen für nachhaltige Kitas.

#00:19:22-7#

Nastazja Kruszewski

Vielen Dank dafür. Das werden wir euch natürlich auch unten in der Infobox verlinken. Und in der Infobox findet ihr außerdem noch die wichtigsten Informationen aus der Folge zusammengefasst und noch weiterführende Informationen zum Beispiel zu der Organisation, die Susi genannt hatte. Und wir freuen uns sehr, wenn ihr den Podcast bewertet und außerdem habt ihr auch die Möglichkeit, uns noch ausführlicheres Feedback zu geben und wir freuen uns über alle Rückmeldungen und habt einen schönen Tag und bis zum nächsten Mal.

10. Juni 2024