

„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben!“

Fachtagung in Trier, 17. Oktober 2019

DOKUMENTATION

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) führte im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ am 17. Oktober 2019 im Robert-Schumann-Haus in Trier die Fachtagung „Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben“ durch. Diese Dokumentation umfasst die wesentlichen Inhalte der Vorträge und Diskussionen in der Reihenfolge des Programms der Fachtagung.

BEGRÜSSUNG

Franz Müntefering

*Vorsitzender der
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.
(BAGSO)*



Herr Müntefering hieß die Teilnehmenden der Tagung in Trier herzlich willkommen! Unter dem Aspekt, dass das Alter sehr unterschiedlich wahrgenommen wird und sehr vielschichtig ist, zeigte er die zu erwartenden Entwicklungen in den Kommunen auf: „Es werden mehr ältere Menschen in den Kommunen leben und es werden deutlich mehr Menschen über 80 und 90 Jahre alt, das ist gut so! Familienstrukturen ändern sich, Kinder ziehen weg. Je größer die Städte, desto mehr Einpersonenhaushalte gibt es. Es geht um die alternde Gesellschaft – dies stellt alle Verantwortlichen in den Kommunen vor neue Aufgaben.“

Mit Verweis auf den Siebten Altenbericht stellte Herr Müntefering die besondere Rolle der Kommunen heraus: „Menschen, die älter werden, sollte man alle Chancen geben, damit es ihnen gut geht! Hier ist das Problem der Zuständigkeit – der Staat mit den drei Ebenen Bund, Land und Kommune sowie die Gesellschaft. Nur die Kommunen bündeln alle! Sie haben die Chance und die Möglichkeit, für die älteren

Bürgerinnen und Bürger ein angenehmes Älterwerden zu sichern. Sie sind die Schaltstelle, um erforderliche Rahmenbedingungen zu schaffen.“ Politik in Bund und Land seien gefordert, den Kommunen dazu Handlungsspielräume zu schaffen. Aber auch die älteren Menschen selbst könnten wesentlich dazu beitragen. Es gehe um die gemeinsame Sache! „Gemeinsam gilt es herauszufinden, was dringend nötig ist, um allen älteren Menschen ein gutes Leben vor Ort zu ermöglichen und das bis zuletzt.“

Für Müntefering gehört dazu der Dreiklang: gutes Essen und Bewegung und die gesellschaftliche Integration! „Nach dem Motto, Bewegung ernährt das Gehirn und der Kopf gehört dazu, sollten ältere Menschen selbst die drei wichtigen L's im Leben beherzigen: Lachen, Laufen, Leben.“ Auch wenn es keine Garantie dafür gebe, dass eine gesunde Lebensweise für ein gesundes Alter bis 100 führt, so bestehe aber die Wahrscheinlichkeit.

Insbesondere auf dem Land fehle es an ausreichenden Versorgungsangeboten und Unterstützung, so Müntefering, aber man könne auch feststellen, dass schon viele Initiativen von engagierten Akteuren auf den Weg gebracht worden sind.

Müntefering dankte den Teilnehmenden für ihre Mitwirkung bei der Tagung: „Es freut mich, dass Sie heute gemeinsam diskutieren, wo jeder einzelne anfangen kann, für uns alle das Leben angenehmer zu gestalten. Einsamkeit und unzureichende Versorgung darf es nicht geben! Ich wünsche allen ein gutes Gelingen!“

GRUSSWORTE

Elvira Garbes

Bürgermeisterin der Stadt Trier



Bürgermeisterin Elvira Garbes brachte ihre Freude darüber zum Ausdruck, dass sich so viele Interessierte auf den Weg nach Trier gemacht haben, und begrüßte die Tagungsteilnehmenden recht herzlich. Aufgrund der demografischen Entwicklung begrüße sie die Initiative „INFORM“ und das Projekt der BAGSO sehr.

Elvira Garbes: „Der Mensch ist ein soziales Wesen, das den Austausch dringend benötigt. Gerade die älteren Menschen bedauern es sehr, dass der Austausch mit Gleichaltrigen fehlt, denn oftmals leben die Bekannten im gleichen Alter nicht mehr und gleichartige Lebenserfahrungen können nicht mehr ausgetauscht werden.“ Daher habe Trier Angebote in Form von Bürgerhäusern, Kochclubs, Nachmittage für die ältere Generation und Bewegungskurse geschaffen. Sie bedauere, „dass die Jugendarbeit bis ins Detail gesetzlich verankert ist, es aber für ältere Menschen nichts Adäquates gibt“. Den Grund dafür vermutet sie darin, dass es sich um erwachsene Menschen handelt, die ihren eigenen Willen haben, und diesen auch durchsetzen könnten.

IM ALTER IN FORM – AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, MEHR BEWEGUNG UND AKTIVE SOZIALE TEILHABE IN KOMMUNEN FÖRDERN

Der Vortrag wurde ersetzt durch die Ausführungen von Frau von Laufenberg-Beermann (siehe Seite 4).

IN FORM – DEUTSCHLANDS INITIATIVE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR BEWEGUNG

VORTRAG

Birgit Weber-Reckers

*Leitung Referat 212,
Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft*



Birgit Weber-Reckers stellte die Ziele und Maßnahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vor.

Die Initiative IN FORM wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gegründet und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. IN FORM verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern. Neben Bund, Ländern und Kommunen sind alle Akteure aus dem gesellschaftlichen Raum gefragt, den *Nationalen Aktionsplan IN FORM* umzusetzen. Die BAGSO unterstützt dabei mit ihrem derzeitigen Projekt „Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter“, in dem sie gemeinsam mit Akteuren in der Seniorenarbeit in Kommunen vorhandene Angebote qualitativ verbessert und neue Angebote für ältere Menschen schafft.

Frau Weber-Reckers richtete herzliche Grüße der Bundesministerin Julia Klöckner aus und erläuterte deren Aktivitäten in der Seniorenverpflegung. Julia Klöckner hat eine Ernährungsinitiative für ältere Menschen ins Leben gerufen. Dafür werden in allen Bundesländern Vernetzungsstellen für Seniorenverpflegung gegründet, die die nachhaltige Verbesserung der Verpflegungssituation älterer Menschen in Deutschland zur Aufgabe haben. Ziel ist es, die Seniorinnen und Senioren in den Kommunen zu erreichen und Botschafter für gesunde Ernährung im Alter vor Ort zu finden. Besonders wichtig ist es, den Menschen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden zu erklären. Das Ministerium unterstützt die Schaffung von Angeboten vor Ort und veranstaltet mit anerkannten Wissenschaftlern und Praktikern Runde Tische zu den Themen „Demenz“ und „Ernährung und Diabetes“, um den aktuellen Forschungsstand sichtbar zu machen und ggf. neue Handlungsfelder daraus zu entwickeln.

Weitere Informationen unter www.in-form.de

Nationaler Aktionsplan IN FORM

<https://www.in-form.de/materialien/nationaler-aktionsplan-in-form>

ANGEBOTE DER GESCHÄFTSSTELLE IM ALTER IN FORM

VORTRAG

Anne von Laufenberg-Beermann

BAGSO Im Alter IN FORM, Projektleiterin



Frau von Laufenberg-Beermann führte in das Thema „Gesundheitsförderung im Alter“ ein. Sie erklärte, welche körperlichen Veränderungen im Alter stattfinden, und verdeutlichte anhand des Regenbogenmodells (siehe Präsentation), welche Determinanten die Gesundheit maßgeblich mitbestimmen. Neben Geschlecht, Alter und genetischer Disposition spielen der persönliche Lebensstil mit bewusster Ernährung und individuell angepasster Bewegung sowie die soziale Teilhabe und die Umgebungsbedingungen eine große Rolle.

Für ältere Menschen besonders wichtig ist die soziale Anerkennung. Im Alter besteht ein hohes Sicherheitsbedürfnis, was nicht selten dazu führt, dass ältere Menschen sich in ihren Wohnungen zurückziehen und wenig am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. „Doch nur wenn kommuniziert wird, kann man glücklich sein.“ Die Sicherstellung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist daher eine wichtige Aufgabe für alle Akteure in der Seniorenarbeit. Doch Teilhabe passiert auch durch aktives Mitarbeiten, z.B. in einem Ehrenamt oder durch Beteiligung an Diskussionen und Entscheidungen. Dabei ist es ganz wichtig, ältere Menschen mitwirken zu lassen, denn vom Grundsatz her wollen Menschen „wirksam“ sein. Viele kommen nicht gut damit zurecht, dass sie aufgrund von Abbauprozessen einige Dinge nicht mehr können. Daher soll geschaut werden, inwieweit auch eingeschränkten Menschen Beteiligungsmöglichkeiten geboten werden können.

Frau von Laufenberg-Beermann erläuterte die „Nationalen Gesundheitsziele“, speziell das Ziel „Gesund älter werden“, das die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, angepasster Bewegung, sozialer Teilhabe und einer guten Mund- und Zahnhygiene für die Gesundheitsförderung im Alter hervorhebt. Diese Themen sind grundlegend für das Projekt „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“. Es geht z.B. darum, zu erklären, wie Gerichte gesünder gemacht werden können und welche Bewegungen zu mehr Lebensqualität führen. Daher ist es wichtig, die Akteure vor Ort in den Kommunen zu qualifizieren, damit sie Angebote für ältere Menschen gesundheitsfördernd gestalten können.

Anhand der BAGSO-Pyramide (siehe Präsentation) erklärte die Referentin, wie das Angebotsspektrum zur Gesundheitsförderung vor Ort erweitert werden kann. Von großer Bedeutung ist hier die Vernetzung der Akteure, denn damit können Ressourcen zusammengelegt und größere Projekte gestemmt werden. Der Kommune kommt hierbei die Aufgabe zu, Strukturen zu ermöglichen.

Die Präsentation von Frau von Laufenberg-Beermann steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de zum Download zur Verfügung.

https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Trier_2019_Praesentation_Bagso.pdf

LEBENSQUALITÄT ÄLTERER MENSCHEN FÖRDERN DURCH AUSGEWOGENE UND KÖSTLICHE MAHLZEITEN

VORTRAG

Theresa Stachelscheid

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Zum Thema „Lebensqualität älterer Menschen fördern durch ausgewogene und köstliche Mahlzeiten“ referierte Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie erläuterte in ihrem Vortrag, wie ältere Menschen mit ausgewogenen Mahlzeiten und nährstoffreichen Gerichten zu mehr Wohlbefinden gelangen. Sie stellte die Ziele und ausgewählte Inhalte der DGE-Qualitätsstandards für „Essen auf Rädern“ und die „Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ vor.

Die Präsentation von Frau Stachelscheid steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de zum Download zur Verfügung.

https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Trier_2019_Praesentation_DGE.pdf

MEHR BEWEGUNG ZUR ERHALTUNG DER KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

VORTRAG

Verena Heier

Deutscher Turner-Bund (DTB)



Verena Heier, Deutscher Turner-Bund (DTB), erläuterte in ihrem Vortrag, wie die Leistungsfähigkeit älterer Menschen durch Bewegung gestärkt werden kann. Sie demonstrierte gemeinsam mit den Tagungsteilnehmenden auch an praktischen Beispielen, welche Bewegungsübungen zu mehr Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit für die selbstbestimmte Alltagsgestaltung bis ins hohe Alter führen und wie Bewegungsübungen in die Seniorenarbeit integriert werden können.

Die Präsentation von Frau Heier steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de zum Download zur Verfügung.

https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Trier_2019_Praesentation_DTB.pdf

PODIUMSDISKUSSION: WIR NEHMEN STELLUNG ZUR FÖRDERUNG VON MEHR WOHLBEFINDEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN IN KOMMUNEN



Podiumsdiskussion (v.l.n.r.):

*Jürgen Schumacher, Rita Novaki,
Franz Müntefering, Verena Heier,
Waltraud Schmaus, Anne von
Laufenberg-Beermann*

Wie die Lebensqualität älterer Menschen durch ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe gesteigert werden kann, war das Thema der Podiumsdiskussion.

Rita Novaki, Leiterin des Mehrgenerationenhauses Gerolstein, berichtete von ihrem regelmäßig stattfindenden Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus. Auslöser dafür war 2011 die Spende einer großen Menge an Spaghetti, die verarbeitet werden musste. Damit war der Mittagstisch geboren. Teilnehmende sind heute überwiegend die Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses. Regelmäßig nehmen aber auch Kolleginnen und Kollegen und Personen aus dem näheren Wohnumfeld das Angebot wahr. Die Stadt Gerolstein finanziert die Immobilie, weitere Mittel kommen vom Landesministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz aus einem Präventionsprojekt zur Bekämpfung und Vermeidung von Armut.

Jürgen Schumacher, Vorstand Saarbrücker Altenwohnstift, erläuterte, warum die Gemeinschaftsverpflegung noch nicht so gut bewertet wird. Nach seinen Erfahrungen sind ältere Menschen grundsätzlich aufgeschlossen gegenüber gesunden Gerichten, wenn sie informiert und beraten werden. Bei vielen hochaltrigen Menschen sei das Thema Gesundheitsförderung aber noch nicht angekommen. „Eine ausgewogene Ernährung gehört inzwischen zur Philosophie unserer Pflegeeinrichtungen. Aber bis dahin war es ein längerer Entwicklungsprozess. Alle Mitarbeitenden waren in den Qualitätsprozess eingebunden und inzwischen stehen die Themen Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt aller Aktivitäten.“ Die Häuser des Saarbrücker Altenwohnstifts öffnen sich ins Quartier und haben aufgrund der Alleinstellungsmerkmale ein gutes Image.

Waltraud Schmaus berichtete über ihre Erfahrungen als Kümmerin in der Verbandsgemeinde Linz. Die größte Herausforderung war anfangs für sie, alle bestehenden Angebote den älteren Menschen bekannt zu machen und die Würde des Einzelnen dabei immer zu berücksichtigen. Wichtig ist aus ihrer Sicht, dass sich die Akteure auch von Rückschlägen nicht beeinflussen lassen. „Als Kümmerin in der Verwaltung unterstützt man Projekte, gibt Impulse und koordiniert. Wichtig bei allem Tun ist der Rückhalt des Gemeinderates.“

Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO, betonte die Notwendigkeit, die Themen der BAGSO in der Politik mehr publik zu machen. „Gute Praxisbeispiele müssen bekannter werden und die engagierten Akteure in der Seniorenarbeit benötigen die Unterstützung der Verwaltung. Auch über eine finanzielle Unterstützung sollte nachgedacht werden, die oftmals nur in geringem Umfang notwendig ist.“

Diskutiert wurde die Frage, wie und mit welchen Partnern passgenaue Angebote für ältere Menschen initiiert werden können. Aus Sicht des DTB sollten Sportvereine noch mehr motiviert werden, Bewegungstraining für ältere Menschen anzubieten. Als Verband habe der DTB aber wenig Einfluss auf die Vereine vor Ort, so die Erfahrung von Verena Heier. Sie empfiehlt daher: „Es hilft, sich an Runden Tischen auszutauschen und gemeinsam Möglichkeiten auszuloten. Was braucht einerseits die Kommune und was braucht andererseits der Verein? Gemeinsam entwickelte Lösungen führen eher zum Erfolg.“

Auf die Frage, welche Rolle das Mehrgenerationenhaus in der Seniorenarbeit spielt, antwortete Rita Novaki: „Es hat eine wichtige Rolle, weil es Angebote für Senioren vorhält und dabei Kooperationspartner einbindet. Das Mehrgenerationenhaus stellt eine große Chance für gemeinschaftliche Aktivitäten dar und oftmals erkennen die Mitarbeitenden des Hauses Probleme der älteren Menschen und erlangen einen guten Zugang zu ihnen.“

Zum Abschluss der Gesprächsrunde nahmen die Diskutanten Stellung zu der Frage „Wo stehen wir im Jahr 2030?“ Jürgen Schumacher betonte: „Pflegeeinrichtungen müssen sich noch mehr für gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen stark machen“. Waltraud Schmaus wünscht sich „viele Kümmerer, die ältere Menschen umsorgen und ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen“. Verena Heier erhofft sich ein breiteres Bewusstsein dafür, wie sehr Bewegung die Lebensqualität im Alter verbessern kann: „Eine Pflegebedürftigkeit kann hinausgeschoben werden und das Bewegen mit der Gruppe kann das wichtige Gefühl von sozialer Teilhabe fördern.“ Franz Müntefering wünscht sich, dass „das Thema Prävention die ganze Gesellschaft bewegt“. Ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung könne nicht staatlich verordnet werden, jeder Einzelne sollte sich bewusst machen: „Wer sein Leben liebt, tut etwas für sich! Ein gesunder Lebensstil muss den Menschen etwas wert sein und ihnen nutzen.“

ARBEITSGRUPPEN

Im Rahmen der Fachtagung beschäftigten sich vier Arbeitsgruppen mit den folgenden Themen:

Arbeitsgruppe 1:

Bündnis für gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen in der Kommune initiieren

*Impulsvortrag: Waltraud Schmaus,
Kümmerin der Verbandsgemeinde Linz am Rhein*

*Moderation: Anne von Laufenberg-Beermann,
BAGSO Im Alter IN FORM, Projektleiterin*



Arbeitsgruppe 2:

In Gemeinschaft richtig gut essen – wichtige Voraussetzungen für Wohlfühl und Gesundheit

*Impulsvortrag: Jürgen Schumacher,
Vorstand Saarbrücker Altenwohnstift*

*Moderation: Theresa Stachelscheid,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung*



Arbeitsgruppe 3:

Mit organisierten Mittagstischen Geselligkeit und ausgewogene Mahlzeiten erleben

*Impulsreferat: Rita Novaki,
Leiterin des Mehrgenerationenhauses Gerolstein*

*Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf,
BAGSO Im Alter IN FORM, Projektreferentin*



Arbeitsgruppe 4:

Einen gesunden Alltag fördern – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten

*Impulsreferat: Verena Heier,
Deutscher Turner-Bund e.V.*

*Impuls aus der Praxis: Melina Hanyßek,
Referat Gesundheitsförderung in Lebenswelten,
Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz*

Moderation: Claudia Koch, pro regio AG, Frankfurt



Die Tagungsbeiträge der Arbeitsgruppen stehen auf der Webseite www.im-alter-inform.de zum Download zur Verfügung.

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/tagungen/fachtagung-in-trier/>

AUSSTELLER

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informierten während der Tagung an einem Beratungstisch über Fragen der kommunalen Gesundheitsversorgung.

Die **Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC)** in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) unterstützt Kommunen beim Aufbau von integrierten kommunalen Strategien und trägt zur Qualitätsentwicklung bei.



Fotos © BAGSO

Die KGC hat zum Thema „Kommunale Gesundheitsförderung“ verschiedene Handreichungen und Arbeitshilfen veröffentlicht:

- „Auf dem Weg zur Gesundheitsförderung – wie Qualitätskriterien bei der Planung helfen“
- „Synopsis zu Qualitäts- und Förderkriterien für Gesundheitsförderung und Prävention im Kommunalen Raum“

Siehe: <https://lzg-rlp.de/de/gesundheits-in-der-kommune-911.html>

Besonders interessant waren für die Teilnehmenden auch die Arbeitshilfen des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit:

- „Gute Praxis Konkret – Erfahrungen und Beispiele Guter Praxis der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen“

Die Arbeitshilfen geben Impulse, die eigene Arbeit mit Älteren anhand der sogenannten „Good Practice-Kriterien“ zu reflektieren.

Siehe: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/arbeitshilfen-gute-praxis-konkret/>

Bei Fragen zum Themenbereich Kommunale Gesundheitsförderung, Gesundheitliche Chancengleichheit und Qualitätsentwicklung erteilt die KGC gerne Auskunft.

Kontakt: Sabine Köpke
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon: 06131 2069-38
E-Mail: skoepke@lgz-rlp.de
www.kgc-rlp.de

Die **Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz** bietet im Rahmen des Projekts „Gut versorgt ins hohe Alter – Bedarfsgerechte Verpflegung in Einrichtungen und Wohnformen für ältere, pflegebedürftige Menschen“ verschiedene Beratungsangebote an.

Ein genussvolles und gesundheitsförderndes Speisenangebot für ältere Menschen beugt nicht nur Fehl- und Mangelernährung vor, sondern erhöht auch ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität. Um Verantwortliche – Küchen-, Hauswirtschafts- und Pflegekräfte sowie pflegende Angehörige – bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten Verpflegung zu unterstützen, bietet die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz den Einrichtungen folgende Beratungsmodule an:

- Modul: „Basis-Schulung – Gut versorgt ins hohe Alter“
- Modul: „Speiseplan-Check“
- Modul: „Gut versorgt bei Demenz“
in Kooperation mit dem Qualitätszirkel Ernährung Rheinland-Pfalz e.V. (QZE)

Siehe: <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gut-versorgt-ins-hohe-alter-bedarfsgerechte-verpflegung-11197>

Die Seminare werden gefördert vom Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz.