

Liebe Leserin, lieber Leser,  
Wir melden uns mit der 60. Ausgabe unseres Online-Newsletters und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Ihr Redaktionsteam

## Übersicht

1. [Veranstaltungen der LVG & AFS](#)
2. [Veranstaltungen anderer Organisationen](#)
3. [Ausschreibung von Wettbewerben](#)
4. [Aus der Politik](#)
5. [Berichte und Studien](#)
6. [Broschüren und Informationsmaterial](#)
7. [Medien](#)

---

[nach oben](#)

## 1. Veranstaltungen der LVG & AFS

### Veranstaltungsreihe: Argumente für Gesundheit – Gesundheit als Allzweckwaffe einer kriselnden Moderne?

*Sehnsucht nach Gesundheit als Ersatz für verlorenen Glauben?*

05. Februar 2014, Hannover

*Gesunderhaltung zur Stärkung der Persönlichkeit?*

03. März 2014, Hannover

*Gesundheitswahn gegen die Angst vor dem Altern?*

31. März 2014, Hannover

*Gesund zum Wohle der Gesellschaft?*

28. April 2014, Hannover

[www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/309-veranstaltungsreihe-2014](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/309-veranstaltungsreihe-2014)

### Früh übt sich – ... Professionalität – Auftritt – Selbstbewusstsein

27. Februar 2014, Hannover

Veränderte Anforderungen an die Betreuung und Erziehung der Kinder machen auch vor Kitas keinen Halt. Das neue Kita-Gesetz, Rechtsansprüche für unter Dreijährige und für Kinder mit Beeinträchtigungen, höhere Bildungserwartungen sowie verändertes Elternverhalten fordern Erzieherinnen und Erzieher in ihrer Arbeit mit Kindern und als Kollegium heraus. Die Veranstaltung stellt erfolgreiche Praxisbeispiele vor und gibt Impulse für den pädagogischen Alltag.

[www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/308-2014-frueh-uebt-sich](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/308-2014-frueh-uebt-sich)

## Segel Setzen 2014 – Die Rolle der Sozialpsychiatrischen Dienste im Sozialraum

20.-21. März 2014, Hannover

Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi) sind mit ihren langjährigen praktischen Erfahrungen in den Lebensräumen der betroffenen Menschen Expertinnen und Experten für Möglichkeiten und Grenzen inklusiver Projekte. Es stellt sich allerdings die Frage, ob und wie der SpDi seine Kernaufgaben im Sozialraum unter aktuellen Sparzwängen, schwierigen Zugangswegen, knappen personellen Ressourcen und Fachkräftemangel etc. erfüllen kann. Die Veranstaltung lädt dazu ein, im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen neue Schwerpunkte und alltagstaugliche Lösungsansätze zu erarbeiten.

[www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/311-segel-setzen-2014](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/311-segel-setzen-2014)

## Pflegende Angehörige mit Migrationshintergrund – Situation, Bedarfe, Ressourcen und Unterstützung

20. März 2014, Bremen

Gibt es die funktionierende Großfamilie, die gemeinsam die Erziehung der Kinder sowie die Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder problemlos schultert? Wie müssen Angebote zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger in Familien mit Migrationshintergrund aussehen? Das Ziel der Fachveranstaltung ist es, diese Fragen zu diskutieren und mögliche Antworten zu finden.

<http://tinylink.in/GMTB>

## TÜCHTIG UND / ODER SÜCHTIG? Neue und alte Süchte in der Arbeitswelt

27. März 2014, Hannover

Süchte machen auch vor der Arbeitswelt keinen Halt. Sie führen unter anderem zu Fehlzeiten, Minderleistungen, Teamkonflikten und Verschlechterung des Betriebsklimas. Neben dem klassischen Suchtmittel Alkohol gewinnen Substanzen zum „Gehirndoping“ an Bedeutung. Um in der modernen Arbeitswelt Schritt zu halten, werden leistungssteigernde Mittel verabreicht. Auf der Tagung werden zukunftsfähige, organisationale Präventionsansätze vorgestellt und diskutiert.

[www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/313-tuechtig-und-oder-suechtig](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/313-tuechtig-und-oder-suechtig)

## Man(n) informiert sich – Fragen und Antworten zur Männergesundheit

28. März 2014, Berlin

Für die meisten Männer ist Gesundheit im Alltag kaum ein Thema, solange sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden verspüren. Doch was ist, wenn man(n) erkrankt? Welche Herausforderungen ergeben sich? Fragen und Antworten zu männerspezifischen Gesundheitsthemen stehen im Fokus des 2. gemeinsamen Männergesundheitskongresses der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).

[www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/310-2-maennergesundheitskongress](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/veranstaltungen/310-2-maennergesundheitskongress)

---

[nach oben](#)

## **2. Veranstaltungen anderer Organisationen**

Grenzgebiete: Sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen. Forschungsbefunde – Projektberichte

## – Präventionsarbeit

05. Februar 2014, Hannover

[www.jugendschutz-niedersachsen.de/gewalt/grenzgebiete](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/gewalt/grenzgebiete)

Brücken bauen – Erfahrungen von Migranten in der Entwicklungszusammenarbeit besser nutzen, interkulturelle Zusammenarbeit stärken und Brücken bauen.

08. Februar 2014, Hannover

[www.adv-nord.org/index.php/neuste](http://www.adv-nord.org/index.php/neuste)

## Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

09.-15. Februar 2014, bundesweit

[www.coa-aktionswoche.de/veranstaltungen.html](http://www.coa-aktionswoche.de/veranstaltungen.html)

## Demografischer Wandel in den Kommunen: Herausforderungen für die Gestaltung

10.-12. Februar 2014, Wesseling

[www.kas.de/bundesstadt-bonn/de/events/57474/](http://www.kas.de/bundesstadt-bonn/de/events/57474/)

## Verleihung der Barmer GEK-Gesundheitsauszeichnung 2014 gegen Online-Sucht

11. Februar 2014, Hannover

<http://tinyurl.com/ky3ycof>

## Veranstaltungsreihe: „EQUAL PAY DAY: Wir verdienen mehr – Wie schaffen wir Gleichstellung in Arbeit und Gesellschaft?“

11. Februar - 08. April 2014, Hannover

[www.niedersachsen.dgb.de/themen/++co++8512c76c-7dd1-11e3-8fc4-52540023ef1a](http://www.niedersachsen.dgb.de/themen/++co++8512c76c-7dd1-11e3-8fc4-52540023ef1a)

## Lernen durch Engagement oder auch Service-Learning: „Tu´ was für andere und lern´ was dabei“

11. Februar 2014, Hannover

[www.freiwilligenserver.de/index.cfm?uuid=60BC482AF71920E563AFC52BE33905EF](http://www.freiwilligenserver.de/index.cfm?uuid=60BC482AF71920E563AFC52BE33905EF)

## 3. Niedersächsische Regionalkonferenz Kommunale Kriminalprävention

05. März 2014, Hannover

<http://tiny.cc/ryc39w>

## Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen

08. März 2014, Hannover

<http://tiny.cc/70c39w>

## Satellitentagung „Gesund Aufwachsen für alle!“ 2014

12. März 2014, Berlin

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/satellit-armut-gesundheit/satellit-2014/](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/satellit-armut-gesundheit/satellit-2014/)

## 19. Kongress Armut und Gesundheit „Gesundheit nachhaltig fördern: langfristig – ganzheitlich – gerecht“

13.-14. März 2014, Berlin

[www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de)

## 7. Europäische Konferenz zur Gesundheitsförderung in Haft

12.-14. März 2014, Bonn

[www.gesundinhaft.eu/?page\\_id=3](http://www.gesundinhaft.eu/?page_id=3)

## Ohne Drogen keine Party?

26. März 2014, Hannover

[www.jugendschutz-niedersachsen.de/sucht/ohne-drogen-keine-party](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/sucht/ohne-drogen-keine-party)

## KBV Messe Versorgungsinnovation 2014

26.-28. März 2014, Berlin

[www.kbv.de/veranstaltungen/messe.html](http://www.kbv.de/veranstaltungen/messe.html)

---

[nach oben](#)

## **3. Ausschreibung von Wettbewerben**

### Soziale Stadt 2014

Der bundesweite Wettbewerb ist eine Gemeinschaftsinitiative unterschiedlicher Einrichtungen, die vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung unterstützt wird. Gesucht werden Projekte, die benachteiligten Quartieren eine Zukunftsperspektive geben und zeigen, wie das soziale Miteinander in den Stadtquartieren gefördert werden kann. Einsendeschluss ist der 15. März 2014. Die Preisverleihung findet am 01. Juli 2014 in Berlin statt.

[www.staedtetag.de/veranstaltungen/068223/index.html](http://www.staedtetag.de/veranstaltungen/068223/index.html)

### OEOTROPHICA-Preis 2014

Der OEOTROPHICA-Preis wird jährlich für herausragende Abschlussarbeiten auf dem Gebiet der Oecotrophologie, Fachrichtung Ernährungswissenschaft, vom Verband der Oecotrophologen e. V. (VDOE) verliehen. Der VDOE zeichnet damit Doktor-, Diplom- und Masterarbeiten im Bereich der Ernährungsverhaltens- und Konsumforschung sowie Humanernährung aus. Ziel ist es, Nachwuchskräfte zu fördern und hervorragende wissenschaftliche Arbeiten bekannt zu machen. Beiträge können bis zum 28. Februar 2014 eingereicht werden.

[www.vdoe.de/oecotrophica-preis.html](http://www.vdoe.de/oecotrophica-preis.html)

### Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Das Programm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt gesellschaftliche Akteurinnen und Akteure beim Aufbau oder der Weiterentwicklung einer lokalen Allianz, die Demenzerkrankte und deren

Angehörige vor Ort unterstützt. Für die dritte Förderperiode können sich Organisationen und Träger mit ihrem Konzept bis zum 30. April 2014 bewerben.

<http://tiny.cc/5fp49w>

## Lohfert-Preis

Die Lohfert Stiftung lobt ihren „Qualitätssichernde Konzepte in Krankenhäusern und Kliniken zum Fehler- und Risikomanagement aus der Sicht des Patienten“ in stationären Einrichtung der Krankenversorgung den Lohfert-Preis aus. Prämiert werden praxiserprobte und in den Prozessen der Krankenversorgung bereits implementierte Konzepte. Bewerben können sich stationäre Einrichtungen, Krankenkassen, Beratungs- und Managementgesellschaften sowie weitere in der stationären Versorgung tätige Akteurinnen und Akteure. Der Bewerbungszeitraum endet am 28. Februar 2014.

[www.lohfert-stiftung.de/Preis.html](http://www.lohfert-stiftung.de/Preis.html)

---

[nach oben](#)

## 4. Aus der Politik

### pro familia fordert die Umsetzung der Empfehlung des BfArM zur Pille danach

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat erneut die Aufhebung der Rezeptpflicht für die Pille danach auf Basis von Levonorgestrel empfohlen. Wie bereits im Jahr 2003 sieht der zuständige Ausschuss für Verschreibungspflicht aufgrund der geringen Nebenwirkungen und den fehlenden Kontraindikationen keine Notwendigkeit einer ärztlichen Verschreibung.

[www.profamilia.de/pro-familia/presse.html#c85925](http://www.profamilia.de/pro-familia/presse.html#c85925)

### Stellungnahmen zum Koalitionsvertrag

Am 16. Dezember 2013 wurde der Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD unterzeichnet.

### Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e. V.

<http://tiny.cc/koqcax>

### Der Paritätische Gesamtverband

<http://tiny.cc/w3qcax>

### Diakonie Deutschland

<http://tiny.cc/b0qcax>

### Caritas

<http://tiny.cc/bzqcax>

### Deutsches Kinderhilfswerk

<http://tiny.cc/zrqcax>

## Deutsche Krankenhausgesellschaft

<http://tiny.cc/pqqcax>

## Bundesvereinigung Lebenshilfe

[www.lebenshilfe.de/de/themen-fachliches/artikel/StellungnahmenBVLH.php](http://www.lebenshilfe.de/de/themen-fachliches/artikel/StellungnahmenBVLH.php)

## Gesetzesentwurf zum Verbot der organisierten Sterbehilfe

Der in der letzten Legislaturperiode gescheiterte Gesetzesentwurf wird erneut im Parlament diskutiert. Bei dem geplanten Gesetz geht es darum, ob organisierte Sterbehilfe in Zukunft verboten werden soll. Beihilfe zur Selbsttötung ist in Deutschland nicht strafbar, weil auch der Suizid nicht strafbar ist. Verboten ist jedoch die Mitwirkung eines Arztes oder einer Ärztin bei der Selbsttötung von Patientinnen und Patienten. Möglichst noch in diesem Jahr soll über den Gesetzesentwurf entschieden werden.

<http://tinylink.in/GMY6>

## Aktionsplan zur Überwindung der weiblichen Genitalverstümmelung

Die Europäische Kommission hat ihren ersten Aktionsplan zu diesem Thema veröffentlicht. In diesem werden neben anderen Themen Initiativen zur Erfassung von Daten in Europa, eine bessere Ausbildung von Gesundheits- und Rechtsexperten und -expertinnen sowie Finanzierungsmöglichkeiten für zivilgesellschaftliche Organisationen gefordert. Ziel ist es, betroffenen Frauen und Mädchen eine Chance für ein gewaltfreies Leben zu bieten.

<http://tiny.cc/hzyfax>

---

[nach oben](#)

## 5. Berichte und Studien

### Für Bewegung ist es nie zu spät

Die auf acht Jahre angelegte Studie des University College London ging der Frage nach, inwiefern sich körperliche Bewegung im Alter auf die Gesundheit auswirkt. Dazu wurde der Gesundheitszustand von ca. 3500 Personen ohne Vorerkrankung (Durchschnittsalter 64 Jahre) im Zweijahresrhythmus überprüft. Die Studie ergab, dass Bewegung die Chancen auf gesundes Altern erhöht, da 24% der durchgängig aktiven, aber nur 4% der inaktiven Personen als „gesund gealtert“ galten. Deshalb sollte dem Aufbau von Bewegungsangeboten für ältere Menschen mehr Bedeutung beigemessen werden.

[www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=9904](http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=9904)

### Studie: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Alzheimer

An der Universität Leipzig werden erstmals geschlechtsspezifische Einflüsse auf die Alzheimer-Krankheit untersucht. Dabei soll unter anderem der Frage nachgegangen werden, warum Frauen häufiger an Alzheimer erkranken als Männer. Das Forschungsprojekt legt dabei einen Schwerpunkt auf Stoffwechselprozesse. Erste Ergebnisse zeigen nun Anhaltspunkte zu geschlechtsspezifischen Einflüssen auf den Stoffwechsel durch die Alzheimer-Erkrankung.

<http://tiny.cc/m3yfax>

## Forderung nach umfangreichen Maßnahmen gegen Kinderarmut

Die repräsentative Umfrage von infratest dimap im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerkes ergab, dass ein Großteil der Bevölkerung in Deutschland eine umfassende Veränderung politischer Rahmenbedingungen fordert, um die Kinderarmut in Deutschland zu bekämpfen. Zur Prävention von Kinderarmut sollen einkommensschwache Familien mit Lehrmittelfreiheit, kostenfreiem Essen in der Schule und Kita, kostenloser Ganztagsbetreuung und Beteiligungsmöglichkeiten an Bildung, Sport und Kunst unterstützt werden.

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/grosse-mehrheit-der-bevoelkerung/](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/grosse-mehrheit-der-bevoelkerung/)

## Gutachten zu den Ursachen unterschiedlicher Landesbasisfallwerte

Das BMG hat nach öffentlicher Ausschreibung das Rheinisch-Westfälische Institut für Wirtschaftsforschung aus Essen mit einem Gutachten beauftragt, um die Ursachen der unterschiedlichen Preisniveaus für Krankenhausleistungen zwischen den Ländern zu erklären. In dem Gutachten werden neben den Kostenniveaus der Krankenhäuser als mögliche Ursachen der unterschiedlichen Landesbasisfallwerte zusätzliche Erlösbestandteile der Krankenhäuser, unterschiedliche Verhandlungsstile bei den Landesbasisfallwert-Verhandlungen sowie Qualitätsunterschiede und besondere Krankenhaus- und Bundeslandstrukturen analysiert.

<http://tiny.cc/bekjax>

## Familien in der gesetzlichen Rentenversicherung. Das Umlageverfahren auf dem Prüfstand

Die von der Bertelsmann Stiftung in Auftrag gegebene Studie zeigt, dass unser umlagefinanziertes Rentensystem besonders Familien benachteiligt. Die Politik wird aufgefordert zu handeln und das Rentensystem familiengerecht und demografiefest machen. Es werden zwei mögliche Reformmodelle vorgestellt, die dazu beitragen sollen.

<http://tiny.cc/dgg49w>

## Stressstudie der Techniker Krankenkasse

Die bevölkerungsrepräsentative Studie der Techniker Krankenkasse und des Meinungsforschungsinstituts Forsa ist der Frage nachgegangen, wie stark Männer und Frauen, Eltern und Singles, Großstädter und Landbevölkerung tatsächlich unter Druck stehen. Was löst bei ihnen den größten Stress aus? Wie gehen die Menschen mit dem Druck um? Und: Welche gesundheitlichen Folgen ergeben sich daraus?

<http://tiny.cc/zhagax>

---

[nach oben](#)

## **6. Broschüren / Informationsmaterial**

### Mit Demenz im Pflegeheim

Wenn Angehörige mit der Versorgung Demenzerkrankter überlastet sind, müssen in manchen Fällen Alternativen zum Leben zu Hause gefunden werden. Die neue Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gibt viele Informationen und Ratschläge für Angehörige von Menschen mit Demenz, die dabei helfen sollen, eine gute und individuell passende Möglichkeit für die Versorgung zu finden. Hierfür wird ein Überblick über unterschiedliche Wohnformen gegeben mit dem

Ziel, Angehörigen aufzuzeigen, wie sie den Betroffenen ein möglichst gutes Leben auch außerhalb der eigenen Häuslichkeit ermöglichen.

<http://tiny.cc/26xfax>

## Mann wird Vater – Informationen für werdende Väter zur Geburt

Die Broschüre „Beifahrer - Kleiner Tourenplaner für werdende Väter“ der BZgA wurde überarbeitet und neu gestaltet. Unter dem neuen Namen „Mann wird Vater - Informationen für werdende Väter zur Geburt“ informiert die Broschüre werdende Väter über die Dinge, die vor, während und nach der Geburt ihres Kindes wichtig sind. Sie enthält Hinweise zur Geburtsvorbereitung, zum Ablauf einer Geburt und zu den wichtigen ersten Tagen in der Familie.

[www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/mann-wird-vater/](http://www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/mann-wird-vater/)

## Gute Arbeit für Frauen. Gute Arbeit für Männer

Der Leitfaden der Arbeiterkammer Voralberg zeigt Unternehmen und Organisationen welche vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten sich für ein geschlechtergerechtes Arbeiten anbieten. Im Mittelpunkt stehen dabei auch die Herausforderungen des demografischen Wandel. Checklisten ermöglichen eine Beurteilung der körperlichen und psychischen Anforderungen der Arbeitsbedingungen vor dem Hintergrund der alters- und gendergerechten Arbeitsgestaltung.

<http://tiny.cc/0g2dax>

## Gute Beispiele neuer Wohnformen, verbindlicher Nachbarschaftsmodelle und Quartierskonzepte

Das Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter hat gute Beispiele für Projekte kurz beschrieben und mit Materialien ergänzt. Die Projekte bieten innovative Lösungen für ein selbstbestimmtes, selbständiges und sozial eingebundenes Wohnen im Alter. Die Übersicht mit Projekten zu Wohn-/Pflegetypen, Quartierskonzepten und Nachbarschaftshilfeinitiativen wird künftig durch weitere Beispiele ergänzt.

[www.neues-wohnen-nds.de/gemeinschaftliches-wohnen/gute-beispiele/](http://www.neues-wohnen-nds.de/gemeinschaftliches-wohnen/gute-beispiele/)

## Demenz und Straßenverkehr

Der Ratgeber richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz und bietet Vorschläge und Möglichkeiten, die Sicherheit der Betroffenen im Straßenverkehr einzuschätzen sowie Lösungsstrategien, um deren Mobilität nicht einzuschränken. Zusätzlich werden auch rechtliche Fragen beantwortet und die Funktion der Polizei und Sozialbehörden diesbezüglich dargelegt.

[www.verlag-heinrich-vogel.de/demenz-und-strassenverkehr/4927460.html](http://www.verlag-heinrich-vogel.de/demenz-und-strassenverkehr/4927460.html)

## Fehler als Chance – Profis aus Pflege und Praxis berichten

Der AOK-Bundesverband baut sein Engagement für mehr Patientensicherheit durch eine ehrliche Fehlerkultur im Gesundheitswesen aus. Die Broschüre behandelt das Thema Fehler in der Pflegepraxis anhand von konkreten Beispielen, in denen Pflegekräfte von Fällen berichten, in denen Ihnen Fehler unterlaufen sind und von den Ursachen, die dazu führten.

[www.aok.de/bundesweit/gesundheit/pflegefehlerbroschuere-222396.php](http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/pflegefehlerbroschuere-222396.php)

---



## 7. Medien

### Gesundheit, die ins Ohr geht

Was können wir für unsere Gesundheit tun? Welchen Nutzen haben Präventionsmaßnahmen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich das Funkkolleg Gesundheit des Hessischen Rundfunks in 26 Radiobeiträgen.

[www.funkkolleg-gesundheit.de](http://www.funkkolleg-gesundheit.de)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, senden Sie einfach eine E-Mail über die "Antworten"-Funktion Ihres E-Mailprogrammes zurück mit dem Betreff: Bitte aus dem Verteiler löschen. Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. verpflichtet sich, sorgfältig mit Ihren Daten umzugehen und diese nicht an Dritte weiterzugeben.

#### IMPRESSUM

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Geschäftsführer: Thomas Altgeld

Fenskeweg 2

30165 Hannover

Tel.: 05 11/3 50 00 52, Fax: 05 11/3 50 55 95

E-Mail: [onlinenews@gesundheit-nds.de](mailto:onlinenews@gesundheit-nds.de)

Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)