



Liebe Leserinnen und Leser,

In diesem Jahr feiern wir bereits unser erstes Jubiläum:

5 Jahre

Deutscher Vitiligo-Bund e.V.

Dies ist selbst für zukunftsorientierte Menschen ausnahmsweise mal ein Grund einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Viele neue Selbsthilfegruppen sind an den Start gegangen. Mit dem zweiten Deutschen Vitiligo-Tag ist uns eine große Veranstaltung gelungen, um Betroffene umfassend über Vitiligo zu informieren. Aber auch zahlreiche kleinere Veranstaltungen ermöglichten den steten Informationsaustausch. Die Arbeit hat sich gelohnt, auch wenn es manchmal schwer fällt dies neben Job und anderen Verpflichtungen zu schaffen.

Wenn wir die Anfragen wegen Problemen mit Versicherungen, Arbeitgebern u. ä. sehen, so zeigt dies aber auch, dass es auch weiterhin noch viel zu tun gibt.

Schauen wir also wieder nach vorn!

Ihr **Klaus Ferber**
2. Vorsitzender

Mitgliederversammlung

Am Samstag, den 05. November 2011 ab 14.00 Uhr findet unsere diesjährige Mitgliederversammlung in Nürnberg statt. Bitte merken Sie sich den Termin schon vor!

Die Einladung erfolgt rechtzeitig und wir haben für unsere Mitglieder wieder einen interessanten Vortrag zu Vitiligo organisiert.

Frau Dr. Anke Hartmann von der Universitätshautklinik in Erlangen berichtet über die lokale Phototherapie der Vitiligo mit UVB-IPL und Excimer-Lampe.

Wie immer besteht auch die Möglichkeit am Tag der Mitgliederversammlung dem Verein beizutreten und an dem Vortrag teilzunehmen.

Hungrige Immunwächter sind bissiger

Ernährung hat direkten Einfluss auf das Immunsystem. Bonner Forscher haben einen elementaren Mechanismus entdeckt, der im gesunden Menschen lebenswichtige Immunfunktionen reguliert. In Hungersituationen, die für die Körperzellen Stress bedeuten, schüttet der Körper demnach vermehrt antimikrobielle Peptide aus, um sich zu schützen. Diese antimikrobiellen Peptide (AMP) – nicht zu verwechseln mit Antikörpern – werden daraufhin aus den Körperzellen ausgeschleust. Sie zerstören mögliche Krankmacher, indem sie deren Zellwände auflösen.

Die Wissenschaftler publizierten ihre Erkenntnisse in der Fachzeitschrift „Nature“ (DOI: 10.1038/nature08698).

Mehr Informationen:
<http://www3.uni-bonn.de/Pressemitteilungen/14-2010>

Gründen von Selbsthilfegruppen

Möchten Sie auch eine Gruppe in Ihrer Nähe gründen, dann helfen wir Ihnen gerne! Die Voraussetzungen sind schnell aufgezählt:

- Bereitschaft auf andere Menschen zuzugehen
- Koordination von Terminen und Räumlichkeiten
- Interesse an Erfahrungsaustausch zu Vitiligo mit anderen Betroffenen

Alles andere macht die Übung. Jährlich bieten wir den Leitern der Selbsthilfegruppen neben der persönlichen Hilfestellung eine Weiterbildungsveranstaltung an. Neben medizinischen Hintergrundinformationen, gibt es auch Informationen zu Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen, zu praktischen Fragen der Organisation der Gruppen und Veranstaltungen.

Ein kurzer Blick unter die Haut

Möchte man verdächtige Stellen auf einen möglichen Hautkrebs untersuchen lassen, muss das betroffene Gewebe aus der

Haut geschnitten und im Labor untersucht werden. Dies könnte ein neues Verfahren bald überflüssig machen. Eine US-Forscherin* hat ein Mikroskop mit einer flüssigen Linse entwickelt, das es erlaubt bis zu einem Millimeter unter die Haut zu schauen. Die Flüssigkeit übernimmt die Funktion der sonst üblichen Linse. Über ein elektrisches Feld lässt sich die Brennweite ändern. Da das Gerät mit kurzwelligem Infrarotlicht arbeitet sind sehr hohe Auflösungen möglich. Erste Tests hat das Gerät erfolgreich bestanden.

*Jannick Roland von der Rochester Universität

Calcium und Magnesium können Arzneimittel stören

Mineralstoffe wie Calcium (Kalzium) oder Magnesium können die Wirkung verschiedener Medikamente beeinträchtigen oder verändern. „Mineralstoffe sind nicht so harmlos, wie viele Verbraucher vermuten. Im Gegenteil, sie verursachen häufig Wechselwirkungen“, so Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. „Wer Medikamente braucht und gleichzeitig in der Selbstmedikation Mineralstoff-Präparate einnehmen will, sollte deshalb den Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen fragen.“ Wechselwirkungen sind auch bei anderen Mineralstoffen wie Eisen oder Kalium möglich.

Krebserregende Giftstoffe in Tattoo-Farben gefunden

In Tätowierfarben haben Wissenschaftler zahlreiche gefährliche Inhaltsstoffe gefunden. Die Wissenschaftler hatten im vergangenen Jahr 38 Tattoo-Farben verschiedener Studios untersucht. Dabei konzentrierten sie sich auf die Farben gelb, rot und orange, weil hier die Gefahr für gesundheitsschädliche Stoffe am höchsten sei. 13 Proben und damit 34 Prozent wurden beanstandet.

Was die Forscher fanden, ist alles anderes als appetitlich: Konservierungsmittel, die in Kosmetika verboten sind, Bestandteile von Wandfarben und Azofarbstoffe, die krebserregende aromatische Amine abspalten können.

Oft gelangten Abfallprodukte in die Far-

(Fortsetzung auf Seite 2)



ben, etwa Pigmente, die in Autofarben verwendet werden oder Spuren von Schwermetallen, sagte E. Kratz (Laborleiterin für kosmetische Mittel am Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe). In schwarzen Tattoo-Farben, die meist aus Ruß bestehen, hätten Forscher der Universität Regensburg Nanopartikel sowie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe gefunden, die Krebs auslösen könnten. „Oft dauert es 10 bis 20 Jahre, bis die Krankheit entsteht. Ob sie auf das Tattoo zurückzuführen ist, ist dann nur schwer nachzuweisen.“ Man sollte sich daher genau informieren, was für Farben verwendet werden und woher diese stammen.

Bei Vitiligo kann es übrigens aufgrund des erhöhten H₂O₂ in der Haut bei Tätowierungen (auch Permanent Make-Up) in der Haut zu nicht kalkulierbaren Farbabweichungen kommen. Aus einem gewünschten Branton wird dann plötzlich ein leuchtendes Rot.

Rechtsprechungsänderung:

Krankheitskosten sind leichter steuerlich absetzbar

Wer Krankheitskosten bei der Steuererklärung als außergewöhnliche Belastung geltend machen will, muss künftig vor der Behandlung nicht mehr zwingend zum Amtsarzt. Die Notwendigkeit der Ausgaben kann nach einem aktuellen Urteil des Bundesfinanzhofs (BFH) – auch nachträglich – durch andere Ärzte belegt werden.

BFH, Urteile vom 11.11.2010 – VI R 17/09, VI R 16/09 –).

Betroffene kommen zu Wort:

Geschichte einer Betroffenen

(diese wurde uns per Mail geschickt)

Hallo!

Ich schreibe Ihnen, um Ihnen eine positive Erfahrung meinerseits mitzuteilen, die evtl. auch anderen Patienten Mut machen könnte.

Bei mir wurde vor 10 Jahren Vitiligo diagnostiziert. Ich hatte damals weiße Flecken am Rücken und habe mich hautärztlich untersuchen lassen. Die Diagnose war eindeutig. Etwa ein Jahr vor dem Auftreten des ersten Fleckes hatte ich begonnen die Pille zu nehmen. Damals habe ich noch keinerlei Verbindungen festgestellt. Vor sieben Jahren habe ich die Pille ge-

wechselt und völlig unerwartet gingen etwas später die Flecken am Rücken weg. Langsam aber sicher haben sich die Stellen wieder braun gefärbt. Ich konnte mein Glück kaum fassen, musste aber kurze Zeit später feststellen, dass ich stattdessen erste Flecken im Intimbereich bekam. Zu der Zeit fing ich an, den Zusammenhang zu meinem Hormonhaushalt stärker zu beobachten. Seitdem ich die Pille als Verhütungsmethode schließlich ganz aufgegeben habe und auch sonst keine Hormone mehr einnehme, scheinen auch die Flecken im Intimbereich zu verschwinden. Allerdings dauert das eine ganze Weile, denn Sonnenlicht kommt da nur selten hin :) Aber neue Flecken kamen nicht und ich bin sehr zuversichtlich, das Thema zusammen mit den Hormonen hinter mir gelassen zu haben. Mir haben die Ärzte damals gesagt, man könne Vitiligo nicht heilen, ich solle mir gar keine Hoffnung machen und lernen, damit zu leben. Meine Hoffnungslosigkeit war dementsprechend groß. 10 Jahre und einige Erfahrungen weiter kann ich jedoch beurteilen, dass es doch Chancen gibt, diese Krankheit loszuwerden. Sicherlich sind die Ursachen sehr individuell, aber meine Geschichte zeigt doch, dass es grundsätzlich möglich ist. Ich wusste nicht, an wen ich mich wenden sollte, um diese Erfahrung anderen mitzuteilen. Registrierungen in Foren sind mir zu umständlich, da ich außer dieser einmaligen Mitteilung wenig zu berichten habe.
Herzliche Grüße P.

Erfahrungsbericht eines Betroffenen

Erfahrungen mit der ToMeSa- Behandlung:

Zur Erklärung, die Abkürzung ToMeSa steht für Totes-Meer-Salz. Für die Behandlung selbst wurden in Deutschland entsprechende Geräte entwickelt, mit denen die Bedingungen des Toten Meeres nachempfunden werden sollen. Letztlich liegt man in einer mit Salz des Toten Meeres angereicherten formgerechten wassergefüllten Wanne. Die Konzentration des Salzes im Wasser soll der des Toten Meeres entsprechen. Nachdem man nach einem vom Arzt vorgegebenen Zeitrhythmus, einstellbar am Gerät, sich mehrmals in diesem Bad auf Kommando wendet damit sich die Haut sensibilisiert, beginnt dann die UV-Bestrahlung im Schmalband 311 nm. Auch während der Bestrahlung wird man mehrfach zum Wenden in je einer viertel Umdrehung zur

ganzheitlichen Bestrahlung des Körpers aufgefordert. Die Zeitdauer der Bestrahlung wird ebenso vom Arzt festgelegt und wird vom ersten bis zum letzten Tag je nach Verträglichkeit der Haut kontinuierlich gesteigert.

Nach ca. 22 Jahren, in denen ich mit meiner Vitiligo- Erkrankung zu tun hatte, waren nahezu keine Erfolge zu verzeichnen. Allerdings war ich auch auf mich alleingestellt mit der Frage, was man überhaupt tun könnte. Die Ärzte meines Vertrauens meinten immer nur man solle sich dem Schicksal ergeben, es gibt nichts Wirkungsvolles dagegen.

Als eine mögliche Ursache meiner Erkrankung hatte ich meinerseits die 3-malige Schilddrüsenüberfunktion in Zeitraum 1986 – 2005 vermutet, da sich das Ausmaß der Flecken am Körper immer bei diesen Zeitpunkten vergrößerte. Auf Empfehlung meiner Ärzte ließ ich mir dann in 2008 die Schilddrüse operativ entfernen und es wuchs der Wunsch in mir jetzt diese Erkrankung anzugehen.

Vor ca. 11 Jahren hatte ich während einesurlaubes in Israel die Gelegenheit am Toten Meer das DMZ (Deutsche Medizinische Zentrum) aufzusuchen. Alles was mir dort über Behandlungsmethoden berichtet wurde deutete darauf hin, dass es dort gute Chancen gibt. Jedoch war mir der finanzielle Aufwand immer zu hoch. Bei weiteren Recherchen im Internet war ich dann auf die oben genannte ToMeSa- Behandlung gestoßen, die einmal in Bad Salzschlirf angeboten wird und zudem auch in der Slowakei. Im Preisvergleich fiel dann meine Wahl auf den Kurort Trencianske Teplice, ein schöner in einem Tal der weißen Karpaten liegender kleiner Ort.

Als Hotel hatte ich das beste Haus am Platz, Hotel Krym, ausgewählt. Vorteil des gesamten Kurprogramms das dort angeboten wird, sind die umfangreichen Behandlungen, die der allgemeinen Befindlichkeit und des Bewegungsapparates dienen. Es waren also im Gesamtpaket eine ganze Reihe Bäder in schwefelhaltigen Wasser aus dortigen unterirdischen Quellen, Schlamm packungen, Massagen usw. enthalten. Der Gesamtpreis des 3-wöchigen Aufenthaltes incl. ToMeSa-Behandlung mit Halbpension in der Nachsaison belief sich auf 1.650,00 €.



Die Nebenkosten waren und sind in der Slowakei auch noch ein ganzes Stück geringer als in Deutschland.

Die ToMeSa- Behandlung war für mich nach Beseitigung des möglichen Verursachers Schilddrüse, ein erster ernsthafter Schritt zu testen, ob die Haut darauf reagiert. Im Fazit kann ich sagen, es gab nur leichte Ansätze einer Repigmentierung. Allerdings bin ich auch in einem sehr fortgeschrittenen Stadium der Vitiligo mit über 50% Befall am gesamten Körper.

Die natürlichen Bedingungen am Toten Meer sind für die Behandlung von Vitiligo damit für mich nicht zu ersetzen, möglicherweise eher für Psoriasis oder anderweitige Hautkrankheiten. Auf Grund der zwar geringfügigen Ergebnisse stand für mich jedoch fest, eine Behandlung direkt am Toten Meer vorzunehmen.

Wer sich für die Behandlung in Trenčianske Teplice interessiert, kann unter www.kupele-teplice.sk nähere Informationen in deutscher Sprache bekommen. Dort ist auch immer die aktuelle Preisliste hinterlegt.

Anm. der Autor des Textes ist persönlich bekannt. Ggf. kann bei Fragen ein Kontakt hergestellt werden.

Weißer Flecken auf der Haut Dunkle Flecken auf der Seele

Die Leidensgeschichte eines an Vitiligo erkrankten Kindes

In diesem Buch beschäftigt sich Florian Albers mit der seltenen Hautkrankheit Vitiligo, auch Weißfleckenkrankheit genannt, und den damit verbundenen Auswirkungen auf die betroffenen Personen. Am Beispiel seiner kleinen Schwester, die selbst von der Krankheit betroffen ist, erzählt er ihre ganz persönliche Geschichte mit den weißen Flecken und wie sie und ihre Familie damit umgeht.



ISBN: 978-3-8424-0054-2
Preis: ca. 10,80 Euro

Aktuelle Termine im Überblick

Oktober 2011

- 05.10.2011 Mi. 18:00 Uhr - Düsseldorf
Selbsthilfgruppe Rhein/Ruhr
- 05.10.2011 Mi. 19:00 Uhr - Erlangen
Selbsthilfgruppe Franken
- 08.10.2011 Sa. 16:00 Uhr - Leipzig
Selbsthilfgruppe Leipzig
- 20.10.2011 Do. 19:00 Uhr - Mainz
Selbsthilfgruppe Rhein/Selz
- 20.10.2011 Do. 19:30 Uhr - Ostheim v. d. Rhön
Selbsthilfgruppe Ostheim
- 27.10.2011 Do. 19:00 Uhr - Braunschweig
Selbsthilfgruppe Braunschweig
- 28.10.2011 Fr. 20:00 Uhr - Stuttgart
Selbsthilfgruppe für den Raum Stuttgart

November 2011

- 02.11.2011 Mi. 18:00 Uhr - Düsseldorf
Vitiligo-Selbsthilfgruppe Rhein/Ruhr
- 02.11.2011 Mi. 19:00 Uhr - Erlangen
Selbsthilfgruppe Franken
- 05.11.2011 Sa. 14:00 Uhr - Nürnberg
Mitgliederversammlung des Deutschen Vitiligo-Bund e.V. ab 14.00 Uhr
- 05.11.2011 Sa. 16:00 Uhr - München
Selbsthilfgruppe München
- 17.11.2011 Do. 19:00 Uhr - Mettingen (Osnabrück)
Selbsthilfgruppe für den Raum Osnabrück
- 17.11.2011 Do. 19:00 Uhr - Ostheim v. d. Rhön
Themenabend der SHG Ostheim
Vortrag: Wann sind welche Therapieschritte sinnvoll? - Ärztl. Leitlinien zur Behandlung der Psoriasis
Frau Dr. Barbara Schubert Würzburg



- 25.11.2011 Fr. 20:00 Uhr - Stuttgart
Vitiligo-Selbsthilfgruppe für den Raum Stuttgart
- 30.11.2011 Mi. 20:00 Uhr - Schwalbach am Taunus
Vitiligo-Selbsthilfgruppe Rhein/Main

Dezember 2011

- 07.12.2011 Mi. 18:00 Uhr - Düsseldorf
Selbsthilfgruppe Rhein/Ruhr
- 07.12.2011 Mi. 19:00 Uhr - Erlangen
Selbsthilfgruppe Franken
- 09.12.2011 Fr. - Ostheim v. d. Rhön
Selbsthilfgruppe Ostheim

Eine aktuelle Terminübersicht finden Sie immer auf unserer Homepage

www.vitiligo-bund.de

Weißflecken zwischen Mut und Scham

So nennt Carolin Block-Bormann ihr Bild, das auf dem Deutschen Vitiligo-Tag 2010 zu sehen war und seit einiger Zeit auf unserer Webseite zu entdecken ist.



Manche Betrachter glauben, die Person verstecke sich hinter ihren Händen, andere denken genau das Gegenteil, sie trage ihre Flecken zur Schau.

So unterschiedlich die Betrachter, so unterschiedlich sind auch die Interpretationen und die Reaktionen. Dies ist wahrscheinlich auch eine Frage der eigenen Einstellung.

Wer mehr über die Künstlerin erfahren möchte findet Informationen unter www.block-bormann.de

Wohlstandstumor Hautkrebs

Wo sich Wohlhabende zu viel Sonne leisten, zahlen sie mit mehr Melanomen

Baierbrunn (ots) - Gut situierte Frauen leiden öfter an Hautkrebs als Menschen aus sozial benachteiligten Schichten. Laut einem Bericht der "Apotheken Umschau" fanden US-Forscher unter rund 4000 weißhäutigen Frauen in reichen Wohngebieten 80 Prozent mehr schwarzen Hautkrebs (Melanome) als in besonders armen. Die Forscher führen das vor allem darauf zurück, dass wohlhabende Frauen mehr Zeit mit Sonnenbaden und auf der Sonnenbank verbringen.



gen. Sie schlagen vor, die Hautkrebs-Vorbeugung besonders auf diese Personengruppe zuzuschneiden. Ausführliche Informationen über den schwarzen Hautkrebs finden Sie unter www.apothekenumschau.de/Melanom

Quelle: Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 8/2011

Helle Flecken auf der Haut haben oft harmlose Ursachen

Spätestens Ende August hat sich bei den meisten Menschen die Winterblässe endgültig verabschiedet. Bei manchen allerdings zeigen sich am sommerbraunen Körper deutlich abgesetzte helle Flecken. "Dabei handelt es sich in vielen Fällen um eine Vitiligo genannte Pigmentstörung, auch bekannt als Weißfleckenkrankheit", sagt Dirk Meyer-Rogge vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen. "Die Haut kann dabei an bestimmten Arealen einfach keine Pigmente bilden und bleibt trotz UV-Strahlung hell – was aber nur auf sonnengebräunter Haut auffällt. Vitiligo ist nicht gefährlich, belastet aber viele Patienten aus kosmetischen Gründen." Mittlerweile gebe es allerdings gute Behandlungsmöglichkeiten, etwa eine UV-Licht-Therapie mit dem Excimerlaser.

Helle Flecken können aber auch andere Ursachen haben: "Sind sie eher konfettiartig über bestimmte Areale verteilt, steckt oft ein Pilz namens Pityriasis versicolor dahinter, auch Kleieflechte genannt", erläutert Meyer-Rogge. Der lateinische Zusatz versicolor, zu Deutsch verschiedenfarbig, deutet eine Besonderheit des Pilzes an: Im Sommer erkennt man ihn an weißen Flecken, im Winter hingegen an hellbraunen. "Der Pilz an sich ist aber völlig harmlos und auch nicht ansteckend", beruhigt der Karlsruher Hautarzt. "Er kommt in der Umwelt vor und tritt nur bei Menschen auf, die eine Bereitschaft dafür haben." Bis heute rätseln die Mediziner, was die Haut der Betroffenen von der anderer Menschen unterscheidet. "Fakt ist, dass man den Pilz mit Cremes oder Tabletten gut behandeln kann. Allerdings brauchen die Patienten etwas Geduld, denn häufig kehrt der Pilz zurück. Genau so kann er aber nach einigen Jahren mit einem Mal ganz von selbst verschwinden."

Quelle: ddp

World Alliance of Vitiligo Support

Mit der World Alliance of Vitiligo Support hat eine neue Ära in der Zusammenarbeit der Vitiligo-Selbsthilfe-Institutionen begonnen. Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V. ist von Anfang an dabei, zusammen mit Organisationen aus Australien, Italien, den Niederlanden, England, Spanien und weiteren Ländern.

Medizin, Forschung, Trends und gesellschaftliche Entwicklungen sind heutzutage nicht mehr auf Landesgrenzen beschränkt. Der Kampf um Anerkennung der Vitiligo als behandlungsbedürftige Krankheit ist in vielen Ländern ähnlich. Die Sorgen und Nöte der Betroffenen gleichen sich ebenfalls. Längst ist der Erfahrungsaustausch durch Mailinglisten, Webseiten, Facebook & Co. international geworden.

Verschiedene Patientenorganisationen stehen schon seit Jahren in Kontakt und tauschen Informationen aus. Mit einem gemeinsamen Internetauftritt und weiteren Projekten wird diese Zusammenarbeit jetzt intensiviert. Die Website www.wavs.eu ist gerade im Aufbau.

Internet

Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V. im Internet: www.vitiligo-bund.de

Mit unserem Internetauftritt stellen wir unter anderem folgende Informationen zur Verfügung:

- ▶ Terminkalender
- ▶ Vitiligo A-Z
- ▶ Newsletter - Online
- ▶ Regionalseiten der Selbsthilfegruppen
- ▶ Mailingliste
- ▶ Gästebuch
- ▶ Berichte von unseren Veranstaltungen
- ▶ u. v. m.



Ein Service von Betroffenen für Betroffene.

Sie haben Wünsche, Ideen oder Anregungen? Sprechen Sie uns einfach an!

Mitgliedschaft

Wenn Sie unsere Arbeit kontinuierlich unterstützen möchten, dann finden Sie im Internet den Mitgliedsantrag und die Satzung: www.vitiligo-bund.de. Gerne schicken wir die Unterlagen auch zu.

Der Jahresmitgliedsbeitrag* beträgt 30 €, für Fördermitglieder 100 €.

Spenden

Wir freuen uns auch über eine einmalige Unterstützung. Spenden* können gerne auf untenstehende Bankverbindung erfolgen.

* Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V. ist gemäß Bescheid des Finanzamts Erlangen vom 30.01.2009 mit Aktenzeichen 216 / 107 / 60675 seit Gründung als gemeinnützig anerkannt.

Spenden und Mitgliedsbeiträge an den Verein sind deswegen steuerlich absetzbar.

Impressum

Deutscher Vitiligo-Bund e.V.
Frankenring 74
91325 Adelsdorf

Vereinssitz Adelsdorf
Vereinsregister Fürth
Registernummer VR200099

Telefon:	09195/992039
Mitgliederverwaltung	09191/9757989
Telefax:	09195/993935
Mail:	mail@vitiligo-bund.de

Bankverbindung:
Sparkasse Forchheim
Konto 8597114 • BLZ 76351040
IBAN: DE57 7635 1040 0008 5971 14
Swift-Bic: BYLADEM1FOR

„Online-Selbsthilfegruppe“

Wir möchten Sie auf die **Vitiligo-Mailingliste** aufmerksam machen.

Dort kann man sowohl eigene Fragen, Erfahrungen und Sorgen mitteilen, als auch an denen anderer Betroffener teilhaben. Die Liste wird inzwischen von mehreren hundert Teilnehmern genutzt.

Den Zugang finden Sie auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt Mailingliste.