



GUT VORBEREITET Ein ausgefülltes Pfl egetagebuch ist für die Gutachter des MDK sehr hilfreich. Es gibt aber noch andere wichtige Punkte, die Sie bei diesem Besuch beachten sollten. Hier einige Tipps:

- Legen Sie sämtliche Unterlagen von Ärzten, anderen Therapeuten und gegebenenfalls Pflegediensten bereit. Dazu gehören auch die Arzt- und Krankenhausberichte.
- Machen Sie konkrete, dem Alltag entsprechende Angaben, beschönigen oder bagatellisieren Sie die Situation nicht.
- Wenn bereits ein Pflegedienst beauftragt wurde, sollte auch die zuständige Pflegefachkraft anwesend sein, um weitere Auskünfte geben zu können.

DOKUMENTATIONSZEITRAUM Je stärker der Pflegebedarf schwankt, desto länger sollten Sie das Tagebuch führen. In den meisten Fällen wird aber eine Woche genügen. Wenn Sie weitere Einlegebögen brauchen, machen Sie sich am besten ein paar Kopien.

MÖCHTEN SIE MEHR WISSEN? Die AOK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne zu allen Fragen der Pflegeversicherung. Außerdem halten wir weiteres Informationsmaterial für Sie bereit.



@ www.aok.de

Im Ratgeberforum Pflege beantworten Experten Ihre persönlichen Fragen.

@ www.aok-gesundheitsnavi.de

Mit dem AOK-Pflegedienst-Navigator finden Sie einen geeigneten Pflegedienst in Ihrer Nähe.

*Pflege*tagebuch

Pflegeaufwand – Information und Dokumentation



Pflegetagebuch führen – wozu?

Wer pflegebedürftig wird, braucht Hilfe – von der Familie, den Freunden und der Gesellschaft. Dazu gehört auch eine angemessene finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse.

Ein erster Schritt, finanzielle Hilfen in Anspruch zu nehmen, ist der Kontakt zur AOK, die zugleich auch die Pflegekasse der zu pflegenden Person ist.

Kosten für die Pflege können nur übernommen werden, wenn der Betroffene als pflegebedürftig eingestuft wird oder dessen Alltagskompetenz stark beeinträchtigt ist. Da die Höhe der Leistungen vom Grad der Pflegebedürftigkeit abhängt, ist es wichtig zu wissen, wie viel Pflege benötigt wird und wie groß der Hilfebedarf ist. Dazu kommt ein Gutachter des Medizinischen

Dienstes der Krankenversicherung (MDK) – das ist eine unabhängige Begutachtungsstelle, die für alle Pflegekassen tätig ist – dorthin, wo Sie leben. Natürlich nach vorheriger Anmeldung. Von entscheidender Bedeutung ist es dann, dass Sie auf die Begutachtung gut vorbereitet sind. Denn: Welche Pflegestufe in Betracht kommt, welche Pflegehilfsmittel notwendig sind, wie die Pflege zu Hause organisiert werden kann – das alles wird bei diesem Besuch dokumentiert. Das Pflegetagebuch kann Ihnen dabei eine Hilfe sein.

PERSÖNLICHE ANGABEN

Das Pflegetagebuch wird geführt vom:

bis:

PFLEGEBEDÜRFTIGER

Name, Vorname

geboren am

Adresse

Telefon

GESETZLICHE/R VERTRETER/IN, BEVOLLMÄCHTIGTE/R, BETREUER/IN

Name, Vorname

Telefon

Adresse

PERSON(EN), DIE DAS PFLEGETAGEBUCH FÜHREN

Name, Vorname

Telefon

Adresse

Name, Vorname

Telefon

Adresse

**UNTERSCHRIFT PFLEGEBEDÜRFTIGE(R)/
GESETZLICHER VERTRETER/BEVOLLMÄCHTIGTER (1,2)**

UNTERSCHRIFT TAGEBUCHFÜHRER/IN

1) Ich bin mit den Angaben der Person, die das Pflegetagebuch führt, einverstanden.

2) Die Angaben Ihrer persönlichen Daten sind aufgrund der Bestimmungen der §§ 60 Sozialgesetzbuch (SGB) I und 50 SGB XI erforderlich.

FESTSTELLUNG DES PFLEGEBEDARFS Der Gutachter des MDK – das kann eine Pflegefachkraft oder ein Arzt sein – muss bei dem Besuch in kurzer Zeit einen Eindruck von der persönlichen Pflegesituation gewinnen. Möglicherweise fühlt sich der Pflegebedürftige gerade in diesem Moment recht wohl und vermittelt den Eindruck, noch bestens alleine klarzukommen. Meist empfinden die Betroffenen den Besuch des Gutachters wie eine Prüfung, die sie gut bestehen möchten, und antworten oftmals viel zu positiv. Darüber hinaus werden aus Scham manche Probleme verharmlost oder vertuscht. Wer gibt schon gerne zu, dass er Hilfe auf der Toilette braucht oder seine Blase nicht richtig kontrollieren kann?

■ **Der Besuch des Gutachters des MDK erfolgt immer dort, wo der Pflegebedürftige lebt und auch gepflegt wird.**

Für eine realistische Begutachtung ist daher wichtig:

- dass mindestens eine Woche lang Protokoll über Hilfestellungen und Pflegeleistungen – die Tag und Nacht erbracht wurden – geführt wird.
- dass ein Angehöriger oder Bekannter, der den Pflegebedarf genau kennt, anwesend ist.

ANSPRUCHSVORAUSSETZUNGEN Der Anspruch auf pflegerische Leistungen kann ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Galt bisher die Einstufung in eine der drei Pflegestufen als Leistungsberechtigung, so werden zukünftig auch Menschen mit erheblichem Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf berücksichtigt – abgekoppelt von einer Pflegestufe.

Welche Pflegestufe vorliegt, richtet sich nach dem Hilfebedarf bei den täglichen Verrichtungen und nicht nach der Schwere der Erkrankung. Dabei stehen die drei Bereiche Körperpflege, Ernährung und Mobilität im Vordergrund. Dabei muss der tägliche Bedarf an Unterstützung in diesen Bereichen überwiegen. Voraussetzung für Leistungen bei einem erheblichen Bedarf an Beaufsichtigung und Betreuung finden Sie auf Seite 6.

SONDERREGELUNGEN BEI KINDERN Bei der Beurteilung des Pflegebedarfs werden Kinder immer mit gesunden Kindern gleichen Alters verglichen. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist deshalb nicht der natürliche altersbedingte Pflegeaufwand, sondern der darüber hinausgehende Hilfebedarf maßgeblich.



PFLEGESTUFEN

Folgende drei Stufen der Pflegebedürftigkeit werden unterschieden:

Pflegestufe	Täglicher Hilfebedarf
Stufe I erheblich pflegebedürftig	90 Minuten, davon mehr als 45 Minuten in der Grundpflege und zusätzlich mehrfach pro Woche im Haushalt
Stufe II schwer- pflegebedürftig	3 Stunden, davon mindestens 2 Stunden in der Grundpflege, und zwar dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten, und zusätzlich mehrfach pro Woche im Haushalt
Stufe III schwerst- pflegebedürftig	5 Stunden, davon mindestens 4 Stunden in der Grundpflege, und zwar auch nachts, und zusätzlich mehrfach pro Woche im Haushalt

Pflege richtig belegen

Dem einen fehlt die Fingerfertigkeit, sich ein Brot zu schmieren, ein anderer braucht Hilfe, um aus dem Rollstuhl aufzustehen. Der verwirrte Pflegebedürftige wiederum ist körperlich noch ganz fit. Umfang und Art der Unterstützung sind sehr individuell.



Die Gutachter des MDK berücksichtigen in ihrem Gutachten nur den Hilfebedarf für solche Verrichtungen des Alltags, die auch im Gesetz aufgeführt sind. Dies sind Pflegetätigkeiten aus den Bereichen Körperpflege, Ernährung und Mobilität (Grundpflege) sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung. Viele wissen nicht, welche Verrichtungen zu welchem Bereich zählen. Dies ist aber für eine genaue Dokumentation wichtig. Deshalb wird nachfolgend auf die einzelnen Begriffe noch einmal näher eingegangen.

KÖRPERPFLEGE

■ Waschen/Duschen/Baden

Hierzu zählen auch das Zurechtlegen der Wasch-Utensilien sowie das Abtrocknen und Eincremen des Körpers. Die Hilfe beim Haarewaschen und -trocknen gehört ebenfalls in diesen Bereich. Die Zeiten für Intimhygiene nach dem Toilettengang sind unter Darm- oder Blasenentleerung festzuhalten.

■ Zahnpflege

Sie umfasst neben dem Zähneputzen auch die Mundpflege und das Reinigen der Prothese.

■ Kämmen

Haare kämmen und bürsten, Perücke oder Toupet richten – diese Dinge können hier eingetragen werden. Das Schneiden der Haare wird jedoch nicht als Pflegetätigkeit gezählt. Das gilt auch für die Nagelpflege.

■ Rasieren/Gesichtspflege

Sofern bei der Rasur geholfen werden muss, ist die Zeit zu erfassen. Bei Frauen wird auch hier der Zeitaufwand für die Gesichtspflege gewertet – aber nicht für das Schminken.

■ Darm- und Blasenentleerung:

Diese Pflegetätigkeit umfasst die Kontrolle von Blasenentleerung, Stuhlgang sowie gegebenenfalls die Reinigung und Versorgung eines künstlich geschaffenen Darmausganges. Auch notwendige Handgriffe wie die Intimhygiene, das Richten der Kleidung und das Säubern eines Toilettenstuhls oder der Urinflasche gehören in diesen Pflegebereich. Ist Hilfe für den Gang zur Toilette notwendig, fällt dies in den Bereich Mobilität.

- Wenn für einzelne Pflegetätigkeiten eine Vor- oder Nachbereitung notwendig ist, werden diese Zeiten auch berücksichtigt.

ERNÄHRUNG

■ Mundgerechte Zubereitung/Aufnahme der Nahrung

Wenn Sie das fertige Essen klein schneiden oder in Portionen aufteilen, dann ist die benötigte Zeit hier anzuführen. Der Bereich Ernährung umfasst auch jede Hilfestellung beim Trinken und Essen. Das Kochen oder Broteschmieren dagegen wird als normale hauswirtschaftliche Tätigkeit angesehen und dort erfasst.

MOBILITÄT

■ Aufstehen und Zubettgehen

Unter diesen Punkt fallen alle Hilfestellungen rund um das Bett, auch das Umlagern, sofern dabei nicht gleichzeitig eine andere Grundpflege wie beispielsweise Körperpflege geleistet wird.

■ An- und Auskleiden

Dazu gehört unter anderem: geeignete Kleidung aussuchen, aus dem Schrank holen, Auf- und Zuknöpfen der Kleidung sowie Hilfsmittel anlegen.

■ Gehen/Stehen/Treppensteigen

Nur wenn die Bewegung innerhalb der Wohnung und im Zusammenhang mit der Körperpflege oder dem Essen und Trinken erforderlich ist, wird eine Unterstützung angerechnet. Bei Rollstuhlfahrern fällt hierunter auch der Hilfebedarf, der durch die Benutzung des Rollstuhls notwendig ist.

■ Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung

Angerechnet werden nur solche Gänge, für die das persönliche Erscheinen des Pflegebedürftigen notwendig ist. Das sind beispielsweise regelmäßige Besuche beim Arzt, Therapeuten (soweit die Therapie ärztlich verordnet ist), einer Behörde oder der Apotheke.

- Wenn zwei Personen für eine Hilfestellung gebraucht werden, ist der doppelte Zeitaufwand aufzuschreiben.

HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

■ Einkaufen

Wenn Sie Lebens- oder Reinigungsmittel für die zu pflegende Person besorgen, kann die benötigte Zeit in dieser Rubrik eingetragen werden.

■ Kochen

Hierzu zählen das Vor- und Zubereiten der Mahlzeiten und das Erstellen eines individuellen Speiseplanes.

■ Reinigung der Wohnung

Das Reinigen der Wohnung (zum Beispiel Fußböden, Möbel, Fenster) beschränkt sich auf den allgemein üblichen Lebensbereich des Kranken.

■ Spülen

Hier wird sowohl das Abspülen mit der Hand als auch mit der Spülmaschine (ein- und ausräumen) berücksichtigt.

■ Wechseln und Waschen von Wäsche und Kleidung

Dieser Punkt umfasst die gesamte Pflege von Wäsche und Kleidung, also auch das Ausbessern, Bügeln, Einsortieren in den Schrank sowie das Beziehen der Betten.

■ Beheizen der Wohnung

Soweit es überhaupt erforderlich ist, wird auch die Beschaffung und Entsorgung von Heizmaterial zur Hauswirtschaft gerechnet.

Für jede Pflegetätigkeit existiert ein Zeitrahmen, der je nach persönlicher Pflegesituation individuell ermittelt wird.



PFLEGETAGEBUCH FÜHREN Das AOK-Pflegetagebuch enthält Tabellen für ein einwöchiges Protokoll der häuslichen Pflege. Diese Aufzeichnungen dienen sowohl dem Antragsteller als auch der Pflegeperson. Nach Möglichkeit sollten Sie deshalb nach jeder Pflegetätigkeit gemeinsam überlegen, wie viele Minuten in die entsprechenden Spalten einzutragen sind.

Bitte beachten Sie, dass alle Verrichtungen, die mit der medizinischen Behandlung zusammenhängen (z. B. Blutdruck messen, Verbände wechseln), nicht aufgeschrieben werden müssen, denn sie haben keinen Einfluss auf die Zuordnung zu einer Pflegestufe.

GEDÄCHTNISSTÜTZE Notieren Sie sich bitte vorher alles, was Sie mit dem Gutachter besprechen wollen: zum Beispiel den Bedarf an „zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln“. Das sind Produkte, die aus hygienischen Gründen nur einmal benutzt werden können, wie beispielsweise Einmalhandschuhe, Einmalbettunterlagen, Fingerlinge oder Mundschutz. Inkontinenzprodukte, also Windeln und Einlagen, sind keine Verbrauchsmittel, sondern Hilfsmittel, die jeweils vom Arzt verordnet werden.

PFLEGEHILFSMITTEL

Hier können Sie die Hilfsmittel eintragen, die Sie täglich benötigen.

BEZEICHNUNG	STÜCK MONATLICH/TÄGLICH	MONATLICHE KOSTEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

FORMEN DER HILFE Jede Pflegesituation ist anders: In einem Fall ist der Pflegebedürftige in der Lage, vieles noch selbst auszuführen, und braucht nur etwas Unterstützung, im anderen Fall muss die jeweilige Tätigkeit komplett von der Pflegeperson übernommen werden. Solche Unterschiede können Sie in der letzten Spalte der Tabelle (unter „Art der Hilfe/Bemerkungen“) durch die entsprechende Abkürzung hervorheben. Tragen Sie am besten den Pflegeaufwand in Minuten ein, dann können Sie es leichter addieren:

- (U) Unterstützung
- (TÜ) Teilweise Übernahme
- (VÜ) Vollständige Übernahme
- (B) Beaufsichtigung
- (A) Anleitung



BEISPIEL

Frau A. hat ihrem Mann um 9 Uhr aus dem Bett geholfen (4 Min.), begleitet ihn zur Toilette (3 Min.) und anschließend ins Bad. Dort legt sie alle Wasch-Utensilien zurecht (3 Min.). Ihr Mann kann sich alleine waschen, beim Zähneputzen (4 Min.) und Rasieren (8 Min.) muss Frau A. ihrem Mann jedoch die Hand führen. Schließlich richtet sie seine Frisur (2 Min.). Nach der Körperpflege führt sie ihn ins Schlafzimmer (2 Min.), setzt ihn auf einen Stuhl und hilft ihm, seine Tageskleidung anzuziehen. Das Ankleiden dauert 18 Minuten. Zu dieser Situation sieht der Eintrag ins Pfl egetagebuch so aus:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe/Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Teilwäsche	3				U
Mund-/Zahnpflege	4				U
Kämmen	2				VÜ
Rasieren	8				U
MOBILITÄT					
Aufstehen und Zubettgehen	4				U
An- und Auskleiden	18				TÜ
Bewegen im Haus	3, 2				U

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasenentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22-6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasenentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasenentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasenentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

DATUM:

Verrichtung	Zeitaufwand in Minuten				Art der Hilfe und weitere Bemerkungen
	morgens	mittags	abends	nachts 22–6 Uhr	
KÖRPERPFLEGE					
Ganzkörperwäsche					
Teilwäsche					
Duschen					
Baden					
Mund-/Zahnpflege					
Kämmen					
Rasieren					
Blasenentleerung					
Darmentleerung					
Intimpflege					
Kleidung richten					
Inkontinenzartikel wechseln					
Urin-/Stomabeutel wechseln/leeren					
ERNÄHRUNG					
Mundgerechte Zubereitung					
Essen und Trinken reichen					
MOBILITÄT					
Aufstehen vom Bett					
Lagerung					
Zubettgehen					
Rollstuhl (Aufstehen/Hineinsetzen)					
An- und Auskleiden					
Bewegen im Haus					
Stehen					
Treppensteigen					
Begleitung (z. B. zum Arzt)					
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG					
Einkaufen					
Kochen					
Wohnung reinigen					
Spülen					
Wechsel der Wäsche					
Waschen und Bügeln					
Wohnung heizen					

