

Gesund macht Schule Newsletter

Gemeinschaft macht uns stark!

Ein Schulklima, in dem Kinder sich wohlfühlen, trägt wesentlich dazu bei, dass sie gute soziale Bindungen aufbauen können und gerne lernen. Entsprechend nimmt *Gesund macht Schule* auch dieses Thema in den Blick.

Wie wichtig es für Kinder ist, Kontakte zu anderen Kindern zu haben, Zuneigung zu spüren und sich in Beziehungen verstanden zu fühlen, ist wissenschaftlich vielfach belegt. Studien verdeutlichen aber auch, dass längst nicht alle Kinder sozial gut eingebunden sind. Ein Projekt, das an zehn Grundschulen in Nordrhein-Westfalen das Thema Einsamkeit untersucht, hat beispielsweise ergeben: Jedes vierte Grundschulkind fühlt sich manchmal einsam, jedes zehnte sogar oft oder immer.

Sozial eingebunden zu sein stärkt die psychische Gesundheit

Ein Grund mehr, Kinder zu unterstützen, stabile Beziehungen und Freundschaften aufzubauen. In der Schule gelingt ihnen das umso besser, wenn sich alle freundlich und respektvoll begegnen und ihren Beitrag zu einem offenen Umgang miteinander leisten. In diesem Newsletter stellen wir zwei Programmschulen vor, die tolle Ideen für eine starke Schulgemeinschaft umsetzen.

Informieren Sie sich auch über die neue *Gesund-macht-Schule-Box* zur Ich-Stärkung und Suchtprävention. Wir freuen uns, dass wir Ihnen das neue Praxismaterial pünktlich zu unserem 25-jährigen Jubiläum in diesem Schuljahr zur Verfügung stellen können. Parallel dazu greift unser Schulwettbewerb 2026/2027 diese Themen auf. Zu beiden Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten weitere Informationen.

Auf Seite 4 dieser Ausgabe nehmen wir das Thema Freundschaft genauer in den Blick. In unserem Experteninterview dazu wird deutlich: Freundschaften sind wesentlich für die soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Aber natürlich sind Freunde und Freundinnen auch wichtig, um einfach eine gute Zeit miteinander zu verbringen. In diesem Sinne wünschen wir allen Schulen, Eltern und Kindern einen schönen und vergnüglichen Herbst!

Mit MACH Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Gemeinsam für ein gesundes Miteinander

Zwei Programmschulen berichten, wie sie sich für eine gute Atmosphäre an der Schule und ein offenes Miteinander aller an Schule Beteiligten engagieren.

ICH BIN STARK – WIR SIND STARK!

Der neue Schulwettbewerb 2026/2027

Freundschaften fördern Kinder in ihrer Entwicklung

Die Kinder- und Jugendpsychiaterin und -psychotherapeutin Dr. Carola Bartels-Dickescheid erläutert die Bedeutung von Freundschaften.

Freundschaft? Lläuft bei uns! Mehr dazu auf unseren Kinderseiten



Gemeinsam für ein gesundes Miteinander

Ein guter Umgang miteinander trägt viel dazu bei, dass Kinder gerne zur Schule gehen und Freude am Lernen finden. Wie Grundschulen gemeinsam mit allen Beteiligten ein gesundes soziales Miteinander fördern, haben wir uns am Beispiel von zwei Programmschulen genauer angeschaut.

Warum ist es so wichtig, einander wertschätzend und rücksichtsvoll zu begegnen – und wie gelingt das? Mit Aspekten eines guten sozialen Miteinanders beschäftigten sich die Kinder der dreizügigen **Katholischen Grundschule Neanderstraße in Mettmann** im vergangenen Schuljahr in einer Reihe von Projekttagen. „Die über das Schuljahr verteilten Tage haben die Woche zur Ich-Stärkung und Gewaltprävention abgelöst, die wir vorher alle zwei Jahre umgesetzt haben“, erklärt die stellvertretende Schulleiterin Claudia Farik. „Projektstage geben uns mehr Flexibilität und wir können zentrale Themen regelmäßig, in allen Jahrgängen und altersspezifischer aufgreifen.“ Während sich in den ersten Klassen zum Beispiel vieles

um Freundschaft drehte, sprachen die Lehrkräfte mit den Viertklässlern auch über Mobbing oder körperliche Gewalt. Bei den Kindern kamen die besonderen Tage gut an. Sie erweisen sich zudem als nachhaltig, freut sich Claudia Farik. „Immer mal wieder beziehen sich Kinder im Alltag auf zurückliegende Projektstage.“



drei dritten Klassen ein Sozialkompetenztraining durch. Über zehn Wochen treffen sich die Kinder einmal in der Woche für eine Doppelstunde in der Aula. In Rollenspielen, Schauspieleinlagen und Körperübungen werden sie angeregt, ihr Verhalten zu reflektieren und zu überlegen, welche

Auswirkungen es haben kann: Wie mag sich ein Kind fühlen, wenn ich es schubse, beleidige oder wenn ich ihm helfe? Wie geht es mir damit, wenn ich das mache oder erlebe? Und wie kann ich in solchen Situationen reagieren?

Einen weiteren Beitrag zu einem sorgsamen Umgang miteinander leisten die „Höflichkeitswochen“, die je nach Bedarf für einige Zeit eingeläutet werden. Montags besprechen die Lehrkräfte der Klasse das Motto, das eine Woche lang besondere Aufmerksamkeit erhält. Dazu gehören Vorhaben wie „Wir sind höflich“, „Wir sind hilfsbereit“ oder „Wir nehmen Rücksicht“. „Diese Idee entstand, weil wir bemerkt haben, dass Kinder zum Beispiel nicht grüßten oder nicht auf die Idee kamen, jemandem, der mit Taschen bepackt ist, die Tür aufzuhalten“, erläutert die stellvertretende Schulleiterin. „Für das soziale Miteinander spielen solche vermeintlichen Kleinigkeiten jedoch eine große Rolle. Es heitert auf und schafft eine offene Atmosphäre, wenn man nett begrüßt, angelächelt und unterstützt wird.“

Das eigene Verhalten hinterfragen

Ergänzend zu diesen Initiativen führt die Schulsozialarbeiterin jedes Jahr mit den

Im Schulalltag stärken viele weitere Maßnahmen die Gemeinschaft: Etwa ein Helfersystem, bei dem Kinder, die eine Aufgabe erledigt haben, eigeninitiativ anderen Kindern Unterstützung anbieten, die noch nicht fertig sind. Verstärkerpläne, bei denen Kinder sich als Belohnung etwas für die ganze Klasse wünschen können. Und geschulte Pausenhelfer, die bei kleinen Streitereien schlichten. „Die Bedeutung eines guten Miteinanders ist auch in unserer Erziehungsvereinbarung verankert, die Eltern, Kinder und Lehrkräfte zu Beginn der Schulzeit unterschreiben“, fasst Claudia Farik zusammen. Sie verdeutlicht: „Alle sind Teil unserer Schulgemeinschaft und haben Rechte und Pflichten. Sie zu beachten bildet das Fundament, das unser Zusammenleben überhaupt erst ermöglicht.“



Sorgen für gute Laune: Spiele, die auf einen guten Zusammenhalt setzen.

Medientipp

Großartiges kleines WIR

Manchmal verschwindet das kleine WIR der Wolkenklasse, bei einem Streit zum Beispiel. Doch ohne WIR-Gefühl macht alles nur halb so viel Freude. Darum muss es schnell wieder aufgestöbert und aufgepäppelt werden.

„Das kleine WIR“ ist ein einfühlsames Buch von Daniela Kunkel über Streiten und Sich-wieder-Vertragen, Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt. Für Kinder ab vier Jahren.



Carlsen Verlag 2018, 15 Euro



Kontakt:

Katholische Grundschule
Neanderstraße, Mettmann
Homepage: www.kgs-neanderstrasse.de

AOK-Ansprechpartnerin für die Region:
Michelle Misch,
E-Mail: michelle.misch@rh.aok.de

Ein Wertekonzept für alle

„Ein guter Zusammenhalt stärkt die seelische Gesundheit aller an Schule Beteiligten und ist eine wichtige Grundlage, damit Kinder erfolgreich lernen und sich gesund weiterentwickeln können“, sagt Martin Gerste, Leiter der **Städtischen Katholischen Grundschule Barbaraschule in Duisburg**. Die zweizügige Schule setzt deshalb auf ein erprobtes Wertekonzept, das in diesem Schuljahr bereits im 20. Jahr umgesetzt wird. „Zum Start hatten wir Eltern, Lehrkräfte und Kinder befragt, was ihnen für ein harmonisches Schulleben wichtig ist“, beschreibt Martin Gerste. Anhand der Antworten entwickelte die Schule fünf Basiswerte wie „Ich bin höflich und freundlich zu allen Kindern und Erwachsenen“, „Ich bringe weder mich noch andere in Gefahr“ und „Ich gehe gut mit meinen und mit fremden Materialien um“. Diese Werte werden mit den Kindern in Gesprächen und Übungen regelmäßig thematisiert. „Ein Anliegen ist uns dabei, ihr Einfühlungsvermögen zu fördern“, hält der Pädagoge fest. „Wir besprechen mit den Kindern zum Beispiel, dass sie auch ohne Worte andere im Herzen verletzen können, etwa durch Nichtbeachtung. Oder dass ein Kind vielleicht besonders traurig ist, weil ihm etwas weggenommen wurde, was ihm sehr viel bedeutet.“ Auch die Schulsozialarbeiterin wird eingebunden und bietet bei Bedarf sogenannte Entwicklungsstunden für Kinder an.



Seit vielen Jahren erprobt: fünf zentrale Regeln für ein gutes Schulklima.

Zusätzlich setzt die Schule ein mehrstufiges „Entschuldigungskonzept“ um, das den Eltern auf dem ersten Elternabend vorgestellt wird: Als Konsequenz für ein Fehlverhalten malen Kinder in der ersten und zweiten Klasse ein Entschuldigungsbild oder schreiben in der dritten und vierten Klasse einen Entschuldigungs-

ICH BIN STARK – WIR SIND STARK!

Unser neuer Schulwettbewerb 2026/2027

Was brauchen Kinder, damit sie sich in ihrer Schule wohlfühlen, Vertrauen in sich selbst entwickeln und gemeinsam mit anderen Herausforderungen meistern können?

Machen Sie sich mit Ihrer Klasse oder Schule auf den Weg und entwickeln Sie Themen und Projekte zur Ich-Stärkung und Suchtprävention – für den Unterricht, im Ganzttag oder als gemeinsame Schulaktion.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen bis zum **31. Mai 2027**. Zehn Schulen, die unsere Jury besonders überzeugen, können jeweils bis zu 300 Euro gewinnen.



Die „Regenbogenkinder“ sind in der Pause an ihrer großen, bunten Weste gut zu erkennen.

brief. Die Lehrkraft vermerkt darauf, was passiert ist. Seine Entschuldigung zeigt das Kind am Folgetag dem anderen Kind, dem gegenüber es sich unangemessen verhalten hat. Zu Hause unterschreiben die Eltern die Entschuldigung, dann wird sie in der Schule verwahrt. Bei wiederholten Vorfällen finden Elterngespräche statt, gegebenenfalls im Beisein der Schulleitung. In letzter Konsequenz kann ein Kind kurzfristig vom Unterricht ausgeschlossen werden. „So weit kommt es aber fast nie, weil wir die Eltern vorbeugend mit Beratung und Hilfestellung begleiten und viele mit ihrem Kind entsprechende Vorkommnisse gut aufarbeiten“, betont der Schulleiter.

Regenbogenkinder laden zum Mitspielen ein

Das Ziel, alle gut einzubinden, verfolgt die Schule auch mit den „Regenbogenkindern“. Für diese Aufgabe eingeteilte Schülerinnen und Schüler tragen in der Pause eine regenbogenfarbene Weste. Sie spielen wie gewohnt mit ihren Freundinnen und Freunden, können aber jederzeit von Mitschülerinnen und Mitschülern angesprochen werden, die keinen Anschluss finden. Offen und zugewendet laden sie diese Kinder dann zum Mitspielen ein. „Früher haben wir vor jeder Pause gefragt, ob alle jemanden zum Spielen haben“, blickt Martin Gerste zurück. „Doch obwohl alle nickten, blieben immer mal wieder Kinder allein. Also haben wir die Regenbogenkinder eingeführt. Sie sind verlässliche Spielpartner für alle, die nicht recht wissen, an wen sie sich in der Pause halten sollen. Selbst schüchterne Kinder übernehmen diese Aufgabe gern. Allein die Gelegenheit, für andere da zu sein, stärkt ihr Zugehörigkeitsgefühl.“



Kontakt:

Städtische Katholische Grundschule
Barbaraschule, Duisburg
Homepage: www.barbara-schule-du.de
AOK-Ansprechpartnerin für die Region:
Claudia Glockner
E-Mail: claudia.glockner@rh.aok.de

Praxismaterial Ich-Stärkung/Suchtprävention: Die neue *Gesund-macht-Schule-Box* für Schule und Ganztag

Kinder, die früh ein gesundes Selbstbewusstsein und emotionale Kompetenzen entwickeln, sind besser gegen Stressfaktoren und riskantes Verhalten gewappnet. Diese Faktoren bilden zugleich die Grundlage für eine erfolgreiche Suchtprävention. Unser neues Praxismaterial bietet Lehrkräften und Mitarbeitenden im Ganztag unter der Überschrift „Ich bin stark – wir sind stark“ Ideen und Materialien, wie sie Kinder bei diesen Entwicklungsaufgaben unterstützen können.

Was ist wichtig für eine gute Klasse? Was traue ich mir zu? Wie verhalte ich mich in Konflikten? Was ist Glück? Was ist Mobbing? Wie und wann nutze ich Medien? Was ist Sucht? Diese Schlüsselfragen für den Unterricht spiegeln die Themen, die unser Praxismaterial in sieben Kapiteln aufgreift. Im Mittelpunkt steht, ein respektvolles und unterstützendes Miteinander zu schaffen, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und ihre sozialen Kompetenzen zu fördern.

Für die praktische Umsetzung enthalten die Kapitel übersichtliche Karteikarten und eine umfangreiche Ideenbörse für den Unterricht und die Projektarbeit. Hinzu kommen Arbeitsblätter, Sachtexte, Bastelanleitungen oder Fragebögen, mit denen die Kinder zum jeweiligen Thema arbeiten können. Darüber hinaus beinhaltet die Box Hintergrundinformationen, didaktische Hinweise, Umsetzungsideen und Tipps, wie Eltern eingebunden werden können.

Neuer Wettbewerb 2026/27:

Ich bin stark – Wir sind stark!

Als Programmschule erhalten Sie von uns zeitnah weitere Informationen zu unserem neuen Wettbewerb.

Zusätzlich finden Sie Hintergrundinformationen, Umsetzungsideen und nützliche Materialien in Kürze auf:

www.gesundmachtschule.de/lehrkraefte/wettbewerb



Diese Themenbereiche finden Sie in der *Gesund-macht-Schule-Box*:



Lernatmosphäre und Klassenklima:

Mit einem freundlichen und respektvollen Miteinander Wohlbefinden und Lernbereitschaft der Kinder fördern.



Selbstvertrauen:

Kinder anregen, sich auszuprobieren und sich etwas zuzutrauen.



Soziale Kompetenz:

Kinder befähigen, zusammenzuarbeiten, sich gegenseitig zu helfen und Konflikte zu lösen.



Abenteuer und Kreativität:

Fantasievolles Denken, Neugier und Kreativität der Kinder fördern.



Glück:

Kinder dafür sensibilisieren, ihre Gefühle und positive Erfahrungen im Alltag bewusst wahrzunehmen.



Mobbing und Medienkompetenz:

Kindern Wissen über Sucht, süchtiges Verhalten und einen gesunden Umgang mit Medien vermitteln.

Lernen Sie das neue Praxismaterial kennen!

Allen Programmschulen senden wir in Kürze ein Exemplar der Box „Ich-Stärkung/Suchtprävention“ zu. In einer Fortbildung stellen wir Ihnen das Material und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in Schule und Ganztag vor:

Hamburg: 04.11.2026, Siegburg: 23.11.2026, Essen: 26.11.2026, Köln 03.12.2026

Hier können Sie sich über die Fortbildung informieren und sich anmelden:

www.gesundmachtschule.de/lehrkraefte/fortbildungen

Jetzt online
anmelden!

Freundschaften fördern Kinder in ihrer Entwicklung

Was lernen Kinder in Freundschaften und wie können Eltern gute Kontakte ihrer Kinder unterstützen? Die Kinder- und Jugendpsychiaterin und -psychotherapeutin Dr. Carola Bartels-Dickescheid hat Antworten.

Warum sind Freundschaften für Kinder wichtig?

Sie helfen ihnen, einen stabilen Selbstwert und ein gutes Selbstbild zu entwickeln. Kinder erleben in Freundschaften Verlässlichkeit und Vertrauen und werden widerstandsfähiger gegenüber Krisen. Freundschaften eröffnen ihnen Räume, in denen sie über für sie wichtige Themen auch außerhalb der Familie sprechen können. Nicht zuletzt haben wir alle das Grundbedürfnis, unbeschwerte Zeit mit anderen zu verbringen.



Was lernen Kinder durch Freundschaften?

Sie lernen, Regeln auszuhandeln, Konflikte auszutragen, andere Meinungen zu akzeptieren und Kompromisse zu schließen. Sie erfahren, wie Teamwork funktioniert, und üben sich darin, ihre Gefühle zu regulieren. Das alles lernen sie im Kontakt mit Gleichaltrigen viel besser als von Erwachsenen.

Was sind mögliche Anzeichen, dass ein Kind sich einsam fühlt?

Das Kind wirkt traurig, geht ungern zur Schule und zieht sich zurück. Es weiß nicht, mit wem es sich verabreden soll, und un-

ternimmt am liebsten nur etwas mit seinen Eltern. Manche Kinder reagieren auch mit Bauch- oder Kopfwahl. Eltern können ihr Kind auch fragen, mit wem es in den Pausen spielt. Bleibt die Antwort vage, ist es womöglich nicht gut eingebunden.

Wie können Eltern Kinderfreundschaften fördern?

Prima ist es, wenn sie offen sind und das Kind ganz selbstverständlich Freunde mit nach Hause bringen kann. Im Grundschulalter bahnen Eltern Kontakte oft auch mit an. Es ist daher gut, wenn sie sich mit anderen Eltern verbinden, etwa über die Schule oder Vereine. Sie können Freundschaften zudem fördern, indem sie ihrem Kind aktiv Vorschläge machen: „Lass uns deinen Freund doch mal zum Schwimmen mitnehmen.“ Vielleicht organisieren sie auch einen Übernachtungsbesuch. Darüber hinaus sind sie in ihrem eigenen Umgang mit sozialen Kontakten wichtige Vorbilder für Kinder.

Wo finden besorgte Eltern Hilfe, wenn ihr Kind wenig Freunde hat?

Eine erste Adresse ist die Klassenleitung. Auch die OGS kann beraten. Weitere Kontakte sind der Schulpsychologische Dienst, Familien- und Erziehungsberatungsstellen. Gegebenenfalls können Eltern auch ärztlichen Rat einholen. Zudem können sie überlegen: Wo hat das Kind schon mal zarte Kontakte geknüpft, was könnte sie wiederbeleben? Hilfreich kann zum Beispiel sein, eine gemeinsame Aktion anzubieten, wie etwas zusammen zu basteln oder zu kochen.

„Freundschaften sind kein ‚nice to have‘, sondern wesentlich für die gesunde Entwicklung von Kindern.“



Medientipps

Gemeinsam lesen und schauen erwünscht! Unsere Medientipps rund um das Thema Freundschaft:

Henriette Wich, Elli Bruder:
Freundschaftsgeschichten – Unterschiede machen stark

Rafi ist neu im Kindertreff und findet dort schnell einen großen Schatz: neue Freunde! Alle sind sie unterschiedlich – und genau das macht sie zusammen stark.

Ab 6 Jahren,
Arena, 10 Euro



Inke Hummel:

Ups, ich bin schüchtern

Was bedeutet es, schüchtern zu sein, welche positiven Seiten hat das und wie kann man gut damit umgehen?

Die Vorlesegeschichte gibt zugleich Tipps, wie Eltern mit Kindern über Unsicherheiten und Selbstbewusstsein sprechen können.

humboldt, 18 Euro



Knietzsche und die Freundschaft

In diesem Kurzfilm erzählt Knietzsche, der kleinste Philosoph der Welt, wie das mit Freunden so ist: Sie sind plötzlich da oder wachsen einem langsam ans Herz – und sind immer zur Stelle, wenn man sie braucht. **planet schule, WDR**



Dr. Carola Bartels-Dickescheid
ist Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Uniklinik Köln
Foto: ©Uniklinik Köln

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Dr. med. Anne Neuhausen
Wanheimer Str. 72
40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztkammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztkammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg



Warum sind Freunde wichtig?

Freunde zu haben ist schön.
Mit Freunden können wir lachen,
spielen, Quatsch machen und
viele tolle Dinge erleben.
Wenn wir traurig sind,
können Freunde uns trösten.
Wenn wir etwas nicht schaffen,
können sie uns helfen und Mut machen.



Freunde sind nicht immer einer Meinung. Manchmal gibt es Streit. Das ist ganz normal. Wichtig ist, dass wir uns wieder vertragen, zuhören und fair zueinander sind.

Neue Freunde finden ist aufregend und spannend, also:

Trau dich! Sprich andere an und frag einfach:
„Willst du mit mir spielen?“

Spielt zusammen, erzählt euch etwas oder findet heraus, was euch beiden Spaß macht. Manchmal wird aus einem kleinen „Hallo“ eine richtig tolle Freundschaft!

Freundschafts CHALLENGE

Mach heute etwas,
das einem anderen Kind
eine Freude macht.
Du kannst dir eine
oder mehrere Aufgaben
aussuchen:



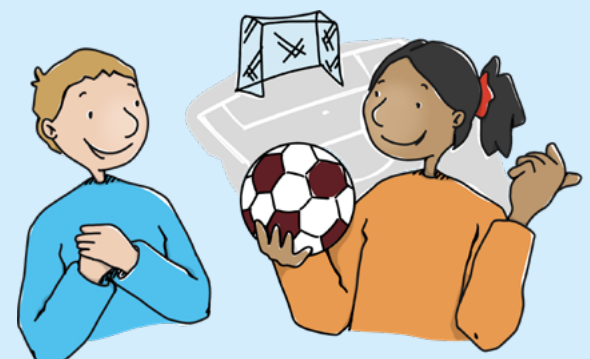
1
Sag
etwas Nettes
oder schenke
dem Kind eine
Komplimente-
karte.



2
Sei eine
gute Helferin
oder ein guter Helfer!
Hilf jemandem, wenn du siehst,
dass er oder sie Hilfe braucht.



3
Lade ein Kind zum Mitspielen ein.
Frag: „Willst du mitspielen?“



Eine Bastelanleitung für
die Komplimentekarte findest du
auf unserer Internetseite:
[www.gesundmachtschule.de/
kinder-mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten)



Witze:



Kennst du
schon ..?

Warum sind Freunde wie
Schokolade?

Weil man nie genug davon
haben kann!

Buchtipp:



Rico, Oskar und die Tieferschatten
von Andreas Steinhöfel
Carlsen Verlag, 8,99 Euro



Rico und Oskar sind ziemlich verschieden und genau
daraus entsteht eine besondere Freundschaft.
Die Geschichte ist lustig, spannend und zeigt, dass man
nicht gleich sein muss, um gute Freunde zu werden.

Schau genau!

Gute Freunde sind ...

Wie soll eine gute Freundin oder ein guter Freund sein?

Lies dir die Wörter durch und finde sie im Buchstaben-
rätsel. Kannst du alle Wörter entdecken?

ehrlich * freundlich * hilfsbereit * lustig * fröhlich * geduldig *
aufmerksam * fair * mutig * lieb * nett * herzlich



A Y C B P H B D Z T E G F R P O X C S Z R D S Q S D A F
B M P R I I U S E I J H L V B N E T T E E U L F R U B V
R L Z G S L O P S V X Q B U F N M Z E H R L I C H Q R B
N S U I A F F A H R E N E N S S B T T U D A E T S N N U
E U Z T D S O D G A K S B V P T F S H E K D B N E S E Z
F O W U K B R N D E O E R T F D I D E C L D E L D E F F
P H O M T E D N D O D G U L B A L G R C I T R E N G R I
Ü E C P A R E R Z S A U S G H K D P Z I T Z K T A P Ö Ü
H U D B N E D E H D R P L R Z E L B L U M P T Z N P H O
B N R E Z I R T F R E U N D L I C H I Z H Z F I I Z L E
T R T B L U T O L I G F K C T H B F S T T I B
C D E X S E I L C H G N S H R I N G E N I C W
R U R I A F U B N Z N X P V B D S S L I U H D
C H K A G R U A U F M E R K S A M T O T U H S

