

[Diese E-Mail im Browser anzeigen](#)

Stadtpunkte AKTUELL

Informationen zur Gesundheitsförderung



Ausgabe 68, Februar 2025

Inhalt

- [HAG aktuell](#)
- [Termine HAG](#)
- [Termine HAG-Kontor](#)
- [Gesundheit aktuell – Hamburg](#)
- [Termine Hamburg](#)
- [Gesundheit aktuell – bundesweit](#)
- [Termine bundesweit](#)

Liebe Leser:innen der StadtpunkteAKTUELL,

Gemeinsam. Wirksam. Konkret. Wir gestalten gerechtere Chancen auf Gesundheit. Mit unserem Purpose stehen wir klar für Demokratie, Vielfalt, Teilhabe, Chancengerechtigkeit und gegen jede Form von Diskriminierung – gesamtgesellschaftlich und im Speziellen in der Gesundheitsförderung und Prävention. Ob im Alltag oder besonders bei der Bundestagswahl und der Wahl der Hamburger Bürgerschaft – wir haben immer die Chance, unsere Stimme für die Stärkung dieser Werte zu nutzen.

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen wieder wichtige Entwicklungen und vielfältige Projekte, Initiativen und Termine zusammen, die unsere Gesellschaft bunt und vielfältig halten.

Leiten Sie unseren Newsletter auch gerne weiter.

Anmelden können Sie sich auf der [Website der HAG](#).

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Wir wünschen Ihnen eine spannende und informative Lektüre.

Herzliche Grüße

Das Redaktionsteam

HAG aktuell

Mehrsprachige Reha-Coaches gesucht!

Haben Sie ein Kind mit einer chronischen Erkrankung? Sind Sie selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen? Arbeiten Sie mit betroffenen Familien zusammen? Ihre Muttersprache ist Italienisch, Kurdisch oder Ukrainisch, und Deutsch ist Ihre Zweitsprache? Dann haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen des Projekts „Barrieren im Zugang zu Kinder- und Jugendlichen-Rehabilitation abbauen“ (ZuKiJu) eine kostenfreie Ausbildung zum Reha-Coach zu absolvieren.

[Mehr Informationen](#)

Gute Neuigkeiten: Die Elterntreffen AUStauschZEITEN werden 2025 weiterhin angeboten!

Das Elternprogramm AUStauschZEITEN richtet sich an Eltern von Kindern mit gesundheitlichen Belastungen, unabhängig von einer bestimmten Diagnose und dem Alter der Kinder. In vier kostenlosen Online-Treffen geht es darum, den Blick der Eltern auf die Bedürfnisse und Stärken der Kinder und auf die eigenen Ressourcen zu richten. Ziel ist es, betroffene Eltern und Kinder zu stärken. AUStauschZEITEN wird durch die Deutsche Rentenversicherung Nord gefördert.

[Mehr Informationen](#)

MHFA Ersthelfer-Kurs Youth – Erwachsene helfen Jugendlichen

Der MHFA Ersthelfer-Kurs Youth vermittelt Wissen zu psychischer Gesundheit und fokussiert sich auf die Frühintervention bei Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren. Er richtet sich an Lehrer:innen, Trainer:innen in Sportvereinen, Mitarbeitende in der Jugendhilfe und an Eltern, die lernen möchten, psychische Auffälligkeiten bei Jugendlichen zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren.

[Mehr Informationen](#)

Mensaneugestaltung an der Stadtteilschule Lurup: Partizipation als wichtiger Bestandteil

Bei der Umgestaltung der Mensa in der Stadtteilschule Lurup standen die Perspektiven der Schüler:innen im Mittelpunkt. Ein Film zeigt, wie sie im Beteiligungsprozess Entscheidungen treffen konnten und wie ernst ihre Perspektiven genommen wurden. Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg begleitete den Film der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB) konzeptionell und redaktionell.

[Mehr Informationen](#)

Handreichung: Zukunft Mensa – gemeinsam!

Wie kann die Akzeptanz des Verpflegungsangebotes bei Schüler:innen an weiterführenden Schulen gesteigert werden? Die Handreichung der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg fasst die Ergebnisse des IN FORM-Projekts „Zukunft Mensa – gemeinsam!“ zusammen, sie beinhaltet Empfehlungen und ein praxiserprobtes Umsetzungskonzept. Im Schuljahr 2023/24 begleitete die Vernetzungsstelle vier weiterführende Schulen auf dem Weg zu mehr Akzeptanz des Verpflegungsangebots.

[Mehr Informationen](#)

Jetzt für neues IN FORM-Projekt #MealMessageMensa bewerben!

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg begleitet im Schuljahr 2025/26 weiterführende Schulen bei der Entwicklung kreativer Kommunikationsstrategien rund um das Thema Ganztagsverpflegung. Dabei werden die Schüler:innen selbst aktiv: Sie identifizieren geeignete Kommunikationskanäle, informieren die Schulgemeinschaft und sensibilisieren für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung. Bis zum 7. Mai 2025 können sich weiterführende Schulen bewerben.

[Mehr Informationen](#)

Handreichung für Kochgruppenleitungen

Die Handreichung „Genussvoll durch alle Jahreszeiten – Schnelle und einfache Rezepte für eine Person“ der Vernetzungsstelle Seniorenernährung bietet Interessierten ein Konzept für die Umsetzung einer Kochgruppe mit Senior:innen. Neben zwölf einfachen und saisonalen Rezepten beinhaltet die Handreichung Materialien und Hintergrundinformationen zu den einzelnen Gerichten.

[Mehr Informationen](#)

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung unterstützt bei der Umsetzung von Kochgruppen und Mittagstischen

Ältere Menschen sind besonders von Einsamkeit betroffen. Kochgruppen und Mittagstische für alleinlebende Senior:innen sind eine gute Möglichkeit, älteren Menschen soziale Teilhabe zu ermöglichen. Planen Sie eine Kochgruppe oder einen Mittagstisch umzusetzen oder möchten Sie ein bestehendes Angebot ausbauen? Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg unterstützt und begleitet Sie bei Ihrem Vorhaben.

[Mehr Informationen](#)

Die HAG fördert Projekte

Die HAG kann Gesundheitsförderungsprojekte finanziell unterstützen, die in die Lebenswelten Kita, Schule, Pflegeeinrichtung, Stadtteil eingebettet sind, Zugänge erleichtern sowie Angebotslücken schließen. Die Förderung orientiert sich am „Leitfaden Prävention“ der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V), an den Zielen des Landespräventionsprogramms „Pakt für Prävention – Gemeinsam für ein gesundes Hamburg“ und an den „Gute Praxis“-Kriterien des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit. Die Hamburger Krankenkassen (GKV) und die Sozialbehörde stellen im Rahmen der Umsetzung der Landesrahmenvereinbarung ‚hamburg gemeinsam für prävention‘ Fördermittel zur Verfügung. Förderanträge können bis zum 18. April 2025 eingereicht werden.

[Mehr Informationen](#)

Termine HAG

Weiterbildung zum:r Referent:in Schatzsuche – Basis

27. März 2025 - 5. Juni 2025, 9:00 - 16:00 Uhr, SPFZ

Qualifizierungsangebot für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten, Vor- und Grundschulen und anderen Einrichtungen, die ihre Zusammenarbeit mit Eltern stärken möchten

[Mehr Informationen](#)

Klima-Koch-Experimente – Probieren geht über Studieren! Praktische Ernährungsbildung gut vorbereitet

31. März 2025, 15:00 - 17:30 Uhr, online

Online-Fortbildung für Fachkräfte aus der Jugendarbeit und Jugendbildung zum Thema „Gesunde Ernährung bei Jugendlichen“

[Mehr Informationen](#)

Gesundheitliche Belastungen bei Kindern: Bedeutung und Unterstützungsmöglichkeiten für die Familie

2. April 2025, 13:00 - 14:00 Uhr, online

Informationsveranstaltung für Fachkräfte, die in der Beratung von Familien und Kindern tätig sind und das Elternprogramm AUStauschZEITEN sowie die Reha für Kinder und Jugendliche kennenlernen möchten

[Mehr Informationen](#)

Damit Essen und Trinken wieder Freude macht – Mangelernährung vorbeugen und Wohlbefinden steigern

10. April 2025, 15:00 - 17:30 Uhr, Haus für Barrierefreiheit

Eine Veranstaltung für (pflegende) Angehörige und Interessierte inkl. Führung durch die Ausstellung zu Barrierefreiheit im Tagungshaus

[Mehr Informationen](#)

Respekt. Sicherheit. Gesundheit. Umgang mit Gewalt im Betrieb

14. April 2025, 14:00 - 17:00 Uhr, Handelskammer Hamburg

Fachtagung und Ausschreibungsstart des Hamburger Gesundheitspreises 2026

[Mehr Informationen](#)

Vegetarische Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter: Fachwissen für die Praxis

16. April 2025, 15:30 - 18:00 Uhr, HAG

Fortbildung für Fachkräfte in der Elternberatung

[Mehr Informationen](#)

FREE FLOW beim Essen, FLOW im Ganzttag

23. Juni 2025, 9:30 - 15:45 Uhr, Ilse-Löwenstein-Schule

Fachtagung für Akteur:innen in Schulen und rund um die Schulverpflegung sowie Interessierte – landes- und bundesweit

[Mehr Informationen](#)

HAG-Jahrestagung 2025: Die HAG im Gespräch ... zu gerechten Ernährungsumgebungen

26. Juni 2025, 9:30 - 16:00 Uhr, Haus des Sports

Fachtagung für Vereinsmitglieder, Förder:innen und Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Ernährung, Bildung, Arbeit, Stadtentwicklung, Sport, Teilhabe für Menschen mit Behinderung, Politik, Wissenschaft und Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

Termine HAG-Kontor

MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit

12-stündiger Kurs (2-mal 6 Stunden) für Laien zum:r Ersthelfenden für psychische Gesundheit

- *17. - 18. Juni 2025, 9:00 - 16:00 Uhr, HAG*
[Mehr Informationen](#)
- *17. - 18. September 2025, 9:00 - 16:00 Uhr, HAG*
[Mehr Informationen](#)

MHFA Ersthelfer-Kurs Youth für psychische Gesundheit

14. - 15. April 2025, HAG

14-stündiger Kurs (2-mal 7 Stunden) für Lehrer:innen, Trainer:innen in Sportvereinen, Mitarbeitende in der Jugendhilfe oder Eltern und andere, die lernen möchten, Erste Hilfe für psychische Gesundheit bei Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren zu leisten

[Mehr Informationen](#)

Save the Date

Weitere MHFA Ersthelfer-Kurse Youth für psychische Gesundheit

- *15. - 16. Mai 2025, HAG*
- *10. - 11. Juli 2025, HAG*

Gesundheit aktuell – Hamburg

Landespsychiatrieplan vorgestellt

Im Januar stellte Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer gemeinsam mit Vertreter:innen aus der Praxis den Landespsychiatrieplan vor. Ziel ist eine Neuausrichtung und dauerhafte Verbesserung der Versorgung von psychisch schwer erkrankten Menschen. Es sollen sieben Gemeindepsychiatrische Verbände (GPV) geschaffen werden. Hier können Patient:innen mit komplexen Problemlagen niedrigschwellig, bedarfsorientiert und wohnortnah versorgt werden. Für die Präventionsarbeit soll eine Fachstelle zur Verhinderung von forensischen Krankheitsverläufen eingerichtet werden.

[Mehr Informationen](#)

Hamburg hat 2025 den Vorsitz der Jugend- und Familienministerkonferenz

Die Jugend- und Familienministerkonferenz (JFMK) ist das Fachgremium der für die Kinder-, Jugend- und Familienpolitik zuständigen Minister:innen und Senator:innen der Länder. Sie berät und beschließt über wichtige sowie grundsätzliche Angelegenheiten der Kinder-, Jugend- und Familienpolitik. Die Hamburger Sozialbehörde hat in diesem Jahr den Vorsitz.

[Mehr Informationen](#)

Sozialmonitoring-Bericht 2024 erschienen

Die Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen hat den Sozialmonitoring-Bericht 2024 veröffentlicht. Das seit 2010 laufende Monitoring analysiert jährlich die kleinräumigen Sozialdaten der Statistischen Gebiete Hamburgs. Aus den Ergebnissen wird unter anderem abgeleitet, welche Quartiere besondere Aufmerksamkeit benötigen und im Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE) gefördert werden sollen.

[Mehr Informationen](#)

Reflexions-Instrument zum Klimaschutz: 3 Fragen für alle, die mehr für Gesundheit und Klima tun wollen!

Das Instrument ist ein Ergebnis des Kongresses Pakt für Prävention 2023 zu Klimaschutz und Klimaanpassung. Es richtet sich insbesondere an soziale und gesundheitsfördernde Einrichtungen. Das Tool unterstützt dabei, konkrete Schritte im Kontext Klima und Gesundheit zu planen, umzusetzen, in Abständen zu bewerten sowie neue Vorhaben zu formulieren. Beispiele und Links ergänzen das kostenfreie Instrument, das als beschreibbares Dokument heruntergeladen werden kann.

[Mehr Informationen](#)

Aktivitäten des Landesprogramms „Pakt für Prävention – Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!“ online einsehbar

Unter dem Dach des Hamburger Landesprogramms „Pakt für Prävention – Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!“ finden neben dem Kongress „Pakt für Prävention“ innerhalb eines Jahres noch zahlreiche andere Aktivitäten statt. Für mehr Sichtbarkeit und Transparenz ist jetzt eine Übersicht dieser Maßnahmen, Veranstaltungen und Entwicklungen online einsehbar.

[Mehr Informationen](#)

Sigrid + Klaus Curth-Preis für Stadtakteure 2025

Die Stiftung „Bürger-Engagement in Hamburgs Quartieren – Sigrid und Klaus-D. Curth“ vergibt 2025 erstmals einen Preis von 5.000 Euro für nachhaltige und soziale Projekte aus der Freiwilligenarbeit. Zum Thema „Stadtgesundheit“ werden beteiligungsorientierte Gesundheitsprojekte gesucht, die das öffentliche Gesundheitswesen ergänzen, unterstützen und bereichern. Bewerben können sich als gemeinnützig anerkannte Einrichtungen oder Initiativen Freiwilliger in gemeinnütziger Trägerschaft (keine Privatpersonen), die in Hamburg tätig sind. Bewerbungsschluss ist am 14. März 2025.

[Mehr Informationen](#)

Termine Hamburg

Abschlussveranstaltung: BESSER Gesund Leben – Gesundheit fördern für Menschen mit Lernschwierigkeiten

21. Februar 2025, HAW Hamburg

[Mehr Informationen](#)

Competence Center Gesundheit: HAW-Ringvorlesung 2025

„Vor zehn Jahren in Kraft getreten, galt das Präventionsgesetz lange als Meilenstein des deutschen Gesundheitswesens. Konnte es diesem Ruf gerecht werden?“

23. April - 9. Juli 2025, HAW Hamburg

[Mehr Informationen](#)

Save the Date

Sensibilität und Toleranz – Alltagsaufgabe im psychosozialen Bereich und gesellschaftliche Herausforderung

7. Mai 2025, Patriotische Gesellschaft Hamburg

Fachtag zum 25-jährigen Jubiläum von Irre menschlich Hamburg e.V.

Kongress: Pakt für Prävention 2025

17. September 2025, Hamburg

Schwerpunkt: Teilhabe, Demokratieförderung und Gesundheit

Gesundheit aktuell – bundesweit

Aus der BZgA wird das BIÖG

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heißt nun Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Mit neuem Namen sollen Aufgabe und Ziel des Bundesinstituts sein, die öffentliche Gesundheit in Deutschland zu stärken und den Public-Health-Ansatz an internationale Standards in der Gesundheitsförderung und Prävention anzupassen. Das BIÖG wird noch enger mit dem Robert Koch-Institut (RKI) zusammenarbeiten, um mit klaren, geprüften Informationen und wissenschaftlich fundierten Strategien die Gesundheit der Bürger:innen zu schützen.

[Mehr Informationen](#)

BVPG-Policy-Paper: Empfehlungen zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung

Die Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) hat in einem Policy Paper Empfehlungen zur Weiterentwicklung von Prävention und Gesundheitsförderung in der 21. Legislaturperiode veröffentlicht.

[Mehr Informationen](#)

Stellungnahmen des ExpertInnenrats Gesundheit & Resilienz

Der ExpertInnenrat hat im Dezember 2024 und Januar 2025 folgende Stellungnahmen veröffentlicht: „Wirksame Prävention braucht verlässliche Gesundheitsdaten“, „Gesunde Kinder und Jugendliche, resiliente Gesellschaft: Investieren in faire Chancen und gesunde Lebensumwelten“, „Prävention und Gesundheitsförderung durch Entstigmatisierung“, „Stärkung der Resilienz durch Impfen und Hygiene“.

[Mehr Informationen](#)

Pflege-Report 2024: Zahl der Pflegebedürftigen steigt schneller als erwartet

Die Auswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK für den Pflege-Report 2024 zeigen, dass die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland zwischen 2017 und 2023 um 57 Prozent gestiegen ist. Der demografischen Entwicklung zufolge wäre allerdings nur ein Anstieg um 21 Prozent zu erwarten gewesen.

[Mehr Informationen](#)

15. DGE-Ernährungsbericht

In Deutschland sind knapp 15 Prozent der Bevölkerung armutsgefährdet – das sind mehr 12 Millionen Menschen. Besonders trifft dies auf Alleinerziehende und kinderreiche Familien zu. Inwiefern ein erhöhtes Armutrisiko den Ernährungs- und Gesundheitszustand von Familien beeinflusst, hat die MEGA_kids-Studie erforscht. Deren Ergebnisse sowie eine umfassende Analyse und Bewertung der Ernährungssituation in Deutschland stellt der Bericht vor.

[Mehr Informationen](#)

11. Alternativer Drogen- und Suchtbericht 2024

Wie die drogenpolitische Bilanz der Regierung insgesamt ausfällt, darüber gibt der 11. Alternative Drogen- und Suchtbericht (ADSB) Aufschluss. Der ADSB wird jährlich vom Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik akzept e.V. herausgegeben. Der Bericht benennt Unzulänglichkeiten der nationalen Drogenpolitik und schlägt evidenzbasierte Schritte für ihre Weiterentwicklung vor.

[Mehr Informationen](#)

Familienbericht: Jede fünfte Familie allein- oder getrennterziehend

In jeder fünften Familie in Deutschland erziehen Eltern ihre Kinder allein oder getrennt. Dies entspricht etwa 1,7 Millionen Alleinerziehenden mit Kindern unter 18 Jahren. Der Großteil der Alleinerziehenden sind Mütter, aber der Anteil der Väter wächst und lag 2023 bei 18 Prozent. Der Zehnte Familienbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) untersucht die Lebenslagen Allein- und Getrennterziehender und nimmt dabei die Dynamiken im Lebensverlauf in den Blick.

[Mehr Informationen](#)

Neunter Altersbericht: Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen

Der Neunte Altersbericht des BMFSFJ zeigt die unterschiedlichen Lebenssituationen älterer Menschen auf und untersucht ihre Teilhabechancen. Ältere Menschen in Deutschland leben so vielfältig wie nie zuvor, sie bringen sich ein und sind aktiv bis ins hohe Alter. Allerdings müssen ältere Menschen mehr Hürden überwinden, um am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

[Mehr Informationen](#)

Wohnungslosenbericht 2024

Die Bundesregierung hat Anfang Januar 2025 den Wohnungslosenbericht beschlossen. Er gibt Auskunft über Umfang und Struktur der Wohnungslosigkeit in Deutschland. So lebten Anfang des Jahres 2024 rund 47.300 Personen auf der Straße oder in Behelfsunterkünften, über 430.000 Menschen im System der Wohnungsnotfallhilfe und über 60.000 bei Angehörigen, Freund:innen oder Bekannten.

[Mehr Informationen](#)

BGF-Ideenwettbewerb für kleine Unternehmen: „49 gewinnt“

Mit dem Ideenwettbewerb „49 gewinnt“ lädt die BGF-Koordinierungsstelle Unternehmen mit bis zu 49 Mitarbeiter:innen ein, Gesundheitsideen für ihren Betrieb zu entwickeln und einzureichen. Die besten Vorschläge setzt die BGF-Koordinierungsstelle gemeinsam mit dem Unternehmen um. Für die Umsetzung oder Weiterentwicklung der Gesundheitsideen gibt es Unterstützung von 10.000 bis 25.000 Euro zu gewinnen. Bewerbungsschluss ist am 31. Mai 2025.

[Mehr Informationen](#)

Termine bundesweit

Symposium der Nationalen Kontaktstelle (NKS) Gesundheit: Cluster Gesundheit im Fokus – Erfahrungen und Perspektiven zur Digitalisierung in der Gesundheitsforschung

26. Februar 2025, Köln

[Mehr Informationen](#)

30. Kongress Armut und Gesundheit: Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern

17. - 18. März 2025, Berlin

[Mehr Informationen](#)

62. Wissenschaftlicher Kongress: Was bestimmt unsere Lebensmittelauswahl? Einfluss von Kultur und Biologie

12. - 14. März 2025, Kassel

[Mehr Informationen](#)

14. Deutscher Seniorentag: Worauf es ankommt

2. - 4. April 2025, Mannheim

[Mehr Informationen](#)

74. Wissenschaftlicher Kongress & 11. Bayerischer Kongress für den Öffentlichen Gesundheitsdienst

1. - 4. April 2025, Erlangen

[Mehr Informationen](#)

Gewaltschutz und Kindeswohl in Kindertagesstätten Strukturelles, Zwischenmenschliches und Bewegendes aus der Praxis

7. Mai 2025, Steinfurt

[Mehr Informationen](#)

Copyright © 2023 Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V., All rights reserved.

Impressum StadtpunkteAKTUELL

Herausgeberin:

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

Hammerbrookstraße 73 | 20097 Hamburg | Telefon: 040 288 03 64-0 | Fax: 040 288 03 64-29

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@hag-gesundheit.de | Internet: www.hag-gesundheit.de

Verantwortlich: Petra Hofrichter

Redaktion: Stephanie Schluck, Dörte Frevel, Jolyn Bendig

Vereinsregister/Amtsgericht HH VR 5888

Vorsitz | Prof. Dr. Susanne Busch

Geschäftsführung:

Fachliche Leitung | Petra Hofrichter

Wirtschaftliche Leitung | Alexis Malchin

Die Öffentlichkeitsarbeit der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. wird gefördert durch die [Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration \(Sozialbehörde\)](#)

Falls Sie zukünftig keine weiteren Informationen und Newsletter mehr wünschen oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, klicken Sie hier, um Ihre Adresse aus der Verteilerliste zu löschen.