

Methode 3:

Reality Hack, Das Onlinequiz zur Desinformation

Dauer: 1×50 Minuten

Zielgruppe: 14 bis 19 Jahre

Fächer: Digitale Grundbildung, Politische Bildung, Ethik, Deutsch

Format: Interaktives Quiz, Analyse, Reflexion

Fake News untergraben Vertrauen in Medien und Institutionen. Sie entstehen entweder aus Versehen, weil Informationen ungeprüft weitergegeben werden, oder werden gezielt produziert, um Stimmungen zu schüren und politische Entscheidungen zu beeinflussen. In einer digital vernetzten Öffentlichkeit verbreiten sich solche Inhalte schnell, oft verstärkt durch Reichweitenlogiken und emotionale Trigger. Für eine demokratische Debatte ist das problematisch, weil falsche Grundlagen zu falschen Schlüssen führen.

An Methode 1 und 2 anknüpfend wird hier sichtbar, wie eng Medienkompetenz und Demokratiekompetenz verbunden sind. Wer versteht, wie Darstellung wirkt und welche Prinzipien Demokratie tragen, erkennt schneller, wenn Inhalte manipulativ sind oder wichtige Kontexte fehlen. So lassen sich Meinungen bilden, die auf überprüfbaren Informationen beruhen, und das schützt die Qualität gemeinsamer Entscheidungen.

Diese Methode schärft den Blick für typische Merkmale falscher oder irreführender Inhalte und trainiert konkrete Prüfschritte. Schülerinnen und Schüler lernen Quellen zu prüfen, Bilder und Videos zu verifizieren, Zitate zurückzuverfolgen und Kontexte zu klären. Ziel ist eine Haltung, die kritisch und fair ist. Erst prüfen, dann teilen. So entsteht ein verlässlicher Umgang mit Informationen, der demokratische Prozesse stärkt.

Ziel der Methode:

Schüler:innen erkennen, wie Desinformation online funktioniert: Wie werden Fake News konstruiert? Welche sprachlichen, visuellen und emotionalen Mechanismen werden genutzt? Und wie kann ich mich dagegen wehren? Das Quiz-Format trainiert nicht nur Medien- und Quellenkompetenz, sondern regt zur Reflexion über eigene Wahrnehmungsmuster an, spielerisch, interaktiv und alltagsnah.

Vorbereitung durch die Lehrperson

1. Zugang prüfen

Besuchen Sie die Plattform unter:

👉 <https://www.mimikama.org/reality-hack-fakt-oder-fake-dein-mediencheck/>

Dort finden Sie:

- das interaktive **Onlinequiz** „Reality Hack“

Testen Sie das Quiz im Vorfeld, achten Sie dabei auf Bedienbarkeit, Ladegeschwindigkeit und Feedbackstruktur.

2. Technische Voraussetzungen

- Geräte für alle Schüler:innen (Tablets, Smartphones, Laptops)
- Stabiles WLAN
- Optional: Dieses Board / dieser Beamer für Plenumsvariante oder unterstützendes Visualisieren

3. Materialien bereitstellen

- Tafel oder digitales Whiteboard für Ergebnissicherung
- Lehrer:innen-Guide als Handreichung für Ablauf und Nachbereitung

4. Zeitstruktur planen

- Quizdauer: ca. 25–30 Minuten
- Einstieg und Reflexion: je 10–15 Minuten
- Ideal für 1 Schulstunde (50 Minuten)
- Erweiterbar durch vertiefende Aufgaben

Ablauf der Einheit (1×50 Minuten)

Phase 1: Einstieg, Täuschung im Netz? (ca. 10 Minuten)

Gesprächsimpuls:

„Was sind eigentlich Fake News, und wie oft begegnen sie uns im Alltag?“

Leitfragen zur Aktivierung:

- Habt ihr schon mal eine Falschmeldung geglaubt?
- Woran erkennt man manipulierte Inhalte?
- Wie unterscheiden sich echte Informationen von gezielten Täuschungen?

Ziel:

Sensibilisierung ohne Belehrung, die Schüler:innen sollen ihre Erfahrungen einbringen und mit dem Thema in Beziehung treten.

Phase 2: Online-Quiz „Reality Hack“ (ca. 25–30 Minuten)

Variante A, Einzel- oder Partnerarbeit (empfohlen)

- Schüler:innen öffnen den bereitgestellten Link auf ihren Geräten.
- Das Quiz enthält abwechslungsreiche Fragetypen:
 - **Drag-and-Drop:** z. B. "Was gehört zu den Merkmalen von Desinformation?"
 - **Hotspot-Bildanalyse:** z. B. "Wo wurde dieses Bild manipuliert?"

- **Multiple Choice mit Erklärungen:** z. B. "Was stimmt an dieser Aussage nicht?"
- **Quellenvergleich:** z. B. "Welcher Screenshot ist glaubwürdiger, und warum?"
- **Direktes Feedback:** Nach jeder Frage erhalten die Schüler:innen Rückmeldung, inklusive kurzer Erklärungen.
- **Abschlussergebnis:** Am Ende erscheint eine motivierende Auswertung mit Bewertungstext, auf Augenhöhe und ohne Prüfungsdruck.

Variante B, Plenumsmodus mit Beamer

- Die Lehrperson liest die Fragen vor.
- Die Klasse stimmt ab (per Handzeichen, Zettel, Menti o. Ä.).
- Jede Antwort wird kurz gemeinsam reflektiert und diskutiert.

Phase 3: Reflexion & Erkenntnisse (ca. 10–15 Minuten)

Leitfragen für Klassengespräch oder Gruppenreflexion:

- Welche Aufgaben waren besonders knifflig, und warum?
- Wo habe ich mich täuschen lassen?
- Welche Mittel (Sprache, Bildsprache, Emotion) waren am überzeugendsten?
- Wie kann ich im Alltag mit fragwürdigen Inhalten umgehen?

Optional:

Verteilen Sie Reflexionsbögen mit individuellen Aufgaben:

- „Ein Trick, den ich ab jetzt erkenne:“
- „Eine Quelle, die ich kritischer sehen werde:“
- „Was ich in Zukunft anders machen will:“

Aufbau der Folien

Folie 1: Titelfolie

Diese Folie dient als Einstieg in die Einheit. Es muss noch keine inhaltliche Erklärung erfolgen, nutzen Sie die Titelseite, um kurz die Aufmerksamkeit zu bündeln, Ruhe einkehren zu lassen und die Schüler:innen auf das neue Thema einzustimmen.

Ein Vorschlag für die Überleitung:

„Heute beschäftigen wir uns mit etwas, das uns allen im Netz begegnet, aber manchmal schwer zu erkennen ist: Fake News. Wir starten mit einem spannenden Quiz, bei dem ihr euer Wissen testen und verbessern könnt.“

Folie 2: Überblick zur Einheit

Diese Folie gibt einen kurzen Ausblick auf den Ablauf der Stunde. Machen Sie deutlich, was die Schüler:innen heute erwartet. Ziel ist es, Orientierung zu geben, ohne bereits Inhalte vorwegzunehmen.

Sagen Sie den Schüler:innen z. B.:

„In dieser Einheit geht es um Desinformation, also um falsche oder irreführende Inhalte im Netz. Wir starten mit einem interaktiven Onlinequiz, das euch zeigt, wie gut ihr Fake News schon erkennt. Danach überlegen wir gemeinsam, wie solche Inhalte gemacht sind und woran man sie erkennen kann.“

Es geht dabei ausdrücklich nicht um Belehrung oder Wissensabfrage, sondern um eine spielerische und kritische Annäherung an ein zentrales Thema der digitalen Medienwelt.

Folie 3: Drei Einstiegsfragen

Auf dieser Folie stehen drei zentrale Fragen, die zur offenen Diskussion anregen sollen. Es ist entscheidend, dass Sie diesen Einstieg mit Offenheit und ohne Bewertung gestalten. Hier geht es nicht darum, richtige oder falsche Antworten zu finden, sondern darum, Erfahrungen und Perspektiven der Schüler:innen sichtbar zu machen.

Leitfaden zur Umsetzung:

- Lesen Sie die drei Fragen gemeinsam laut vor.
- Bitten Sie um freiwillige Wortmeldungen, möglichst viele sollen zu Wort kommen.
- Reagieren Sie nicht mit Zustimmung oder Korrektur, sondern danken Sie schlicht für den Beitrag.
- Wiederholen Sie wichtige Aussagen oder schreiben Sie zentrale Begriffe an die Tafel.
- Animieren Sie die Schüler:innen, aufeinander zu reagieren: „Wer sieht das anders?“ oder „Hat jemand etwas Ähnliches erlebt?“

Wichtiger Hinweis:

Bewerten Sie keine Aussagen, auch wenn sie problematisch oder überraschend wirken. Ziel dieser Phase ist es, den Erfahrungshorizont der Jugendlichen sichtbar zu machen. Das vertiefende Einordnen folgt später im Quiz und in der Reflexion.

Folie 4: Formen der Desinformation, Was gehört wirklich zu Fake News?

Diese Folie dient der vertiefenden Auseinandersetzung mit verschiedenen Erscheinungsformen von irreführenden Inhalten im Netz. Ziel ist es, gemeinsam mit den Schüler:innen zu klären, was man als „Fake News“ bezeichnen kann, und was nicht. Die Unterscheidung ist wichtig, weil nicht alles, was problematisch oder falsch ist, gleich Fake News im engeren Sinn darstellt.

Hinweise zur Umsetzung:

- Zeigen Sie die Folie mit den verschiedenen Kästen.
- Erklären Sie, dass die Begriffe auf der Folie verschiedene Formen von (Des-)Information im Netz zeigen.

- Bitten Sie die Klasse: „Überlegt, welche dieser Begriffe wirklich zu Fake News gehören, und welche vielleicht nicht. Wir besprechen das gleich gemeinsam.“
- Gehen Sie systematisch durch die Liste.

Zu jedem Begriff: kurz erklären + Schüler:innen fragen

Hier einige vorbereitete Kurzdefinitionen, die Sie je nach Begriff verwenden können:

- **Satire / Ironie:**
Diese Beiträge sind meist erkennbar überzogen oder absichtlich falsch, aber mit einem künstlerischen oder gesellschaftskritischen Zweck.
Frage an die Klasse: „Habt ihr schon mal einen Satirebeitrag für eine echte Nachricht gehalten?“
- **Clickbait (Werbung):**
Überschriften, die übertreiben oder schockieren, um Klicks zu bekommen. Oft steckt ein echtes Produkt oder Artikel dahinter, aber die Darstellung ist manipulativ.
Frage: „Welche Schlagzeilen im Netz haben euch schon mal in die Irre geführt?“
- **Veraltete Inhalte / aus dem Kontext gerissen:**
Alte Beiträge, die plötzlich wieder auftauchen, etwa bei neuen Ereignissen, und einen falschen Eindruck erwecken.
Frage: „Habt ihr schon mal ein altes Video gesehen, das als aktuelles Ereignis dargestellt wurde?“
- **Missverständnisse / unbeabsichtigte Fehler:**
Hier wurde keine Absicht zur Irreführung festgestellt. Manchmal verbreiten Menschen etwas, das sie selbst für wahr halten.
Frage: „Was glaubt ihr: Warum werden solche Fehler oft nicht mehr richtiggestellt?“
- **Manipulierte Bilder / Deepfakes:**
Inhalte, die absichtlich verändert wurden, mit Tools, Filtern oder KI, und dann als „echt“ präsentiert werden.
Frage: „Wie schwer ist es heute, manipulierte Bilder zu erkennen?“
- **Völlig erfundene Inhalte / bewusste Falschmeldungen (= Fake News im engeren Sinn):**
Das sind Beiträge, die absichtlich erfunden oder manipuliert wurden, um zu täuschen, zu manipulieren oder Meinungen gezielt zu beeinflussen.
Wichtig: Heben Sie diesen Punkt hervor.
Erklären Sie klar:

„Fake News sind absichtlich gemachte Falschinformationen. Jemand hat sich das ausgedacht, um Menschen zu manipulieren, zu spalten oder politisch zu beeinflussen. Das ist keine Panne, kein Missverständnis, sondern bewusste Irreführung.“

Fazit zur Folie:

Nicht alles, was falsch ist, ist Fake News. Aber jede Fake News ist gezielt gemacht, um zu täuschen. Das zu verstehen, ist der erste Schritt, um sich im Netz besser zu orientieren, und sich nicht instrumentalisieren zu lassen.

Folie 5: Übergang, Jetzt wird gecheckt!

Diese Folie markiert den Startpunkt für die nächste Phase der Unterrichtseinheit: den **gemeinsamen Nachrichtencheck**.

Ziel: Die Schüler:innen sollen spielerisch, aber bewusst herausfinden, wie man echte Nachrichten von Desinformation unterscheiden kann. Die kommenden vier Folien enthalten Beispiele, die schrittweise anspruchsvoller werden, von leicht erkennbarer Werbung bis hin zu subtil manipulativen Inhalten.

Hinweis für Lehrkräfte:

Bereiten Sie die Klasse darauf vor, dass sie nun selbst beurteilen soll:

„Was ist echt? Was ist manipuliert? Was ist Werbung, und was sieht nur aus wie eine Nachricht?“ Es geht nicht um „Fehler finden“, sondern um ein geschärftes Bewusstsein für mediale Wirkmechanismen. Jede Einschätzung darf begründet werden, es gibt keine schnelle „richtige“ Lösung, sondern eine Diskussion über Merkmale und Glaubwürdigkeit.

Folie 6: Gefälschtes Posting, Fabricated Content erkennen

Diese Folie stellt die Schüler:innen vor eine deutlich komplexere Herausforderung. Das Bild zeigt einen vermeintlichen Nachrichtenbeitrag, der auf den ersten Blick glaubwürdig wirkt, ein Screenshot, wie er auf TikTok auftauchen könnte

Phase 1: Beschreibung ohne Interpretation

Wichtig: Beginnen Sie bewusst mit einer rein deskriptiven Phase. Die Schüler:innen sollen **nur beschreiben**, was sie auf dem Bild sehen, **ohne gleich zu bewerten oder zu interpretieren**.

Mögliche Beobachtungen:

- Eine Person in Form eines Nachrichtensprechers ist zu sehen
- Ein Logo „Österreich“ ist zu sehen
- Eine auffällig formulierte Schlagzeile
- Ein Account, der das Ganze gepostet hat (Name, Profilbild, Plattform)
- Layout und Schriftwahl
- Weitere visuelle Hinweise (z. B. Like-Zahlen, Share-Button)

Tipp: Notieren Sie die Sichtungen an der Tafel oder auf einem digitalen Board. Ziel ist es, ein gemeinsames Bild dessen zu erzeugen, **was sichtbar ist**, bevor über Deutungen gesprochen wird.

Phase 2: Analyse, Was steckt wirklich dahinter?

Jetzt geht es um die **kritische Interpretation**:

„Was könnte das sein? Wie echt wirkt es, und woran könnte man zweifeln?“

Diskussionsimpulse:

- Würde ein öffentlich-rechtliches Medium wirklich so drastisch titeln?
- Ist der Stil typisch für Nachrichtenmedien?

- Woher stammt der Post? Ist der Account glaubwürdig?
- Gibt es Hinweise auf Manipulation, z. B. Layoutfehler, reißerische Sprache?

Faktenlage (für die Lehrkraft):

Bei dem Beispiel handelt es sich um **fabricated content**, also einen komplett erfundenen Beitrag. Die verwendeten Elemente (Gesichter, Logos, Stilmittel) wurden **an dieser Stelle mit KI generiert**, sind jedoch bestehenden Accounts nachempfunden. Diese imitieren Nachrichtenmedien, um **Vertrauen zu erschleichen**. Es wird Irritation durch derartige Meldungen erschaffen.

Lernziel dieser Folie:

Die Schüler:innen sollen erkennen:

- **Fabricated Content** ist oft emotional, dramatisch und gezielt täuschend.
- **Seriöse Quellenprüfung** und ein gesunder Zweifel sind wichtig, um nicht auf betrügerische Inhalte hereinzufallen.

Folie 7 – Vertrauenswürdige Quellen erkennen?

Auf dieser Folie sehen die Schülerinnen und Schüler einen Screenshot einer echten Zeitung – konkret einen Beitrag aus dem *Südkurier*.

Ihre Aufgabe ist es, zu beurteilen, ob der Inhalt vertrauenswürdig ist. Die Lehrkraft leitet die Diskussion mit Fragen an:

- Woran erkennt ihr, dass dieser Beitrag glaubwürdig ist?
- Welche Merkmale sprechen dafür, dass es sich um echten Journalismus handelt?
- Welche Indikatoren wären typisch für eine Falschmeldung – und fehlen hier?

Ziel dieser Folie ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, **seriöse journalistische Arbeit von Desinformation zu unterscheiden**.

Der Beitrag selbst ist echt und stammt aus einer anerkannten, journalistisch arbeitenden Redaktion. Er dient als positives Beispiel, um Merkmale vertrauenswürdiger Quellen zu erkennen – etwa durch:

- klare Nennung der Redaktion und Autorenschaft,
- sachliche Sprache,
- überprüfbare Quellen,
- keine reißerische Bild- oder Überschriftengestaltung.

Ermutigen Sie die Klasse, konkret zu benennen, **welche Details** Vertrauen schaffen (z. B. Impressum, Quellenangaben, Tonalität, Bildsprache).

So lernen die Jugendlichen, anhand konkreter Merkmale echten Journalismus zu identifizieren und kritisch, aber differenziert zu bewerten.

Folie 8: Mensch oder Maschine? KI erkennt man nicht immer

Diese Folie zeigt **fünf Porträtfotos von Personen**. Vier davon wurden **komplett von Künstlicher Intelligenz erzeugt**, nur **eine Person ist echt**. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Grenzen der Wahrnehmung und das Täuschungspotenzial von KI-generierten Bildern zu schärfen.

Phase 1: Aktivierung, Alle nach vorne!

Bitten Sie die Schüler:innen:

- **Aufzustehen** und **nach vorne zur Projektionsfläche zu kommen.**
- Die fünf Gesichter aus nächster Nähe und in aller Ruhe zu betrachten.
- Dabei auf **kleinste Details zu achten:** Augen, Zähne, Ohrränder, Haaransatz, Lichtreflexe, Symmetrie, Kleidung etc.

Hinweis für die Lehrperson:

An dieser Stelle darf es bewusst etwas lebendiger und informeller werden, die Aktivität soll den Bewegungsdrang ansprechen und gleichzeitig die Beobachtungsgabe trainieren.

Phase 2: Entscheidung, Was ist echt?

Wenn alle wieder am Platz sind, stellen Sie die Leitfrage:

- „**Welches Bild zeigt einen echten Menschen, und warum glaubt ihr das?**“
- Oder umgekehrt: „**Welches Bild wirkt künstlich, woran macht ihr das fest?**“

Ermuntern Sie die Schüler:innen, **ihre Entscheidung zu begründen:**

- Gibt es verdrehte Ohrringe, unnatürliche Zahnreihen, asymmetrische Pupillen, fließende Ränder bei Haaren oder Kleidung?
- Wirkt der Blick „leer“ oder „seelenlos“?

Es geht **nicht darum, alles richtig zu erraten**, sondern um die **gemeinsame Beobachtung und Begründung.**

Phase 3: Auflösung, Das echte Bild ist Nr. 3

Erklären Sie:

- **Nur Bild 3 zeigt eine echte Person**, ein professionelles Model.
- Auch dieses Bild wurde **mit einem Fotofilter bearbeitet**, aber es zeigt als einziges einen realen Menschen.
- Die anderen vier Gesichter stammen aus einem **KI-Generator**, erstellt ohne reale Vorlage, rein durch künstliche Berechnung.

Diskussionsimpuls:

„Wie sicher wart ihr euch? Und wie fühlt es sich an, wenn man Bilder nicht mehr richtig einordnen kann?“

Lernziel dieser Folie:

Die Schüler:innen erkennen:

- KI-generierte Bilder können **täuschend echt** wirken.
- Selbst mit genauer Betrachtung bleibt häufig **eine Unsicherheit.**
- Unsere Wahrnehmung ist **nicht unfehlbar**, das macht Desinformation so gefährlich.

Tipp zur Vertiefung:

Diskutieren Sie in einem kurzen Nachsatz:

„Wenn wir nicht mal mehr Gesichter erkennen können, was bedeutet das für Social Media, Journalismus, Politik und unser Vertrauen in Bilder?“

Folie 9: Jetzt wird getestet, Interaktives Quiz starten

Auf dieser Folie befindet sich ein **QR-Code**, über den die Schüler:innen direkt zum **interaktiven Onlinequiz** gelangen. Dieses Quiz bildet den Höhepunkt der Einheit: In verschiedenen Aufgabenformaten (Multiple Choice, Drag & Drop, Hotspot, Quellenvergleich) wenden die Jugendlichen ihr neu gewonnenes Wissen zur Erkennung von Desinformation an.

Anleitung für die Durchführung:

1. QR-Code scannen lassen

Bitten Sie die Schüler:innen, ihre Smartphones zur Hand zu nehmen und den QR-Code abzufotografieren bzw. zu scannen.

Alternativ kann der Link bei Bedarf auch manuell eingegeben werden.

2. Ruhe und Konzentration betonen

Weisen Sie deutlich darauf hin:

- **Alle Aufgaben bitte in Ruhe lesen.**
- **Alle Inhalte aufmerksam anschauen.**
- **Keine Schnellraten!** Ziel ist nicht Geschwindigkeit, sondern Verstehen.

3. Direktes Feedback nutzen

Nach jeder Antwort erhalten die Schüler:innen eine **sofortige Rückmeldung**:

- Ob die Antwort richtig oder falsch war.
- Eine kurze Erklärung dazu, warum.

4. Arbeitsweise freistellen

- Das Quiz kann **individuell oder in Zweiergruppen** gelöst werden, je nach Klassendynamik.
- Wer fertig ist, kann sich Notizen machen oder über besonders überraschende Aufgaben nachdenken.

Zeitmanagement & Hinweis zur Planung:

- Das Quiz selbst dauert **ca. 25–30 Minuten**.
- Achten Sie darauf, dass **mindestens 5–10 Minuten am Ende der Stunde** für die **Reflexion** (siehe nächste Folie) bleiben.
- Passen Sie die Startzeit des Quiz ggf. dynamisch an, je nachdem, **wie lange die Gesprächsphasen davor gedauert haben**.

Tipp für die Lehrkraft:

Gehen Sie während des Quiz' durch die Reihen, helfen Sie bei technischen Fragen und notieren Sie evtl. besonders spannende Aufgaben für die gemeinsame Nachbesprechung.

Folie 10: Abschluss & Reflexion, Was haben wir gelernt?

Diese letzte Folie dient dazu, das Erlebte gemeinsam einzuordnen und die wichtigsten Erkenntnisse zu sichern. Die Schülerinnen und Schüler sollen nach dem interaktiven Quiz noch einmal innehalten, zurückblicken und kritisch reflektieren, **was sie überrascht hat, was sie gelernt haben und was sie künftig anders machen wollen.**

Vorgehensweise:

1. Gesprächsimpuls im Plenum (ca. 5–10 Minuten):

Führen Sie ein moderiertes Klassengespräch mit folgenden Leitfragen:

- Was hat euch überrascht?
- Gab es Aufgaben, bei denen ihr euch sicher wart, und dann doch falsch lag?
- Welche Tricks der Desinformation waren besonders geschickt gemacht?
- Was macht eine Quelle glaubwürdig?
- Wie fühlt es sich an, wenn man getäuscht wurde?

Ziel ist hier nicht, richtig oder falsch zu bewerten, sondern **eine gemeinsame Sensibilität zu fördern.**

2. Persönliche Erkenntnisse notieren (optional, ca. 5 Minuten):

Verteilen Sie kleine Kärtchen oder öffnen Sie ein digitales Padlet/Menti:

- Ein Trick, den ich ab jetzt besser erkenne: ...
- Eine Sache, die mich wirklich zum Nachdenken gebracht hat: ...
- Ein Vorsatz fürs nächste Mal, wenn ich etwas online sehe, das mir komisch vorkommt: ...

Diese anonymen Rückmeldungen können auch gesammelt und in der nächsten Stunde thematisiert werden.

Wichtige Botschaft zum Abschluss:

„Desinformation ist oft schwer zu erkennen, aber mit Wissen, Aufmerksamkeit und einem kühlen Kopf kann jede:r lernen, sich besser zu schützen. Es geht nicht darum, alles sofort zu durchschauen, sondern darum, Fragen zu stellen und kritisch zu bleiben.“

Tipp für Lehrkräfte:

Ermutigen Sie die Schüler:innen, auch im Alltag über Gesehenes zu sprechen, mit Freunden, Familie oder Lehrpersonen. **Kritisches Denken ist Teamarbeit.**

Zu den gesammelten Unterrichtsmaterialien (einzelne Methoden, PDFs und Videos) kommen Sie bequem über den QR-Code:

