



Wir möchten Sie im Speziellen darauf hinweisen, dass Sie sich jederzeit per E-Mail an [datenschutz@lzh.at](mailto:datenschutz@lzh.at) oder telefonisch unter 05572/25733 von unseren Aussendungen abmelden können. Sollten Sie von diesem Widerruf – bis zur nächsten Aussendung – keinen Gebrauch machen, so werten wir dies als Zustimmung, weiterhin Informationen von uns zu wünschen.

(Es kann sein, dass Sie unsere Infoaussendung trotz Abmeldung noch ein- bis zweimal bekommen, da die Etiketten schon gedruckt wurden.)

Wir freuen uns, wenn wir Sie weiterhin zu unseren Lesern zählen dürfen.

### **Impressum**

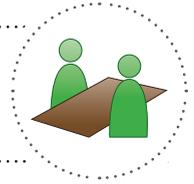
Herausgeber: Landeszentrum für Hörgeschädigte

Für den Inhalt verantwortlich: Dir. Johannes Mathis, Geschäftsführer





## PENSIONISTENTREFF FÜR MENSCHEN MIT EINER HÖRSCHÄDIGUNG



Der Pensionistentreff für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung findet einmal im Monat im Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte in Dornbirn, Feldgasse 24 statt. Alle Pensionisten mit einer Hörbehinderung können teilnehmen, CI-Träger sind auch herzlich willkommen.



### NÄCHSTE TERMINE:

Dienstag, 05. November 2019, 14:00 Uhr

Dienstag, 03. Dezember 2019, 14:00 Uhr



Wir freuen uns auf euer Kommen!

Kontaktperson: Herma Hagspiel, SMS +43 664 1231927

E-Mail: herma.hagspiel@gmail.com



## GEHÖRLOSENSEELSORGE

Am Samstag, 14. Dezember 2019 feiern wir um 14:00 Uhr eine hl. Messe im Landeszentrum für Hörgeschädigte. Die Messe findet im beheizten Saal statt.

Eine Gebärdensprachdolmetscherin übersetzt den Gottesdienst und eine Schriftdolmetscherin ist ebenfalls vor Ort.

Anschließend gemütliches Beisammensein.

Kaplan Lojin Joseph Kalathippambal, Bianca Tischler und Herma Hagspiel freuen sich auf euer Kommen.



## SELBSTHILFEGRUPPE „TINNITUS“



Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr im Vbg. Landeszentrum für Hörgeschädigte, Feldgasse 24, 6850 Dornbirn.

Es sind auch neue Besucher herzlich willkommen. Selbsthilfegruppen sind für viele Betroffene hilfreich. Sie können sich mit anderen Teilnehmern über ihre Erfahrungen austauschen, wertvolle Tipps im Umgang mit dem Tinnitus mitnehmen und sich gegenseitig Mut machen.



### SHG-TREFFEN IM LZH

**Dienstag, 05. November 2019** – Klinische Gesundheitspsychologin, Mag. Franziska Haller wird das Treffen der Tinnitus-SH-Gruppe gestalten.

**Dienstag, 03. Dezember 2019** – Dr. Hermann Kramer, Leiter der Selbsthilfegruppe, wird vom Treffen der SH-Leiterinnen und SH-Leiter in Salzburg berichten.

Bei allfälligen Fragen außerhalb der Gruppenabende kann der Leiter der Selbsthilfegruppe, Dr. Hermann Kramer, telefonisch unter +43 660/515 70 12 kontaktiert werden.

Nähere Infos auch unter:  
[www.lzh.at/beratung/tinnitus](http://www.lzh.at/beratung/tinnitus)





## TERMINE DR. KARL-HEINZ NAGEL HNO-FACHARZT



Dr. Karl-Heinz Nagel ist jeden Donnerstag von 09:00-12:00 Uhr für unsere Klienten mit einer Hörschädigung im LZH erreichbar.



### TERMINE NOVEMBER/DEZEMBER

21. November 2019      05. Dezember 2019

28. November 2019      19. Dezember 2019

02. Jänner 2020

09. Jänner 2020



Wir bitten um Terminvereinbarung bei Sonja Heimpel unter:  
+43 5572 25733-62, Fax +43 5572 25733-7862,  
E-Mail: [sonja.heimpel@lzh.at](mailto:sonja.heimpel@lzh.at)

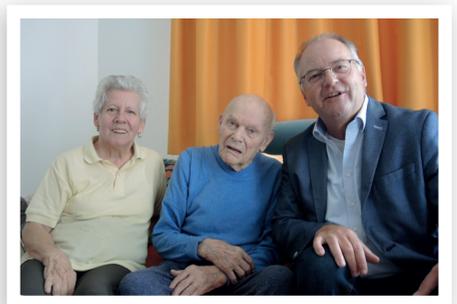


## ANTON HOLZER – 100. GEBURTSTAG

### **HERR ANTON HOLZER**

feierte am 29.08.2019 seinen  
**100. Geburtstag.**

Neben zahlreichen Gratulanten überbrachten auch Dir. Johannes Mathis und Gattin Ulrike herzliche Glückwünsche.



Wir wünschen Herrn Anton Holzer das Beste für das kommende Lebensjahr!

---

## )) TREFFEN UNSERER KLEINSTEN

---



Unser nächstes **Eltern-Kind-Treffen findet** am  
Freitag, **22. November 2019** von 8:30 bis 11:00 Uhr  
in den Räumlichkeiten der Audiopädagogischen Frühförderung  
(im roten Haus) statt.

Wir freuen uns auf viele Besucher!

*Teresa Schneider, Leitung APF  
(Audiopädagogische Frühförderung)*

---

## )) NEUE MITARBEITER IM LZH

---



### **ZIVILDIENTER/SOZIALPRAKTIKANTINNEN**

Christopher Nagel, Martin Knödler, Adrian Ströhle, Leon Bahl und  
André Eisterlehner durften wir als neue Zivildienter im LZH begrüßen.  
Sarah Reis und Selina Sehic absolvieren ein freiwilliges Soziales Jahr  
im LZH.

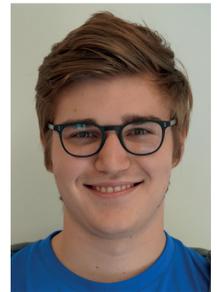


Christopher Nagel

Martin Knödler



Adrian Ströhle



Leon Bahl



André Eisterlehner



Sarah Reis



Selina Sehic

### **SCHULE FÜR HÖR- UND SPRACHBILDUNG**

Mathias Kremmel unterrichtet seit Herbst mit großem Engagement unsere Schüler in der 5b.



### **KLEINKINDBETREUUNG „RÖSSLEBANDE“**

Isabella Kohler, Manuela Sohm, Martina Pfanner und Jolanda Natter (kein Bild) sind für die Betreuung unserer „Kleinsten“ im LZH verantwortlich.



Isabella Kohler/Leitung



Manuela Sohm



Martina Pfanner

## SCHULE FÜR SEHFÖRDERUNG UND BLINDENPÄDAGOGIK

Seit Anfang des Schuljahres gehören die Pädagoginnen der Sehförderung und Blindenpädagogik zum Lehrerteam des LZH.



Gertrud Zweier



Christine Kaufmann



Doris Battaglin



Isabelle Bodemann



Elisabeth Matt



Francesca Mangiagli



Martina Bösch

## DOLMETSCHZENTRALE

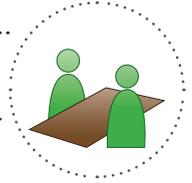
Mag. Verena Fuchs kann seit 01. Oktober 2019 als Gebärdensprachdolmetscherin für alle Bereiche über die Dolmetschzentrale gebucht werden.

Tel. +43 5572/25733, Fax +43 5572/25733-4

E-Mail: [verwaltung@lzh.at](mailto:verwaltung@lzh.at)



## )) TAG DER GEHÖRLOSEN



Am Sonntag, den 29. September feierten Gehörlose weltweit mit verschiedenen Aktionen.

Wir feierten den TAG DER GEHÖRLOSEN am Montag, den 30. September 2019 gemütlich mit Kaffee & Kuchen und unterhaltsamen Gesprächen.



Schön, dass so viele mitgefeiert haben.  
Danke auch an die LZH-Küche für die feinen Kuchen.  
Das Team der Beratungsstelle



Gut erholt und voll motiviert hat die Abteilung Audiopädagogische Frühförderung im September gestartet.

Vier Familien haben an den „CIA-Summerdays 2019“ des CI-Verein Österreichs in Velden am Wörthersee teilgenommen. Untergebracht waren sie im Camp Wörth, das direkt am See liegt und alles bietet, was man für einen gelungenen Urlaub mit Kindern braucht.

Der Erfahrungsaustausch unter Eltern und Kindern zählte zu den wichtigsten Veranstaltungssäulen dieser Tage. Zusätzlich wurden Workshops und Vorträge angeboten, die Teilnahme daran war freiwillig. Während dieser Zeit wurden die Kinder professionell betreut und beschäftigt.

Die Firma MED-EL stellte neue Technologien vor und es konnten Erfahrungen ausgetauscht werden.

Das Camp wird auch im kommenden Jahr von 25. bis 29. Juli 2020 wieder veranstaltet.

Nähere Infos finden Sie unter der CIA (Cochlea Implant Austria) Homepage.



*Margit Ströhle, Abteilung APF*



---

## )) STAATSMESTER EMANUEL BITSCHNAU

---

### **Erfolgreiche Teilnahme an der österreichischen Mountainbike-Staatsmeisterschaft für Gehörlose in Bad Vöslau**

Am 07. und 08. September fanden in Bad Vöslau die Staatsmeisterschaften für gehörlose Mountainbiker statt. Am ersten Tag wurde die olympische Disziplin Cross Country (30 km/820 hm) in 6 Runden gefahren. Emanuel setzte sich im 25-Mann-starken Teilnehmerfeld erfolgreich durch und so konnte er zum dritten Mal in seiner Karriere den Staatsmeistertitel entgegennehmen.

Am zweiten Tag beim MTB Hillclimb Bergrennen (9 km und 605 hm) musste sich Emanuel lediglich einem Teilnehmer geschlagen geben. Emanuel errang den sehr guten 2. Rang.



Emanuel Bitschnau 2. von links

Lieber Emanuel, wir gratulieren dir sehr herzlich zu deinem tollen Erfolg. Wir wünschen dir noch viele schöne erfolgreiche und unfallfreie Radrennen.

*Katja Gmeiner, BA und das ganze LZH-Team*



## PHYSIOTHERAPIE – IN BEWEGUNG BLEIBEN



Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung, um die Welt zu entdecken. In der Physiotherapie üben die Kinder spielerisch ihre Bewegungen, trainieren ihre Geschicklichkeit, ihre Balance und motorischen Fähigkeiten. Sie machen sich fit fürs Leben als Erwachsene.

Wenn es angeborene oder erworbene Beeinträchtigungen in der Motorik gibt, brauchen Kinder in ihrer motorischen Entwicklung besondere Unterstützung mittels Physiotherapie.

Die Physiotherapie setzt sich in erster Linie mit Grobmotorik auseinander. PhysiotherapeutInnen sind ExpertInnen für Bewegungsentwicklungen und Bewegungskontrollen in jeder Phase des Lebens. Ziel dabei ist es, die größtmögliche Selbstständigkeit und Lebensqualität für das Kind im Alltag zu erreichen. Die Physiotherapie ist ein etablierter und gesetzlich verankerter Gesundheitsberuf.

Unsere Patienten lernen in kleinen Schritten ein Gefühl für ihre körperlichen Möglichkeiten zu entwickeln. Alles, was zu ihrer Selbstständigkeit beiträgt, ist sinnvoll und erlaubt, mit und ohne Hilfsmittel. Verschiedene Therapiekonzepte und Methoden werden verknüpft, um den Kindern eine ganzheitliche Behandlung bieten zu können.

In Zusammenarbeit mit den Eltern, Lehrern und anderen Fachleuten im LZH werden die Kinder in ihrer motorischen, sensorischen und psychomotorischen Entwicklung unterstützt, gefördert und stabilisiert.

Besonders wichtig ist, dass die Kinder ihre individuellen Möglichkeiten nützen und ausbauen lernen und so auch ihr Selbstvertrauen gestärkt wird. Außer der Unterstützung in der Bewegungsentwicklung beschäftigt die Physiotherapie sich auch mit der Atemfunktion. Atmung und Sprache sind eng miteinander verknüpft. Bei Bedarf wird das Atmen und eventuell dessen Störungen in der Physiotherapie eingebaut.

Eine weitere besondere Maßnahme ist die Hippotherapie.

Die Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Maßnahme, wobei das Kind auf dem Pferderücken sitzt und vom im Schritt vorwärtsgehenden Pferd bewegt wird.

Die Hippotherapie wird im Therapiestall in Dornbirn, Foracheck wöchentlich durchgeführt.

Anwendungsgebiete sind z.B.

- » Entwicklungsverzögerungen
- » Wahrnehmungsprobleme
- » Hypotonie
- » Zerebralparesen
- » Muskelerkrankungen
- » Fehlhaltungen (Wirbelsäule, Hüfte)
- » Rückenprobleme
- » Einschränkungen nach Verletzungen



*Thijs Niesten, Physio-/Hippotherapeut  
Abteilung Therapie*

## )) REINIGUNG UND PFLEGE VON HÖRSYSTEMEN

Wie reinigt und pflegt man ein Hörgerät?

Hermine Tschohl, Ing. Markus Laher-Mestel und Renate Schober informieren über Handhabung, Reinigung und Pflege von Hörgeräten.

Die Besucher erhalten wichtige Tipps und Tricks im Umgang mit dem Hörgerät.

Auch für Pflegepersonal



### TERMINE

BLUDENZ

Dienstag, 12.11.2019 von 17:00-18:00 Uhr

RÖTHIS

Mittwoch, 13.11.2019 von 17:00-18:00 Uhr

DORNBIRN

Donnerstag, 14.11.2019 von 17:00-18:00 Uhr

### VERANSTALTUNGSORTE

Bludenz, Werdenbergerstr. 39a

Röthis, Walgaustraße 37

Dornbirn, Feldgasse 24

### REFERENTEN

Mitarbeiter der LZH-Hörtechnik GmbH

### ANMELDESCHLUSS

Freitag, 08.11.2019

---

## AUSSTELLUNG „TECHNISCHE HILFSMITTEL“ – HUMANTECHNIK

---

Es werden verschiedene technische Hilfsmittel ausgestellt wie z.B. Lichtsignalanlagen, Blitzwecker, Fernsehverstärker, Telefonverstärker, Kommunikationssysteme, ...



<b>AUSSTELLUNGORT</b>	Vbg. Landeszentrum für Hörgeschädigte, Feldgasse 24, 6850 Dornbirn
<b>REFERENT</b>	Stefan Mathis Hörgeräteakustikermeister und Pädakustiker
<b>BEITRAG</b>	kostenlos
<b>ANMELDESCHLUSS</b>	Donnerstag, 07.11.2019

# ))) LZH HÖRTECHNIK GMBH ANGEBOTE



## AKTION NOVEMBER ZUBEHÖR

- » Fernbedienungen
- » Freisprechanlagen

**-10% Aktionsrabatt im November**



## AKTION DEZEMBER TV-VERSTÄRKER

**Haben Sie Ihr Weihnachtsgeschenk schon?**

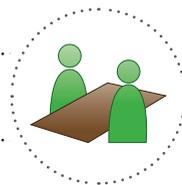
**Mit einem TV-VERSTÄRKER macht Fernsehen Spaß!**

**-10% Aktionsrabatt im Dezember**



LZH Hörtechnik GmbH • akustik@lzh.at  
Dornbirn • Feldgasse 24 • T 05572 25733-21  
Röthis • Walgaustraße 37 • T 05522 43129  
Bludenz • Werdenbergerstraße 39a • T 05552 68117

 **HÖRTECHNIK**  
WIR HELFEN HÖREN  
im Vbg. Landeszentrum für Hörgeschädigte



## Unser Tipp für den Winter 2019/2020

Schifahren in Vorarlberg ist billiger – mit Behindertenpass!

In vielen Schigebieten in Vorarlberg fahren Menschen mit einem Behindertenpass billiger.

Die **Saison Ländle-Card** kostet für Menschen mit einem **Grad der Behinderung von 70 %** oder mehr nur **€ 289,00** statt € 744,00.

Im Vorverkauf (bis 08.12.2019) kostet die Saisonkarte für Menschen mit einer Behinderung **€ 223,00** statt € 572,00.

Die **Montafon Brandnertal Card** kostet für Menschen mit einem **Grad der Behinderung von 70 %** oder mehr nur **€ 255,00** statt € 656,00.

Im Vorverkauf (bis 08.12.2019) kostet die Saisonkarte für Menschen mit einer Behinderung **€ 197,00** statt € 505,00.

Die **3Täler Pass-Saisonkarte** kostet für Menschen mit einem **Grad der Behinderung von 60 %** oder mehr **€ 231,00** zzgl. € 4,00 Depotgebühr für die Chipkarte.

### Wichtig:

**Für den Kauf der verbilligten Saisonkarten braucht man einen gültigen Behindertenpass.**

### Unser Tipp:

Viele Schigebiete bieten auch Tageskarten billiger an. Zeigen Sie den Behindertenpass und fragen Sie nach, ob Sie eine Ermäßigung bekommen.





## BETRIEBSBESICHTIGUNG FIRMA HUMANTECHNIK



Am Freitag, 04.10.2019 machten sich die Mitarbeiter der LZH Hörtechnik auf den Weg nach Weil am Rhein zum Firmensitz der Firma Humantechnik.

Dipl. Ing. Gerhard Sicklinger hatte die Vision, Technik für mehr Unabhängigkeit und Lebensqualität für Menschen mit Hörverlust zu entwickeln. Seine Schwester ist gehörlos. Dies war die Motivation, sich mit dem Thema Hörverlust auseinanderzusetzen. So gründete er im Jahr 1985 die Firma Humantechnik. Ihr erstes Produkt war das Schreibtelefon „textel compact“.



*„Interessante  
Besichtigung bei  
der Firma  
„Humantechnik“  
in Weil am Rhein*



In über 30 Jahren entwickelte die Firma eine Vielzahl von Systemen für die soziale Inklusion Gehörloser und von Menschen mit Hörschädigung.

Zur Produktpalette gehören:

- » Licht-Signal-Anlagen (LISA und Signolux) – wandelt akustische Signale von Telefon, Türglocke etc. in Licht- und/oder Vibrationsimpulse um
- » Blitz- und Vibrationswecker
- » TV-Hörssysteme
- » Telefone mit Telefon- und Handyverstärker
- » Kommunikationsverstärker
- » Ringschleifenverstärker

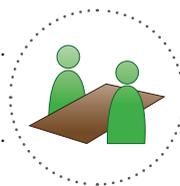


### **Kompetente Beratung durch unser Team**

Falls auch Sie mitbekommen möchten, wenn jemand an der Tür klingelt, das Telefon läutet oder der Rauchmelder Alarm gibt, so lassen Sie sich einfach von unseren Mitarbeiterinnen der LZH Hörtechnik beraten. Auch für Angehörige von Betroffenen sind wir gerne da. Bei Fragen zur Finanzierung stehen Ihnen unsere Kolleginnen der Beratungsstelle zur Verfügung.



*Das Hörtechnik-Team mit René Dakowski*



## Infos zum Heizkostenzuschuss 2019/2020

Menschen mit geringem Einkommen können auch für den **Winter 2019/2020** beim jeweiligen Gemeindeamt von 22.10.2019 bis 15.02.2020 einen Heizkostenzuschuss beantragen.

Die **Höhe des Zuschusses** pro Haushalt beträgt **einmalig € 270,--**

Der Zuschuss wird gewährt, wenn folgende Einkommensgrenzen nicht überschritten werden:

bei Alleinstehenden	Euro	1.195,00
bei Ehepaaren/Lebensgefährten	Euro	1.762,00
bei einer alleinerziehenden Person mit einem Kind	Euro	1.465,00
und zusätzlich je Kind/Person	Euro	210,00

**Als Einkommen gelten** alle Einkünfte aus selbstständiger oder unselbstständiger Arbeit sowie aus Vermietung und Verpachtung. Dazu zählen insbesondere Löhne, Gehälter, Renten, Pensionen, Leistungen aus der Arbeitslosen- und der Krankenversicherung, weiters Wohnbeihilfen, Unterhaltszahlungen jeglicher Art, Lehrlingsentschädigungen und das Kinderbetreuungsgeld, Zivildienstentschädigungen bzw. Grundwehrdienerehtgelt.

**Nicht als Einkommen gelten** Familienbeihilfen, Familienzuschüsse, Kinderabsetzbeträge, Studienbeihilfen, Pflegegelder und Zuschüsse im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung. Innerhalb eines Haushaltes sind alle Einkünfte zusammenzurechnen. Sämtliche Einkommensunterlagen sowie der Nachweis über den Wohnungsaufwand (Miete, Rückzahlungen für Wohnraumschaffung) muss man vorlegen.

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die LZH-Beratungsstelle.

---

## )) ADVENTKRANZBINDEN

---

Auch dieses Jahr basteln wir wieder Adventkränze und Gestecke nach eigenen Ideen.

Anschließend ist Zeit für ein gemütliches Beisammensein.

Wir freuen uns auf viele Besucher.



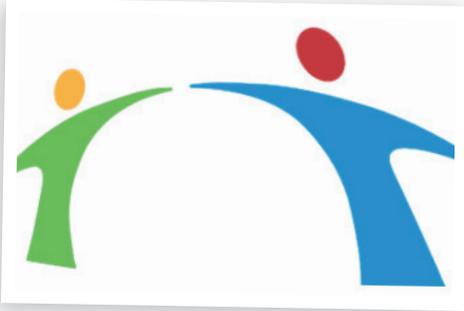
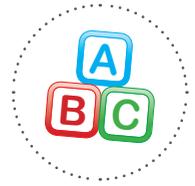
Donnerstag, 28.11.2019, 16:00 Uhr

<b>ORT</b>	Vbg. Landeszentrum für Hörgeschädigte Feldgasse 24, 6850 Dornbirn
<b>LEITUNG</b>	Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle
<b>BEITRAG</b>	freiwillige Spende, Materialkosten für Reifen
<b>MITZUBRINGEN</b>	Dekorationsmaterial (Kerzen, Bänder, ...) Baumschere
<b>ANMELDESCHLUSS</b>	Donnerstag, 21. November 2019

---

## )) NEU AN UNSERER SCHULE

---



Wir haben großartige Neuigkeiten zu berichten! Mit Beginn dieses Schuljahres durften wir die Lehrerinnen für Sehförderung und Blindenpädagogik in unserem Team begrüßen. Sie haben ihren Standort jetzt in neu eingerichteten Räumlichkeiten in der Feldgasse 24 und dort auch ausreichend Platz für die benötigten Hilfs-, Lehr- und Unterstützungsmittel.

Die mobilen Lehrerinnen für Sehförderung und Blindenpädagogik stehen in gewohnt professioneller Weise als Ansprechpartnerinnen und unterstützend bzw. fördernd für alle Bereiche „Sehbehinderung und Blindheit“ in allen Schultypen Vorarlbergs zur Verfügung.

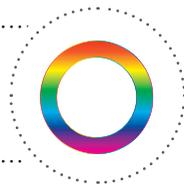
Dass wir jetzt zusätzlich zur Fachkompetenz HÖREN auch noch einen Teil der Fachkompetenz SEHEN unter einem Dach haben, freut mich sehr und ist sicher eine Bereicherung.

*Andrea Jonach, Schulleiterin*

---

## ))) ÖFFNUNGSZEITEN IM LZH WÄHREND DER WEIHNACHTSFERIEN

---



Während der Weihnachtsferien sind wir zu den normalen Öffnungszeiten gerne für Sie da.

### **Außer:**

**Am Dienstag, 24.12. und am 31.12.2019 bleibt das gesamte LZH geschlossen.**

Die folgende Notrufnummer wählen Sie bitte nur im äußersten Notfall: +43 660 3109783.



---

## ))) INTERESSANTE INTERNETSEITE

---

**ONDO** – DIE **ONLINE**-COMMUNITY für Menschen mit Hörbehinderung, Freunde, Familie und Unterstützer.

Taub? Schwerhörig? CI-Träger? CODA? Unterstützer?  
**EINE COMMUNITY FÜR ALLE**

**GEMEINSCHAFT:** Chatte mit Deinen Freunden, tausche Dich im Forum aus und treffe neue Leute.

**UNTERSTÜTZUNG:** Lerne von der Community und helfe anderen Barrieren zu brechen!

Nähere Infos unter: [www.ondo.de/hoerbehinderten-community](http://www.ondo.de/hoerbehinderten-community)

## **VORARLBERGER LANDESZENTRUM FÜR HÖRGESCHÄDIGTE**

6850 Dornbirn, Feldgasse 24

T +43 5572 25733 • F +43 5572 25733-4

SMS Mobil +43 664 4610953 • Notfall Mobil +43 660 3109783

www.lzh.at • [verwaltung@lzh.at](mailto:verwaltung@lzh.at)

## **AUSSENSTELLE BLUDENZ**

6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 39a

T +43 5552 68117 • F +43 5552 68117-12

## **AUSSENSTELLE RÖTHIS**

6832 Röthis, Walgaustraße 37

T + 43 5522 43129 • F +43 5522 43187



MIT IHRER SPENDE FÖRDERN SIE UNTER ANDEREM  
DAS BILDUNGS- UND FREIZEITPROGRAMM FÜR  
HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN.

Raiffeisenbank Hohenems • IBAN AT26 3743 8000 0004 1004 • BIC RANMAT21

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar – wir scheinen auf der Liste der begünstigten  
Spendenempfänger auf. Unter [www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at) (SO1519) finden Sie nähere Informationen dazu.

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Sammelbegriffen die weibliche Form und  
verzichten auf die Doppelnennung der Geschlechter.