

Trude Unruh - Ein Leben für die „Graue-Panther Generationen-Bewegung“ „Politik mit Herz, Unruh und Verstand“

Aus Anlass des 90. Geburtstags von Frau Trude Unruh am 7. März 2015 und des 40-jährigen Gründungsjubiläums der „Grauen Panther-Generationen-Bewegung“ in Deutschland im Mai 2015 erschien als Pressemitteilung des Bundesverband Graue Panther e.V., Sitz Berlin, der folgende Artikel zur Würdigung des Lebenswerkes der Gründerin des „Bundesverband Graue Panther e.V.“, dem Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands e.V.“:

Autorin ist die seinerzeitige Pressesprecherin des Bundesverbandes Graue Panther e.V., die Journalistin Jutta Angelika Wonschik-Steeger. Lesen Sie hier den Originalartikel in gekürzter Fassung.

Die Anfänge

„Eine Leserin versah am 10. August 1993 die innere Titelseite des Buches von Trude Unruh „Schluß mit dem Terror gegen Alte. Fallbeispiele und Gegenreaktionen“ mit folgendem Gedanken von Simone de Beauvoir:

„Das Schicksal, das sie ihren nicht mehr arbeitsfähigen Menschen bereitet, enthüllt den wahren Charakter der Gesellschaft“.

Trude Unruh muss unsere Gesellschaft wohl treffend eingeschätzt haben, denn sie begann sehr früh – vielleicht ihrer Zeit zu weit voraus – sich für die Alten und nicht mehr im Arbeitsleben stehenden Menschen in Deutschland einzusetzen. Mit dem Ziel, sie vor Bevormundung und Willkür zu schützen. Und so initiierte Trude Unruh eine Alten-Bewegung mit politischer Dimension, die ihresgleichen in der Geschichte der Bundesrepublik sucht.

Im Jahr 1975 wurde sie als Anführerin und Kämpferin für die Rechte der Alten zur Begründerin der Selbsthilfeorganisation „Graue Panther“ in Deutschland und schuf somit eine Plattform für eine von der Gesellschaft vergessene, zumeist ignorierte Generation.

Heute WIR, morgen IHR – Graue Panther Generationen-Bewegung

Trude Unruh deklarierte aber auch „Heute Wir, morgen Ihr!“ und zielte gleichermaßen auf die Jungen! Und etablierte hiermit ebenso ein Podium für jüngere Menschen, die in der Altenversorgung tätig waren, wie Pflegekräfte und Zivildienstleistende. Auf dieser Basis wurde vor 40 Jahren in Wuppertal die „Graue Panther-Generationen-Bewegung“ geboren, der „Senioren-Schutz-Bund (SSB) Wuppertal e.V.“, mit zahlreichen Außenstellen in anderen Orten! Damit begann das Lebenswerk einer Visionärin und die wechselvolle Lebensgeschichte einer der bemerkenswertesten Frauen-Persönlichkeiten unserer Tage: Menschenführerin, Seniorenarbeiterin, Mutter, Politikerin, (Ex-)Mitglied des Bundestages.



Frau Trude Unruh
Begründerin der „Graue Panther-Generationen-Bewegung“ und des „Bundesverband Graue Panther e.V.“ - Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands“
„Quellennachweis für das Foto von Frau Trude Unruh: Linzenmeier, München“

Der norddeutsche Fernsehsender NDR kommentierte damals die spektakuläre Geschichte der „Grauen Panther“, die Trude Unruh in ihrem Buch „Aufruf zur Rebellion. Graue Panther machen Geschichte“ aufgeschrieben hatte, mit den Worten: „Der Band dokumentiert, wie sehr die Alten in der Bundesrepublik eine Selbsthilfeorganisation brauchen, die sich dem Schutz ihrer Rechte verschrieben hat“.

Erwähnenswert ist die Tatsache, dass Trude Unruh und ihre Mitstreiter „sich ihr Programm (ein Panther-Motto lautete ‚Fröhlichkeit und Politik‘, ein anderes ‚Mitglieder helfen Mitgliedern‘) selbst erarbeiteten, lange bevor sie überhaupt von der Existenz der Panther in den USA erfuhren“, heißt es weiter im Buch „Aufruf zur Rebellion“. Maggi Kuhn, legendäre Führerin der „Gray panthers“ in den USA, hatte ihre radikale Altenbewegung dort im Jahr 1972 gegründet. „Unterschiede zwischen ... den USA und der BRD sind am deutlichsten in der Mitgliederstruktur auszumachen. In den USA sind wesentlich mehr jüngere Menschen ... aktiv, außerdem dominiert eindeutig die gebildete, auch in frühen Jahren schon aktive Mittelschicht mit gesichertem Einkommen. In der Bundesrepublik sind dagegen in der Mehrheit die Menschen anzutreffen, die aus ureigensten Interessen und als persönlich Betroffene für eine bessere materielle Absicherung im Alter streiten. Auch die praktische Gegenseitigkeitshilfe, die gemeinsame tagtägliche Lebensbewältigung, der Beistand der Panther untereinander, findet sich bei den US-Panthern so nicht wieder.“

1975 gründet Trude Unruh den „Senioren-Schutz-Bund (SSB) Wuppertal e.V.“, der wenig später als „Senioren-Schutz-Bund ‚Graue Panther‘“ weitergeführt wurde, mit dem Panther als Marke und Symbolfigur.



Quellennachweis:
Senioren-Schutz-Bund
„Graue Panther“ e. V.



Foto links: Frau Jutta Jaura
Präsidentin des Bundesverband Graue Panther e. V. in den Jahren 2010 bis 2016
Foto: Jutta A. Wonschik-Steeger, Journalistin

Die jetzige Präsidentin Jutta Jaura sagt: „Bei den Vorbereitungstreffen für die Gründung des ersten ‚Senioren-Schutz-Bund Wuppertal e.V.‘ erfolgten die Einladungen unter dem Motto ‚Fröhlichkeit und Politik‘. Bei Gründung erhielt der Verein dann den Zusatz: ‚Ein Verein mit politischer Willensbildung‘.“

Damals dachte Trude Unruh noch, es reiche, sich bei den vorhandenen Parteien Verbündete zu suchen, mit denen für einzelne, drängende gesellschaftspolitische Probleme dann gemeinsam Lösungen erarbeitet und verwirklicht werden könnten. Wie zum Beispiel bessere Pflege, bessere Renten, bessere Bildungsangebote für die Jungen“.

Trude Unruh wird Vorsitzende, sie betrachtet ihre Partei als politischen Arm zur Durchsetzung ihrer Panther-Ziele und erklärt „Jung und Alt gemeinsam“ zum Leitgedanken der „Generationen-Partei“. Ein publikumswirksamer Slogan lautet: „Politik mit Herz und Unruh und Verstand!“

Politik mit Herz und Unruh und Verstand!

Demonstrationen waren jederzeit ein probates und erfolgreiches Mittel für die streitbare Persönlichkeit Trude Unruh und ihre Panther. Sie wollte damit die Aufmerksamkeit gezielt auf die Schwächsten in unserer Gesellschaft lenken, auf menschenverachtende Zustände, zum Beispiel in Alten- und Pflegeheimen, auf die oft skandalöse Entmündigung älterer Bürger, zugleich auch den Missbrauch der jungen Zivildienstleistenden an diesen Stätten anprangern oder ihre Stimme für eine längst überfällige Mindestrente erheben.

„Senioren-Protest vor dem Rathaus“ las man oft in der Presse! Und auch Rundfunk und Fernsehen berichteten über „Mitglieder helfen Mitgliedern“-Aktivitäten.

In ihrem Buch „Aufruf zur Rebellion“ beschreibt Trude Unruh ihre erste Demonstration, bei der erstmalig der *Pflegenotstand* in der Öffentlichkeit thematisiert wurde:

„...Demonstrationen von zu 80% Großmüttern, die aggressiv und gar nicht ‚altfraulich‘ gesellschaftliche Missstände anprangerten und ihr Recht auf Menschenwürde bis zum Tod forderten, hatte es schließlich in dieser Republik vorher noch nicht gegeben.

Die Öffentlichkeit nahm uns – teils belustigt, teils schon nachdenklich – als alte Exoten zur Kenntnis. Und Hunderte von Betroffenen wandten sich schon in den ersten Wochen an uns. Wir wussten, dass wir erst die Spitze eines Eisbergs sichtbar gemacht hatten...

Viel wichtiger war, dass wir uns selbst bewiesen hatten, dass man als verschworene Gemeinschaft auch zur Verbesserung der Gesellschaft und der eigenen Lebenssituation etwas tun kann. Wir hatten erfahren, dass es sich lohnt, sich zu wehren und sich für die Rechte anderer einzusetzen. Wir hatten geschickt den Überraschungseffekt ausgenutzt und keine Angst vor Politikern und Behörden gezeigt. Wenn es sein musste, wollten wir sie auch weiter öffentlich anprangern...

Unter den ‚Radikalenerlass‘ konnten wir nicht mehr fallen und vor dem Abschieben ins Alten- und Pflegeheim schützten wir uns gegenseitig. Was kann uns alten Köppen denn noch passieren, dachten wir und wussten, dass wir auf dem richtigen Weg waren.“...



1991 initiiert Trude Unruh das „Generationen-Bildungswerk Graue Panther Nordrhein-Westfalen e.V.“; das 1996 Träger der Deutschlandweiten „Trude Unruh-Akademie für politische Bildung“ wird. Ebenfalls 1996 gründet sie in Berlin den „Bundesverband Graue Panther e.V.“ - als Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands“ und wird seine Präsidentin bis 2010. Und zu ihrem Lebenswerk zählt weiter noch die Zeitschrift der Generationen-Bewegung „GRAUER PANTHER“, die sie 1983 gründet.

Für eine Gesellschaft aller Generationen

Bezeichnend ist die Offenheit, mit der die Vordenkerin Trude Unruh die Bedeutung und das Ausmaß ihres Lebenswerkes beschreibt: „Jeder private Verein, jede Kirchengemeinde, jeder Wohlfahrtsverband kann die Panther-Ideen für selbstbestimmtes Leben und Wohnen im Alter nachahmen und verwirklichen!“

Die Kernpunkte von Trude Unruhs Wirken „für eine Gesellschaft aller Generationen“ fasst Helga Mirke in ihrer Diplomarbeit für die Fachhochschule Köln 2005 in folgenden Zielen zusammen:

- Aufklärung von Unwissen
- Schutz vor Behördenwillkür
- Schutz vor Bevormundung
- Schutz vor Sterbensverlängerung
- Selbstbestimmtes Leben für alle älteren Bürger bis hin zu selbstbestimmtem Sterben
- Generationengerechtigkeit
- Arbeit bezahlen statt Arbeitslosigkeit
- Jung und Alt gemeinsam zum Erhalt einer sozialbestimmten Demokratie.

Und wenn heute in fast allen Städten und Gemeinden ein *Seniorentreff* angeboten wird: Den ersten „Senioren-Treff“ machte Trude Unruh bereits 1972 in Wuppertal zu einer Institution. Gemäß dem Motto: „Fröhlichkeit und Politik“!

Ein schriftstellerisches Denkmal hat sich Trude Unruh als Autorin und Herausgeberin von fünf Büchern gesetzt, in denen sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus der jahrzehntelangen Praxis als Pionierin der „Generationen-Bewegung“ dokumentiert hat. Mit dem Ziel, das Bild, das die Öffentlichkeit von alten Menschen hat, grundlegend zu revidieren.

Erschienen sind:

1984 ihr „Aufruf zur Rebellion. ‘Graue Panther’ machen Geschichte“,

1987 die „Trümmerfrauen – Biographien einer betrogenen Generation“,

1989 der „Tatort Pflegeheim. Zivildienstleistende berichten“,

1990 „Gru kommt – Das ist die Zukunft. Ein politisches Bekenntnis“ und

1991 „Schluß mit dem Terror gegen Alte. Fallbeispiele und Gegenreaktionen“.



Bücher von Frau Trude Unruh
Foto: Jutta A. Wonschik-Steeger, Journalistin

Links: Zeitschrift „Grauer Panther“, Erscheinungsjahre 1990-1996. Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.
Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal. Foto: Jutta A. Wonschik-Steeger, Journalistin

Es ist schon erstaunlich, wie aktuell viele der Buchinhalte und Themen in unserer Zeit noch sind...!

Trude Unruh, wirtschaftlich unabhängig und mit reichlich Zivilcourage ausgestattet, hat ein ehernes Prinzip und eine feste, anständige Grundhaltung tagtäglich gelebt. "Die Sache muss politisch sauber sein, und dies bei der kleinsten Kleinigkeit", hieß es immer bei ihr, wie ehemalige Mitarbeiter berichten, „sie war unzugänglich für jegliche Geschenke oder Gaben“.

Zukunfts-Perspektiven **Die verlorengegangene Würde** **dieser Generationen wieder zurückzuholen**

Trude Unruhs *Wahlspruch* und *Motto* seit 1975:

**„Gelebte Menschlichkeit ohne Heuchelei
Vorbild sein – auch wenn's oftmals schwer fällt
Durchhalten, trotz Verleumdungen“.**

Deutschland braucht mehr denn je eine Generationen-Bewegung, die Jung und Alt mit einschließt, verbindet, ein modernes Sprachrohr, das die Bedürfnisse besonders der Älteren und Alten thematisiert. Denn die einstigen Visionen der Gründerin sind aktuell wie eh und je, in weiten Teilen noch nicht erfüllt.

Es wird darum gehen, die verlorengegangene Würde dieser Generationen wieder zurückzuholen und die älteren und alten Menschen wieder Partner „auf Augenhöhe“ werden zu lassen. Im täglichen Leben, in der Gesellschaft, als ebenbürtige Gesprächspartner - für Politik, Medizin, Behörden, Ämter, Sozialverbände, Krankenkassen...

Es hat den Anschein, dass die heutige Gesellschaft leider weiter davon entfernt ist als je zuvor...

Jeder Einzelne im Staat mag sich fragen, wie er individuell mit dem Thema „Älter und Alt werden in der heutigen Zeit“ umgeht. Für sich selbst und dem Anderen gegenüber. Und was jeder dazu beitragen kann, die Situation ein wenig besser, ja lebenswerter zu machen.

Angesichts des demographischen Wandels, an dessen Anfang wir in unserem Land erst stehen, wird sich jeder Bereich in Wirtschaft, Gesellschaft, Sozialwesen, Kultur, Kommunikation und Medien langfristig auf die Veränderungen einstellen müssen – mental, praktisch, mit neuen Ideen, Konzepten, Produkten, Dienstleistungen.

Das gilt besonders auch für die Verantwortlichen und Entscheider „da oben“ in den verschiedensten Wirkungsfeldern. Und sei es auch *gegen* ihren Willen. Denn viel zu viele haben sich sehr *bequem eingerichtet* und leben eine „Vogel-Strauß-Politik“. Sie haben zwar kommerziell die Bedürfnisse der Älteren und Alten als „Markt“ entdeckt, verweigern aber ethisch ohne Unrechtsbewusstsein alles, was mit Würde, Zeit, Anliegen und Zuwendung für diese Menschen zusammenhängt.

Lobby des Demographischen Wandels

Gefordert sind eine ganzheitlich-spirituell-ethische Betrachtungsweise des Menschen in unserer Gesellschaft, einschließlich der Anwendbarkeit dieser Ansätze im Wirtschafts- und Privatleben. Und - *die Rückkehr der Würde!* Dies unter Berücksichtigung der Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen, wie es Trude Unruh gefordert hat. Dies steht in offenem Gegensatz zur Gleichmacherei und Austauschbarkeit von fast allem in der heutigen Zeit, „vorgegebene“ Meinungen und angebliche Musters mit inbegriffen.

Wünschen wir uns als Graue Panther, dass wir die Eigenschaften des *Panthers* in unserer Zeit neu leben, dass wir für die alten und jungen Menschen zur Lobby des Demographischen Wandels werden. Mit besonderem Augenmerk dabei auch auf die nachrückenden Generationen. Denn Sie sind die Grauen Panther von Morgen! Wenn die Jungen beispielsweise keine vollwertigen Arbeitsplätze erhalten, dann ist ihre Altersarmut vorprogrammiert und eine Welle der Verarmung kommt zusätzlich zu der Überalterung auf die Gesellschaft zu.

Trude Unruh hat durch ihre Arbeit - gemäß ihrer Philosophie „Heute WIR, morgen IHR!“ - beste Grundlagen gelegt, die es wert sind, tradiert zu werden.

Hat der heutige Mensch keine Probleme, **„sein Gesicht zu verlieren“...?**

Ein weiterer Aspekt. Es scheint ein kaum verständliches Phänomen des beginnenden 21. Jahrhunderts zu sein, dass immer nur der *Andere* älter wird, ja sogar stirbt. Für den jeweiligen Menschen selbst gilt dies natürlich nicht ... Wie ist es dann zu erklären, dass eine der größten Wachstumsbranchen unserer Tage die Schönheitschirurgie ist - mit vornehmlicher Zielgruppe der Wohlhabenden? Pharma- und Kosmetikindustrie mit zunehmender Bandbreite ihrer vermeintlich verjüngenden Wellnessprodukte eingeschlossen. Botox-aufgespritzte, maskenhaft-entstellte Gesichter sind hier – anstelle von inneren Wegen zu sich selbst und Nachdenken über den Sinn des Lebens und der Schöpfung – kein Lösungsansatz für existenzielle Fragen.

Von tiefenpsychologischer Warte aus betrachtet – eigentlich tragisch, wie wenig Probleme der heutige Mensch offensichtlich hat, „sein Gesicht zu verlieren“...

Seit Menschengedenken gehört *Alt werden* zum Lauf eines jeden Lebens auf diesem Planeten dazu, wie auch das Sterben. Mehr denn je stellt sich die Frage angesichts des vermeintlichen gesellschaftlichen Ideals „Jung und Schön“:

Wie – und wo - kann ich in Würde alt werden? Einen erfüllten, von anderen geachteten und, wenn nötig auch umsorgten, geschützten *Abend* des Lebens verbringen? Wo werde ich in meiner gegenwärtigen Befindlichkeit als Mensch respektiert? Wann wird „in Würde alt werden“ auch als eine Anforderung, die an uns Menschen im Leben gestellt ist, akzeptiert und als *Lebensleistung* bewertet?

Würde im Alter

Trude Unruh sprach auch zum Thema *Würde im Alter* wie so oft Klartext: „Ein Pflegebett in einem Mehrbettzimmer mit Nachttisch und einer Schrankseite als ‚letzte Wohnung‘ ist menschenunwürdig. Es gehören vertraute Menschen dazu und persönliche Gegenstände und Erinnerungen in eine letzte Alterswohnung. Altersarmut, die so etwas unmöglich macht, ist eine Schande für ein Land wie Deutschland“.

Und sie bot zu ihrer aktiven Zeit bereits Antworten für die Praxis an, rief Modelle ins Leben, die es ebenfalls wert sind, weiter entwickelt zu werden: zum Beispiel neuartige Wohnmodelle, Mehr-Generationenhäuser (wie die einstige „Panther-Burg“ in Wuppertal), gesamte Generationen-Dörfer, eigene Pflegedienste, Gemeinschaftsgräber.

Trude Unruh proklamierte im Jahr 1994 (Zeitschrift „Grauer Panther“ Nr. 9, September 1994, 12. Jahrgang), 20 Jahre nach Gründung ihrer Panther-Bewegung, u.a. folgendes:

„... wir sind ein Generationenbund, der einen sozialen Umbau der Gesellschaft zum Ziel hat, der besonders auch älteren Menschen zugutekommt. Und wer als 30jähriger nicht begreift, dass er für sich selbst Politik macht, wenn es zum Beispiel um die Rente geht, dem ist nur noch schwer zu helfen...

Wir waren mit den „Grauen Panther“ immer schon eine kleine Denkfabrik von ideologie- und vorurteilsfreien Grauen Zellen, haben Konzepte entwickelt, die später andere oft übernommen haben. Wir bieten Menschen an, sich mit den Überlebensfragen dieser Gesellschaft auseinanderzusetzen und wir bieten oftmals ungewöhnliche Lösungen an... Gerade wir Grauen Panther wissen um die Individualität eines jeden Menschen, die wir ja gerade schützen wollen...

Unsere Kardinalpunkte bleiben:

Die Neuorganisation einer Altersversorgung, die jedem ein individuelles Leben nach freier Wahl ermöglicht.
 Eine Gesundheitspolitik mit neuen Schwerpunkten.
 Der Ausbau zum sozialverpflichteten Staat unter den Prämissen: Gleiche Lebenschancen für alle, Gewährleistung menschenwürdiger Lebensverhältnisse für alle sowie umfassender Hilfe zur Selbsthilfe in allen Bereichen.
 Schaffung ganz neuer und anderer, selbstverwalteter Arbeitsplätze.
 Dem Schutz der Menschenwürde und der Individualität hat sich alles unterzuordnen.
 Und wir treten ein für mehr Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung in allen Teilen der Gesellschaft.
 Der allumfassenden Verbeamtung unseres Landes muss Einhalt geboten werden. Vor allem und am dringlichsten natürlich in den Parlamenten....

...eine breite Plattform zu bieten für alle, die begriffen haben, was in Zukunft durch die umgekehrte Alterspyramide auf uns zukommt. Wir müssen den Verteilungskampf der Generationen vor allem dadurch verhindern, dass alte Menschen deutlich ihre Interessen formulieren, dies aber nicht auf Kosten anderer tun wollen, sondern immer im gemeinsamen Kampf mit den Jungen für eine menschenwürdigere Gesellschaft. Die herrschende Politik neigt ja dazu, alles zu verdrängen und den nächsten Generationen in die Schuhe zu schieben. Wenn wir den Sprengstoff jetzt aufgreifen und zu entschärfen versuchen, sollte man uns dankbar sein...
 Es gibt noch viel zu tun. Eigentlich haben wir ja erst richtig angefangen. Ausruhen kann ich mich, wenn ich tot bin.“

Dem wäre – fast 20 Jahre später – kaum etwas hinzuzufügen.

In der Mystik ist die Zahl 9 die Zahl der „Vollendung“. Und wem die Gnade widerfahren ist, dieses hohe Alter in Würde zu erreichen, der hat - im Laufe der Lebenserfahrung - zumeist auch die Gaben der Liebe, der Milde, der Güte, des Humors und der Weisheit geschenkt bekommen.“

Copyrights 2015-2021
 Änderungen und Ergänzungen vorbehalten.



Zeitschrift „Grauer Panther“ Nr. 9 vom September 1994
 Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.
 Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal
 Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin



Zeitschrift „Grauer Panther“, Erscheinungsjahre 1990 (November) und 1995 (März)
 Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.
 Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal
 Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin



Jutta A. Wonschik-Steege

Journalistin, Beraterin in Altersfragen, Gesundheitspraktikerin (BfG). Arbeitet seit 1990 selbständig im Medienbereich, mit Schwerpunkten Kommunikation, Beratung, PR- und Agentur-Dienstleistungen, Film- und Fernsehproduktionen. Langjährig prägende Erfahrungen auf dem persönlichen Lebensweg führten zur Gründung ihrer Initiative „SterbenHilftLeben“ mit Vorträgen und Seminaren zur Netzwerkberatung bei Leidens- und Sterbe-Weg-Begleitung. Sie absolvierte zahlreiche Aus- und Fortbildungen in (Analytischer) Psychologie, Gesprächstherapie, Stress- und Krisenintervention, Allgemeiner Gesundheitspraxis, Naturheilkunde, Klassischer Homöopathie und Philosophie, ist Mitglied in der C.G Jung-Gesellschaft und im Biochemischen Gesundheitsverein. Sie lebt mit ihrem Mann, einem Diplom-Psychologen, in Ahrensburg bei Hamburg.
 E-Mail-Kontakt: Wonschik.MEDIAWORLD@t-online.de