

DER. NEUE. WEG.



Die 1-Minute-Fortbildung!

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel.

1 Minute Fortbildung

Bewegungs- und Eigenübungen zur Thromboseprophylaxe

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel. Besonders bei **tiefen Venenthrombosen (TVT)** besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann.

Für die Entstehung einer Thrombose werden **3 Hauptursachen** identifiziert, die verschiedensten Risikofaktoren beinhalten



Pflegende können Einfluss auf die venöse Hämodynamik/Strömungsgeschwindigkeit nehmen. **Frühmobilisation, Bewegungsübungen** und Anleitung zu **Eigenübungen** sind allgemeine Basismaßnahmen, die neben der Beachtung einer **adäquaten Hydratierung** regel- und routinemäßig zur Anwendung kommen. (Expertenkonsens).

Die Tabelle 1 verdeutlicht die Beeinflussbarkeit und Veränderung der venösen Strömungsgeschwindigkeiten zur flachen Rückenlage. Gut erträglich ist hier, dass die Fußgymnastik zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bein von 190% und im Becken von 150% führt. Die Übung „Bettfahrrad“ führt sogar zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bein von 440% und im Becken von 470%.

Beeinflussbarkeit der venösen Strömungsgeschwindigkeit	Bein %	Becken%
Liegen	100	100
Zehengymnastik	160	150
Fußgymnastik	190	150
Stehen	120	70
Gehen	130	115
Atemübungen	440	470
Bettfahrrad	190	120
Elastische Strümpfe		

Übungen

Basismaßnahmen sollen eine indizierte medikamentöse Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) nicht ersetzen. Umgekehrt sollte bei einer medikamentösen VTE-Prophylaxe nicht auf Basismaßnahmen verzichtet werden.

Quelle: GS_BwU-Thr_8_07-2021 © 1-Minute-App, G. Thien 2022

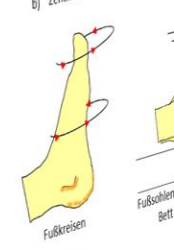
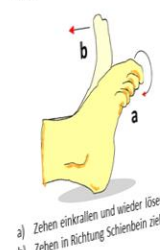
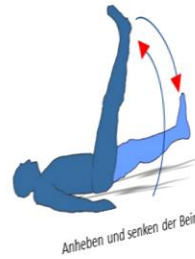
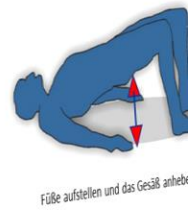
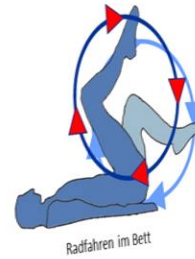
Selle 1 von 2

Quelle: 53-jährige Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) 2. komplett überarbeitete Auflage, Stand: 12.10.2015; PflegeHeute 7. Aufl., Elsevier (Elsevier/Elsevier Verlag); Grafik: G. Thien, Acrobat, da 02.04.2023; Mohr, Müller A., Evidence der physikalischen Thromboseprophylaxe, Antithrombotikastrümpfe versus Muskelpumpe, 2011

1 Minute Fortbildung

Bei tiefen Venenthrombosen besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann.

Für die Entstehung einer Thrombose werden **3 Hauptursachen** identifiziert, die verschiedensten Risikofaktoren beinhalten



Quelle: 53-jährige Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) 2. komplett überarbeitete Auflage, Stand: 12.10.2015; PflegeHeute 7. Aufl., Elsevier (Elsevier/Elsevier Verlag); Grafik: G. Thien, Acrobat, da 02.04.2023; Mohr, Müller A., Evidence der physikalischen Thromboseprophylaxe, Antithrombotikastrümpfe versus Muskelpumpe, 2011



JEDE WOCHE NEUE 1-MINUTE FORTBILDUNGEN

1 Minute Fortbildung

Bewegungs- und Eigenübungen zur Thromboseprophylaxe

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel. Besonders bei **tiefen Venenthrombosen (TVT)** besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann

Für die Entstehung einer Thrombose werden **3 Hauptursachen** identifiziert, die verschiedensten Risikofaktoren beinhalten



= Virchow Trias



Pflegende können Einfluss auf die venöse Hämodynamik / Strömungsgeschwindigkeit nehmen. **Frühmobilisation, Bewegungsübungen** und Anleitung zu **Eigenübungen** sind allgemeine Basismaßnahmen, die neben der Beachtung einer **adäquaten Hydratierung** regel- und routinemäßig zur Anwendung kommen. (Expertenkonsen.)

Die Tabelle 1. verdeutlicht die Beeinflussbarkeit und Veränderung der venösen Strömungsgeschwindigkeiten zur flachen Rückenlage. Gut erueierbar ist hier, dass die Fußgymnastik zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bein von 190% und im Becken von 150% führt. Die Übung „Bettfahrrad“ führt sogar zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bein von 440% und im Becken von 470%.

Beeinflussbarkeit der venösen Strömungsgeschwindigkeit	Bein %	Becken%
Liegen	100	100
Zehengymnastik	160	150
Fußgymnastik	190	150
Stehen	60	70
Gehen	120	113
Atemübungen	130	115
Bettfahrrad	440	470
Elastische Strümpfe	190	120

Tabelle 1. Venöse Strömungsgeschwindigkeit in % zur flachen Rückenlage (Naander, Zegelin & Gerlach 1997)

Basismaßnahmen sollen eine indizierte medikamentöse Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) nicht ersetzen. Umgekehrt sollte bei einer medikamentösen VTE-Prophylaxe nicht auf Basismaßnahmen verzichtet werden.

© 1-Minute.App, G. Thien 2022

Autor: Günter Thien

Datum: 07-2021

Kürzel: GS_BwÜ_Thr_II_07-2021

Seite 1 von 2

Quellen: S3-Leitlinie Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) 2. komplett überarbeitete Auflage, Stand: 15.10.2015; Pflege Heute 7. Aufl., Elsevier (elsevier|elb|brary.de); Grafik: G. Thien; Arzteblatt.de, 02.04.2013; Hohl S., Müller A., Evidenz der physikalischen Thromboseprophylaxe, Antithrombosedrumpfe versus Muskelpumpe, 2011

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel.

Besonders bei **tiefen Venenthrombosen (TVT)** besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann.

Für die Entstehung einer Thrombose werden

= Virchow Trias



Strömungsgeschwindigkeit	Bein %	Becken %
Liegen	100	100
Zehengymnastik	160	150
Fußgymnastik	190	150
Stehen	60	70
Gehen	120	113
Atemübungen	130	115
Bettfahrrad	440	470
Elastische Strümpfe	190	120

Tabelle 1. Venöse Strömungsgeschwindigkeit in % zur flachen Rückenlage (Naander, Zegelin & Gerlach 1997)

Basismaßnahmen sollen eine indizierte medikamentöse Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE) nicht ersetzen. Umgekehrt sollte bei einer medikamentösen VTE-Prophylaxe nicht auf Basismaßnahmen verzichtet werden.

© 1-Minute.App, G. Thien 2022



1 Minute für Wesentliches

Unser Gehirn kann in einer Minute die wichtigsten Informationen einer DIN A4-Seite erfassen und einprägen –

Wir schaffen die Voraussetzungen für die Umsetzung in Ihrer Organisation.

DER. NEUE. WEG.



Die 1-Minute-Fortbildung!

One Minute Wonder (OMW)

DIE IDEE:

Aus einer Arbeitsgruppe heraus, die sich mit der Fragestellung beschäftigte, wie der Mehrwert akademisch ausgebildeter Pflegefachpersonen in der Praxis deutlicher gemacht werden kann, entstand die Idee zur 1-Minute.App.

Die aus Großbritannien stammende One-Minute-Wonder-Idee, hat als niederschwelliges Fortbildungsformat in Printformat bereits in vielen Kliniken Einzug gehalten.
Wir fragten uns damals : „Warum nur Print?“

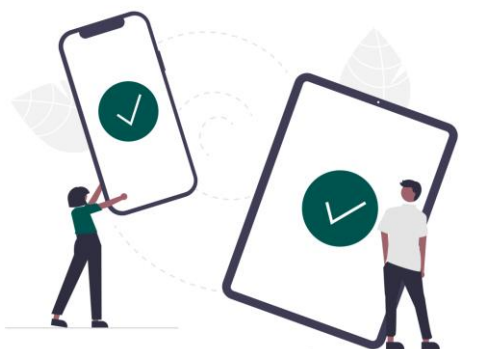


UNSERE MISSION:

Pflegepraktiker benötigen schnell und unkompliziert aktuelles Pflege-Know-How und Pflegewissen.

Hierzu haben wir die Idee „One Minute Wonder“ digitalisiert und stellen mit Pflegeexperten und Pflegewissenschaftler aktuelles evidenzbasiertes Pflegewissen der Pflegepraxis und den Pflegeorganisationen in digitaler Form zur Verfügung.

Als „digitale Lernhäppchen“ bereiten wir spannende Themen derart auf, dass alle wesentlichen Informationen auf eine DIN A 4 Seite passen und in 1-2 Minuten gelesen werden können.



Die Kolleginnen und Kollegen aus der Praxis erhalten kurzweilige Informationen, die stets mit einem Quellennachweis versehen sind, um das Thema ggf. vertiefen.

Als zusätzliche Motivation ist jeder Fortbildung ein Quiz mit 3-5 Fragen zum Thema beigefügt. Wer mag kann dieses beantworten und erhält hierfür Punkte.

Sie als Pflegeorganisation können diese Punkte für ein Benefit-Tool nutzen. Parallel wird mit 3 erfolgreichen Quiz ein Fortbildungspunkt RbP (Registrierung beruflich Pflegender) erworben.



1 Minute für Wesentliches



Relevante Pflege-Themen
fokussiert aufbereitet

steigern Sie den Wissenstransfer innerhalb
Ihrer Organisation mit sehr geringem
Aufwand



ERSTKLASSIG

Alle Informationen werden von
Experten und Wissenschaftlern
recherchiert und
zusammengestellt



QUELLEN

Quellenangaben ermöglichen
eine Informationsvertiefung für
die Nutzer



MULTIPLIKATOREN

Durch den Austausch im Team
werden Informationen immer
wieder ins Gedächtnis gerufen



BENEFIT

Fördern Sie Wissen und
Leistung mit eigenen Benefits
(optional)



Wissensspritzen & Wissenstransfer

up.to.date.

Aktuelle Themen in 1 Minute auffrischen

Mitarbeitende erhalten über unsere App auf dem Smartphone oder Tablet aktuelle und relevante Themen aus der Pflege auf 1-2 DIN A4-Seiten derart aufbereitet, dass sie ihr Wissen zu diesem Thema innerhalb **1 Minute** auffrischen und aktualisieren können.



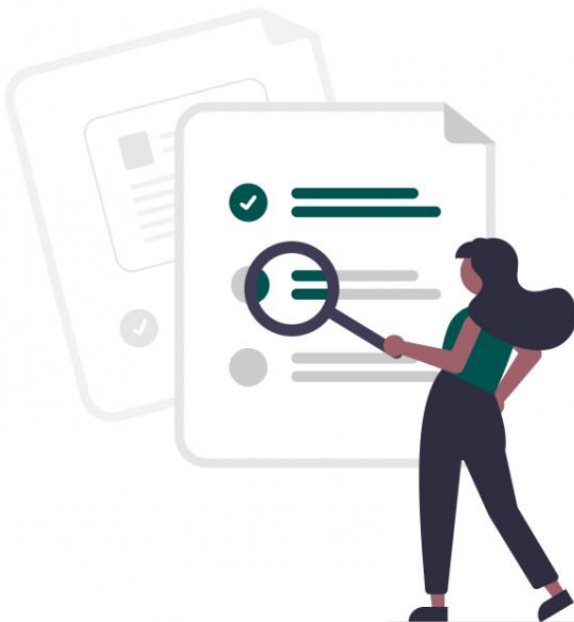
jederzeit.überall.

Einfach und unkompliziert

Einmal wöchentlich neue 1-Minuten Fortbildungen **direkt aufs Handy**.

Wer Lust hat, kann Fragen aus dem Quiz zum Thema beantworten und - falls vom Arbeitgeber eingerichtet - Punkte für ein **Benefit** sammeln.

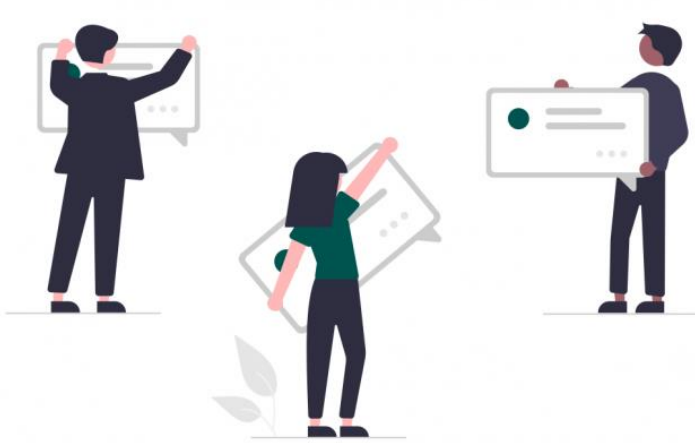
Die digitalen Fortbildungen können jederzeit auf dem Handy wieder aufgerufen und individuell priorisiert werden.



Wissensspritzen & Wissenstransfer

evidenz.integriert.

Evidenzbasiertes Wissen in die Pflegepraxis integrieren.



Indem die Pflegepraxis evidenzbasiertem Wissen positiv begegnet und **pflegerelevante Wissensinhalte** ohne zusätzliche zeitliche Ressource vermittelt bekommt...

...kann ein **Theorie-Praxistransfer** unproblematisch integriert werden.

genial.einfach.effektiv.

Schnell und ressourcenschonend

Die Praxis begegnet evidenzbasiertes Wissen ohne zusätzliche **Zeitressourcen.**

Eine **TOP-Alternative** zu stundenlangen Präsenzfortbildungen.



Zeit und Ressourcen sparen

Personalkosten

bis zu **98%.weniger.Kosten.**

und das mit nur einer App?



Keine Ausfallzeiten



Geringer Zeitaufwand

Alle. profitieren.



Motivationssteigerung durch Benefit

Mit unserem

Benefit-Tool

honorieren Sie ohne zeitlichen Aufwand
die Lernerfolge Ihrer Mitarbeiter

Als Arbeitgeber haben Sie stets den Überblick über die eingereichten Fortbildungs-Quiz und die eingelösten Benefit-Punkte



Stellen Sie Ihrem Team einen spannenden Katalog mit Benefit-Auswahlmöglichkeiten zusammen und hinterlegen Sie diese mit Benefit-Punkte.



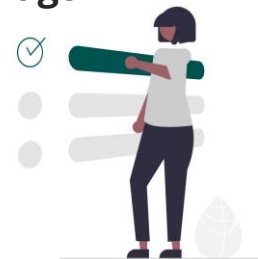
Mit dem Benefit-Tool steigern Sie nicht nur die Motivation Ihres Teams sondern auch Ihre Attraktivität als Arbeitgeber!



Jeder 1-Minuten-Fortbildung ist ein Quiz beigefügt.

Dieses enthält 3-5 Fragen zum Thema.

Erst wenn **alle Fragen** richtig beantwortet sind, **kann** das Ergebnis dem Arbeitgeber zur Verfügung gestellt werden.



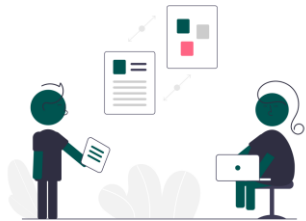
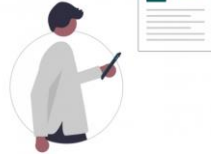
Leistung anerkennen



Arbeitgeber sparen enormen zeitlichen sowie personellen Aufwand und können...

...die positiven Testergebnisse...

...für Auszeichnungen...



...oder für monetäre Anerkennungen nutzen...



...und so...

...mit sehr geringen Aufwand...



...den Wissenstransfer und die Motivation steigern!



Das Firmen-Dashboard

IHR AUFWAND : GERING | IHR NUTZEN : HOCH

Die **einmalige Einrichtung** (Zeitinvestition ca. 30 Min.) ist der größte Aufwand hier auf dem Dashboard. Ansonsten haben Sie viele **Möglichkeiten, Auswertungen und Informationen**, die Sie nutzen können.

Auch das **Benefit-Tool** und die Verwaltung Ihres **Abonnements** sind hier integriert.

- ✓ Lizenzverwaltung
- ✓ Mitarbeiter-Verifizierung
- ✓ QR-Code Generierung für Mitarbeitende
- ✓ Benefit-Verwaltung
- ✓ Statistische Auswertungen
- ✓ Abonnement-Verwaltung
- ✓ Einstellungen verwalten
- ✓ Eigene interne Fortbildungen / Infothek fürs Team
- ✓ u.v.m

The image displays a collage of screenshots from a company dashboard. The main dashboard at the top shows a navigation menu with 'Dashboard', 'Mitarbeiter verwalten', 'Prämien verwalten', 'Abonnement', and 'Einstellungen'. It features a 'Musterfirma' section with a welcome message and a 'Themenvorschläge' section. The 'Aktive Lizenzen(673)' section displays five cards for different services: 'Pflege Klinik' (471 Mitarbeiter), 'Pflege Langzeit /stationär' (133 Mitarbeiter), 'Pflege Ambulant' (37 Mitarbeiter), 'Betreuung' (5 Mitarbeiter), and 'Pflege Klinik II' (27 Mitarbeiter). Each card includes a QR code and buttons for 'Mitarbeiter' and 'Ergebnisse'. Below this, there are several smaller screenshots: 'Mitarbeiter' showing a list of employees, 'Alle Mitarbeiter' showing a list of all employees, 'Mitarbeiter Fortbildungen Statistiken' showing a table of training statistics, 'Mitarbeiter Status' showing a status overview, 'Abonnement verwalten' showing subscription configuration options, 'Passwort wechseln' showing a password change form, and 'Prämien Status' showing a premium status overview. The bottom right corner features a stylized logo consisting of three green vertical bars of varying heights.

Die 1-Minute-Poster

AUCH ALS POSTER FÜR DEN AUSHANG

Über das Firmen-Dashboard stehen Ihnen die Poster als PDF-Datei für den Printdruck bereit.
Einfach herunterladen und ausdrucken.



Die App



Die App



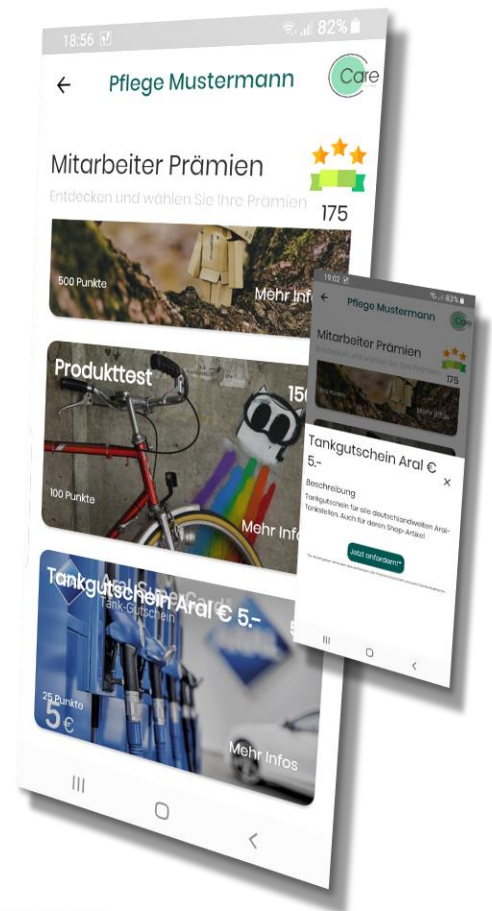
APP-FUNKTIONEN

- Wöchentliche 1-Minute-Fortbildungen mit Quiz
- Fortbildungen können individuell vom Anwender favorisiert und kategorisiert werden
- **Suchfunktion**
- Einstellungen für Sound und Benachrichtigungen
- Quiz kann durchgespielt werden
- maximal **3 Versuche** für ein Quiz
- Quizfunktion steht **3 Wochen** zur Verfügung
- Wird das Quiz bestanden, werden 25 Punkte auf dem Anwenderkonto gutgeschrieben
- Für 3 erfolgreiche Quiz wird **1 Fortbildungspunkt RbP** (Registrierung beruflich Pfleger) erworben.

PRÄMIEN-FUNKTION

Über das Firmen-Dashboard kann optional ein Benefit Tool eingerichtet werden. Sie sind frei in der Gestaltung der Prämien und hinterlegen die einzelnen Prämien mit Punkte.

Die App-Anwender können die Prämien direkt über die App einlösen, sofern sie ausreichend Punkte auf ihrem Konto gesammelt haben.



Die Fortbildungen

JEDE WOCHNE NEUE 1-MINUTE FORTBILDUNGEN

Neben der Zoom-Funktion werden die einzelnen Abschnitte und Grafiken nochmals als Folgeseiten vergrößert abgebildet. Das sichert eine gute Lesbarkeit auch bei kleinen Displays der Endgeräte.

1 Minute Fortbildung

Bewegungs- und Eigenübungen zur Thromboseprophylaxe

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel. Besonders bei **tiefer Venenthrombose (TVT)** besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann.

Für die Entstehung einer Thrombose werden 3 **Hauptursachen** identifiziert, die verschärfende Risikofaktoren beinhalten:

- Virchow Trias
- Veränderungen der Blutzirkulation
- Veränderungen der Blutviskosität

Virchow-Trias:

- Blutflussstörung:** Hypodynamie, Stauung
- Veränderung der Gefäßwand:** Atherosklerose, Endothelschädigung
- Hyperkoagulabilität:** Thrombozytose, Leukozytose

Pflegekräfte können Einfluss auf die venöse Hämodynamik (Zirkulationsgeschwindigkeit) über folgende Maßnahmen haben:

- Frühmobilisation, Bewegungsförderung und vor allem in **Stehphasen** sind allgemeine Basismaßnahmen, die schon die Beachtung einer **adäquaten Hydratation** und **Verschonung zur Anämieprävention** (Ergänzungsstoffe).

Die Tabelle 1 verdeutlicht die Effektivität und den Wert der venösen Strömungsgeschwindigkeit bei stundenlangem Stehen. Sie erwarten ist hier, dass die Fußgasmacht zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bereich von 2100 und 1800 ml/min führt.

Die Übung „Sitzballparade“ führt sogar zu einer Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit im Bein von 600% und im Becken von 45%.

Strömungsgeschwindigkeit des venösen Blutstroms (ml/min)	Bein (%)	Becken (%)
Stehen	100	100
Zehengymnastik	300	150
Zehengymnastik	100	150
Schuh	40	70
Socken	100	110
Prothesen	130	115
Beinübungen	300	150
Elastische Strümpfe	200	100

Table 1. Venöse Strömungsgeschwindigkeit * (L. von Keller, Hildner, Thoma, Jäger & Berkel, 1987)

Basismassnahmen sollten eine **indirekte medikamentöse Prophylaxe** der venösen Thromboembolie (VTE) nicht ersetzen. Ungefährlich sollte bei einer medikamentösen VTE-Prophylaxe nicht auf Basismassnahmen verzichtet werden.

1 Minute Fortbildung

Bewegungs- und Eigenübungen zur Thromboseprophylaxe

Eine **Thrombose** ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel.

Bei **tiefer Venenthrombose (TVT)** besteht die Gefahr einer Thromboembolie, die wiederum eine lebensbedrohliche Lungenembolie verursachen kann.

Für die Entstehung einer Thrombose werden 3 **Hauptursachen** identifiziert, die verschärfende Risikofaktoren beinhalten:

- Virchow Trias
- Veränderungen der Blutzirkulation
- Veränderungen der Blutviskosität

Virchow-Trias:

- Blutflussstörung:** Hypodynamie, Stauung
- Veränderung der Gefäßwand:** Atherosklerose, Endothelschädigung
- Hyperkoagulabilität:** Thrombozytose, Leukozytose

Frühmobilisation Bewegungsförderung in **Stehphasen** sind allgemeine Basismaßnahmen, die schon die Beachtung einer **adäquaten Hydratation** und **Verschonung zur Anämieprävention** (Ergänzungsstoffe) beinhalten.

Basismassnahmen sollten eine **indirekte medikamentöse Prophylaxe** der venösen Thromboembolie (VTE) nicht ersetzen. Ungefährlich sollte bei einer medikamentösen VTE-Prophylaxe nicht auf Basismassnahmen verzichtet werden.

Spiegel	Bein	Becken
Liegen	100	100
Zehengymnastik	100	150
Fußgymnastik	100	150
Socken	40	70
Gehen	120	113
Atemübungen	130	115
Bettfahrrad	440	470
Elastische Strümpfe	190	120

1 Minute Fortbildung

Mund-Nasen-Schutz

Hautveränderungen als Reaktion einer gereizten Haut?

Dermatose, Akne, Rosazea, akute irritative Kontaktdermatitis etc.

Das Tragen eines Mund- Nasen-Schutzes (MNS) führt nachweislich zu Hautveränderungen ihrer Träger:innen. Doch wie können diese Hautveränderungen bei Personen im Gesundheitsdienst "beseitigt" werden?

Zur Beantwortung dieser Frage führten über 100 Forscher im niederschlesischen Klinikum darüber eine **empirische Untersuchung** im November 2021 mit 139 Beschäftigten mittels standardisierter Fragebögen im Gesundheitswesen durch.

10,9% traten **Schwellen der Pandemie** auf (Schwellenwerte für Hautveränderungen (Kinn, Wangen, Nase, Mund)).

80,7% hatten **keine weiteren Hautveränderungen** (Hautausschlag, Erythema, Irritation, Abzehrung).

88,9% traten **keine akuten Hautprobleme** auf durch das Tragen einer Mund- Nasen-Schutzes vorzuziehen.

80,9% wählten **keine weitere Anklebung** empfohlen bei Hautveränderungen als **kein** behaltend.

Präventive Maßnahmen

- Auswahl der richtigen Maske:** hoher Tragekomfort, regelmäßiger Wechsel der Masken- und des Maskentyps um eine anhaltende Reibung der gleichen Stelle zu vermeiden
- Anwendung von feuchtigkeitsspendender oder barrierecremes vor dem Aufsetzen der Maske** (milde und möglichst **seltene Hautreinigung und Pflege** (Feuchtigkeitscremes))
- regelmäßige und adäquate Handreinigung und Pflege** (Feuchtigkeitscremes)
- Schweißregulierende Maskenpausen** = 75 Min. Tragedauer - Anzahl, 30 Min. Tragepause (auch wenn es besser als keine)
- regelmäßige und adäquate Handreinigung und Pflege** (Feuchtigkeitscremes)
- Schweißregulierende Maskenpausen** = 75 Min. Tragedauer - Anzahl, 30 Min. Tragepause (auch wenn es besser als keine)

Ergebnis:

- 10,9%** traten **Schwellen der Pandemie** auf (Schwellenwerte für Hautveränderungen (Kinn, Wangen, Nase, Mund)).
- 80,7%** hatten **keine weiteren Hautveränderungen** (Hautausschlag, Erythema, Irritation, Abzehrung).
- 88,9%** traten **keine akuten Hautprobleme** auf durch das Tragen einer Mund- Nasen-Schutzes vorzuziehen.
- 80,9%** wählten **keine weitere Anklebung** empfohlen bei Hautveränderungen als **kein** behaltend.

© 3. Mai 2022 | Elsevier | 01_2020_25-022



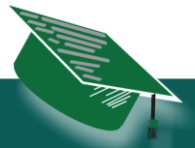
Stellen Sie ihrem Team eigene interne Fortbildungen und Informationen mit der 1-Minute-App zur Verfügung.

MÜHELOS – SCHNELL – UNKOMPLIZIERT

Erstellen Sie kinderleicht eigene Fortbildungen und stellen Sie diese über die 1-Minute-App Ihrem Team zur Verfügung.

Als **Mikrofortbildung mit Quizfunktion** plus interne Punkte für das Benefit-Tool **und/oder als Infothek** für interne Informationen.





DER. NEUE. WEG.



the clever way to
always be up to date

Besuchen Sie uns im Internet

1-Minute.App

Günter Thien
Heideweg 5
49767 Twist

Kontakt:

Tel.: 05936-924 999 3
Fax: 05936-3505
Mail: service@1-minute.app

Internet:

www.einminutenwunder.de
www.1-minute.app