

# Schule im Blick ● punkt

Informationen des Landeselternbeirats Baden-Württemberg



## Die Weiterentwicklung der Realschulen

- Eine Schulart verändert sich

## Landtagsparteien zur Ganztagsgrundschule

- Positionen der Parteien

## Trinken im Unterricht

- Ein bedeutender Leistungsfaktor in der Schule

## Das „Aufsatzerzählen“ als Förderstrategie

- Schreibkompetenzen bei Kindern

## Schulungsprogramm der Elternstiftung

- Angebote im Schuljahr 2015/2016

## Schule taugt nicht zum Wahlkampfthema

- Weichen für Bildungsqualität werden woanders gestellt

## Schulabgänger an allgemeinbildenden Schulen

- Mittlerer Bildungsabschluss am häufigsten vertreten

## Inhaltsverzeichnis

Die Weiterentwicklung der Realschulen Eine Schulart verändert sich . . . . .	3	Schule taugt nicht zum Wahlkampfthema Die Weichen für die Bildungsqualität werden woanders gestellt . . . . .	19
Landtagsparteien zur Ganztagsgrundschule CDU, FDP, Grüne und SPD nennen ihre Positionen . . . .	5	Mittlerer Bildungsabschluss Auch bei Schülern mit Migrationshintergrund häufig vertreten . . . . .	20
Trinken im Unterricht Ein bedeutender Leistungsfaktor in der Schule . . . . .	9	Integration von Flüchtlingen in Ausbildung und Beruf Dossier des Bundesinstitut für Berufsbildung . . . . .	21
Das „Aufsatz Erzählen“ als effektive Förderstrategie Schreibkompetenzen bei Kindern . . . . .	11	MedienTipp Schuljahrbuch 2015/2016 für Baden-Württemberg . . . .	22
Schulungsprogramm der Elternstiftung Schuljahr 2015/2016 . . . . .	13	Informationen zur Anhörung Bildungs- planreform 2016 . . . . .	22
Deutscher Schulpreis 2015 Jury lobt: „Schulklima ist beispielhaft“ . . . . .	15	Cartoon zum Schluss . . . . .	23
Aktuelles aus dem Landeselternbeirat Stellungnahmen März bis Mai 2015 . . . . .	17	Vorsicht Satire! . . . . .	24

Liebe Leserinnen und Leser,

Und wieder beginnt ein neues Schuljahr. Ich hoffe, Sie und Ihre Kinder hatten erholsame Sommerferien und können frisch in das neue Schuljahr gehen.



Dr. Carsten T. Rees,  
Vorsitzender des  
17. Landeselternbeirats

In der Elternarbeit stehen zu Beginn des Schuljahres eine ganze Reihe Wahlen an: Klassenpflegschaft, Elternbeirat, Gesamtelternbeirat, ... Mir hilft bei diesen ganzen Terminen immer ein Blick in die Termin-Checkliste des Eltern-Jahrbuches der GEW, um den Überblick zu behalten. Hin und wieder muss ich aber eingehender im Schulgesetz, in der Elternbeiratsverordnung (EltBVO) und im Eltern-Jahrbuch nachschlagen. Immer dann, wenn wir Anfragen, wegen „kreativen“ Umgangs mit den Elternrechten haben, gilt die alten Juristen-Weisheit „Ein Blick ins Gesetz erleichtert die Rechtsfindung.“

Und Anfragen hatten wir auch zu Beginn dieses Schuljahres wieder einige. Habe ich nur das Gefühl, dass die Methoden, Eltern ihre Rechte zu verweigern, immer vielfältiger werden? Positiv jedenfalls ist, dass sich die Eltern nicht damit abfinden, in ihren Rechten beschnitten zu werden, sondern sich informieren und auch beim LEB nachfragen.

Ein paar Punkte möchte ich aber in dieser Stelle einmal ansprechen:

Zur Sitzung der Klassenpflegschaft lädt der Vorsitzende der Klassenpflegschaft ein. Das ist im neuen Schuljahr der Vorsitzende des vorherigen Schuljahres. Ist der verhindert, tut dies sein Stellvertreter. Ist auch dieser verhindert, oder gibt es keinen Vorsitz – z. B. in 5. Klassen der Sekundarstufe I - dann lädt die Schule ein.

In der EltBVO § 8 Abs. 1 steht: Der Vorsitzende „bestimmt im Benehmen mit dem Klassenlehrer Zeitpunkt, Tagungsort und Tagesordnung der Sitzung sowie die Tagesordnungspunkte“.

Hier stoßen wir auf den etwas spröden Rechtsbegriff „Benehmen“. Das Benehmen liegt irgendwo zwischen Zustimmung und Anhörung, ist weniger als Zustimmung, aber mehr als Anhörung. Wikipedia schreibt dazu: „Während Einvernehmen bedeutet, dass vor einem Rechtsakt das Einverständnis einer anderen Stelle (...) vorliegen muss, ist dagegen eine Entscheidung, die im Benehmen mit einer anderen Stelle zu treffen ist, nicht unbedingt mit dem Einverständnis der anderen Stelle zu fällen. Vielmehr kann von der Äußerung der beteiligten Stelle aus sachlichen Gründen abgewichen werden.“

Analoges gilt übrigens auch für den Elternbeirat einer Schule.

Es ist also völlig unannehmbar, wenn z. B. der Rektor einer Schule zu allen Klassenpflegschaften einlädt und womöglich auch noch die Tagesordnung vorgibt. Aber, wie bereits erwähnt, kommen uns vielfältige Methoden zur Kenntnis, die Elternrechte einzuschränken. Dabei sind dies gesetzlich verankerte Rechte, die wir uns nicht so einfach streitig machen lassen. Selbstverständlich gilt dies für alle Schularten, auch die Beruflichen! Und dies selbst dann, wenn das „Schulkind“ bereits volljährig ist. Hier lohnt es sich zu kämpfen und klar Stellung zu beziehen.

Nun höre ich ab und an den Einwand: „Ja, Sie haben sich da eingearbeitet, aber mir sind die rechtlichen Texte zu sperrig, was kann ich da machen?“ Auch hier gibt es eine gute Antwort – Sie finden die sogar in dieser Ausgabe von Schule im Blickpunkt. Es sind die Schulungen der Elternstiftung. Diese Schulungen kann der LEB nur sehr empfehlen.

Zum guten Schluss bleibt mir, Ihnen gute Sitzungen zu Beginn des Schuljahres und einen guten weiteren Verlauf des Schuljahres zu wünschen.

Mit freundlichen Grüßen

Carsten T. Rees

**Impressum:** Herausgeber: Der Landeselternbeirat Baden-Württemberg, Silberburgstr. 158, 70178 Stuttgart, Vorsitzender: Dr. Carsten T. Rees (ctr) – Redaktionsteam: Joachim Dufner (jd), Stephan Ertle (se), Carmen Haaf (ch), Marion Krämer (mk) – Koordinator: Joachim Dufner, Am Feuerbach 13, 77654 Offenburg. – Verlag: Neckar-Verlag GmbH, Klosterring 1, 78050 Villingen-Schwenningen, Telefon (07721) 8987-0. E-Mail: [info@neckar-verlag.de](mailto:info@neckar-verlag.de), Internet-Adresse: [www.neckar-verlag.de](http://www.neckar-verlag.de) – Erscheint sechsmal im Schuljahr – Bestellung beim Verlag – Jahresabonnement Euro 12,- zzgl. Porto. Abbestellungen nur zum Schuljahresende schriftlich, jeweils acht Wochen vorher – Rücksendung unverlangt eingeschickter Manuskripte, Bücher und Arbeitsmittel erfolgt nicht. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers oder des Verlags. Zuschriften nur an den Koordinator.

# Trinken – Ein bedeutender Leistungsfaktor in der Schule

Noch immer existieren viele Vorurteile über Trinkmengen, Trinkanlässe und über das Trinken im Unterricht. Dabei zeigen Studien und Praxisbeispiele in Schulen, dass eine erhöhte Zufuhr von geeigneten Durstlöschern allen Beteiligten gut tun kann – den Schülern genauso wie den Lehrkräften.



Schüler, die ausreichend trinken, können den Unterricht aufmerksamer verfolgen. Ein leichter Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt bei Kindern und Jugendlichen schnell ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Daraus folgt, dass auf das Trinkverhalten in der Schule, auch während des Unterrichts, geachtet werden muss.



Dr. Elke Liesen

### Warum ist Wasser so wichtig?

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Bei Erwachsenen liegt der Anteil bei 50 bis 60%, bei Säuglingen bei 70%. Kinder und Jugendliche haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene. Durch körperliche Belastungen wie Sport, hohe Temperaturen im Sommer und damit vermehrtes Schwitzen, Durchfall, Fieber, stark beheizte oder klimatisierte Räume steigt der Flüssigkeitsbedarf. Stresssituationen oder Ablenkung durch z. B. Spielen können das Durstgefühl überdecken, so dass Schüler dieses erst spät wahrnehmen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist daher auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Trinken ist lebensnotwendig. Wasser zählt zu den lebensnotwendigen Nährstoffen, die nur über Getränke und Lebensmittel aufgenommen werden können. Es übernimmt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen:

- Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten,
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe, Sauerstoff und Abbauprodukte,
- Regulation der Körpertemperatur,
- Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen.

Der menschliche Organismus kann Wasser nicht speichern. Bei Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen, das Blut „dickt ein“. Der Körper kann harnpflichtige Substanzen nicht mehr ausreichend ausscheiden und die Versorgung von Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen wird eingeschränkt.

Schon geringe Flüssigkeitsverluste führen zu Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit.

Erste Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind:

- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche,
- Schwindel und Kopfschmerzen,
- eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit,
- Verstopfung,
- Neigung zu Harnwegsinfekten.

### TIPP:

Schüler sollten nicht erst trinken, wenn sie durstig sind. Denn Durst ist ein Warnsignal für einen akuten Wassermangel des Körpers. Nur regelmäßiges Trinken schützt vor einem Flüssigkeitsmangel.

### Wie viel sollten Schüler und Lehrkräfte trinken?

Der Mensch scheidet ständig Wasser aus, z. B. über Nieren und Darm, aber auch über die Haut und beim Atmen über die Lunge. Die ausgeschiedene Menge Wasser muss für eine ausgeglichene Wasserbilanz des Körpers ersetzt werden. Mehr als die Hälfte des Wasserbedarfs wird über Getränke (vor allem Obst und Gemüse) und ein geringer Teil aus dem körpereigenen Stoffwechsel

(Oxidationswasser) gedeckt. Da der Körper Wasser nicht speichern kann, ist die empfohlene Trinkmenge in mehreren Portionen verteilt über den Tag aufzunehmen. Nur so kann akuten Flüssigkeitsdefiziten vorgebeugt werden. Ein Flüssigkeitsmangel ergibt sich schnell, wenn abends wenig getrunken wurde, morgens vor der Schule nicht gefrühstückt und auch während der Pausen oder im Unterricht nicht getrunken wird.

Die Tabelle zeigt die Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitszufuhr durch Getränke:

Kinder	Wasserzufuhr durch Getränke <sup>1</sup> (ml)
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1170
13 bis unter 15 Jahre	1130
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>	
15 bis unter 19 Jahre	1530
19 bis unter 25 Jahre	1470
25 bis unter 51 Jahre	1410
51 bis unter 65 Jahre	1230

### Was passiert, wenn zu viel getrunken wird?

Wird zu viel Wasser getrunken, schadet das dem gesunden Körper nicht. Das überschüssige Wasser wird über die Nieren einfach wieder ausgeschieden. Bei gesunden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können keine Probleme durch zu viel Wassertrinken auftreten.

<sup>1</sup> Der tatsächliche Wasserbedarf kann von diesen Richtwerten erheblich nach oben abweichen. Er ist abhängig vom Geschlecht, dem Wasseranteil im Körper, der körperlichen Aktivität (z. B. Sport) und den Umgebungstemperaturen.

### Geeignete Durstlöcher

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Am besten eignet sich hierfür Wasser. Trinkwasser (Leitungswasser) ist laut „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ den Schülern während des Schulalltags immer kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Trinkwasser ist unbegrenzt verfügbar, preiswert und zudem von stets überwachter Qualität. Bei einem Trinkwasserangebot in den Schulen müssen Kinder kein Wasser mehr von zu Hause mitbringen. Eine leichte Trinkflasche im Schulanfang genügt. Ungeeignet und hygienisch bedenklich ist die Versorgung mit Trinkwasser aus Leitungshähnen, unter denen Schwämme und Pinsel gereinigt oder die Hände gewaschen werden.

Ein großer Vorteil von Wasser jeglicher Art ist, dass es keine Kalorien enthält. Nachweislich schränken Kinder und Jugendliche, die viel Wasser aufnehmen, den Verzehr zuckerreicher Getränke ein. Damit vermindern sie langfristig ihre Kalorienzufuhr und können Übergewicht vorbeugen. Statt Trinkwasser können in der Mittags- und der Zwischenverpflegung auch Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie ungesüßte Rotbuschtees angeboten werden.

#### *Sind Milch und Milchgetränke geeignete Durstlöcher?*

Milch zählt zu den tierischen Lebensmitteln und dient aufgrund ihrer Zusammensetzung (insbesondere des Proteingehaltes) nicht der Zufuhr von Flüssigkeit. Gesüßte Milchgetränke wie Joghurt-Drinks oder Kakaogetränke liefern zusätzlich einen hohen Energiebeitrag durch hohe Zuckeranteile und sind auch deshalb als Durstlöcher ungeeignet.

#### *Was ist mit zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken?*

Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Near-Water-Getränke mit hohem Energiegehalt und künstlichen Aromen, Eistees, Energie-Drinks und isotonische Sportgetränke sind als Durstlöcher ungeeignet. Sie enthalten zu viel Zucker und tragen in größeren Mengen zu sich genommen zur Entstehung von Übergewicht bei. Cola-Getränke sowie Energie-Drinks enthalten zudem Koffein. Koffein kann bei Kindern zu Unruhe, Schwindel, Herz- und Pulsrasen, Erbrechen und Schlafstörungen führen. Getränke mit Koffein sind daher für Kinder ungeeignet.

### Versorgung in der Schule

Kinder und Jugendliche trinken an Schulen mehr Wasser und schränken den Konsum von energiereichen Getränken stark ein, wenn die folgenden beiden Voraussetzungen erfüllt sind:

- Trinken ist selbstverständlich in den Schulalltag integriert.
- Den Schülern wird ein kostenloses Trinkangebot unterbreitet.

Studien belegen, dass Schüler ihr Trinkverhalten deutlich verbessern, wenn in Schulen **Trinkwasserspender** aufgestellt sind. Dabei versorgen sich die Kinder und Jugendlichen selbst über Wasserspender, die direkt an die Wasserleitung angeschlossen werden. Sie können auf Knopfdruck gekühltes und/oder aufgesprudeltes Wasser in ihre Trinkflasche füllen. Trinkwasser verlässt das örtliche Wasserwerk stets in einwandfreier Qualität. Sie können lediglich durch alte Leitungsrohre, die zu Wassertrübungen führen können, nachteilig beeinflusst sein. Daher ist es sinnvoll, im Vorfeld die Trinkwasserleitungen zum Trinkwasserspender auf ihre Qualität zu überprüfen.

Der Arbeitsaufwand für die Schule im laufenden Betrieb ist gering. Für die Wasserspender müssen regelmäßig Kohlendioxidflaschen bestellt und gewechselt werden. Bei Störungen muss das mit der Wartung beauftragte Unternehmen angerufen werden. Die technische Wartung übernimmt üblicherweise die zuständige Firma in einem regelmäßigen Turnus.

#### **TIPP:**

*Ein ansprechender Ort und eine optisch attraktive Zapfstelle sind Voraussetzung für die Akzeptanz der Wasserspender. Er sollte daher regelmäßig außen feucht abgewischt werden. Wasser auf dem Boden vor dem Gerät ist zu entfernen.*

Wenn Schülern auch **im Unterricht** Getränke wie Trink- oder Mineralwasser zur Verfügung stehen, verbessert sich die Wasserzufuhr deutlich. Deshalb sollte aus gesundheitlichen Gründen das Trinken im Unterricht gestattet sein. Ein weiteres Plus: Durch eine aktive Aufforderung zum regelmäßigen Trinken von geeigneten Durstlöchern während des Unterrichts gewöhnen sich Kinder und Jugendliche ein natürliches, regelmäßiges Trinkverhalten an.

Gemeinsam mit den Schülern sollten genaue Regeln erstellt werden, wann und wo im Unterricht getrunken werden darf. Der Unterricht wird nach Erfahrungen vieler Lehrkräfte nicht gestört, wenn es Trinkrituale oder -regeln gibt. Möglich sind:

- In der Grundschule können alle Kinder beim *gemeinsamen Frühstück* trinken.
- Trinken ist grundsätzlich während der ersten zehn Minuten einer Stunde oder unmittelbar vor der großen Pause erlaubt.
- Nach Beendigung einer Lerneinheit, eines Sinnabschnitts oder nach Abschluss eines schwierigen Gedankengangs wird gemeinsam eine Trinkpause eingelegt.
- In Stillarbeitsphasen, bei Klassenarbeiten, Gruppen- oder Projektarbeiten ist Trinken erlaubt, jedoch nicht beim Frontalunterricht oder im Unterrichtsgespräch mit der ganzen Klasse.

Die Einführung eines monatlichen Wasser-Euros eignet sich als Anschubfinanzierung für die Erstinvestitionen, um an der Schule Wasserspender zu installieren. Die anschließenden laufenden Kosten variieren je nach Gerät, Schülerzahl und Art des Wartungsvertrages. Auch eine Anfrage beim örtlichen Wasserwerk bzw. eine Zusammenarbeit mit ihm kann sich lohnen, zumal es für die Qualität des Trinkwassers zuständig ist. Manche Wasserversorger unterstützen Schulen auch in finanzieller Hinsicht.

*Dr. Elke Liesen*

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn*



*Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)*

**LITERATUR:**

Bai J C, Giebel C: *Trinkverhalten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern. Diplomarbeit, Bonn (2004)*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): *DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 4. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck. Bonn (2015)*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): *Ernährungsbericht 2008. Bonn (2008)*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): *Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 3. Auflage (2011)*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): *Trinken in der Schule. Bonn (2014)*

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft

für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 5. korrigierter Nachdruck (2013). Die Richtwerte gelten für Gesunde, bei einer bedarfsgerechten Energiezufuhr und durchschnittlichen Lebensbedingungen.*

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (Hrsg.): *Trinken im Unterricht – Leitfaden für Lehrer. [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de). Auflage 2015*

Muckelbauer R u. a.: *Promotion and Provision of Drinking Water in Schools for Overweight Prevention: Randomized Controlled Cluster Trial („Trinkfit-Studie“), in: Pediatrics No. 123, Number 4, April 2009*

# Schule im Blickpunkt

## Informationen des Landeselternbeirats Baden-Württemberg

**gut und aktuell  
informiert durch's Schuljahr  
für nur € 12,-**



**Schule im Blickpunkt** informiert engagierte Eltern und Elternvertreter, aber auch Lehrkräfte und Schulleitungen über Fragestellungen, Diskussionen und Beschlüsse des Landeselternbeirats. Themen, die Eltern beschäftigen, werden gut lesbar aufbereitet und diskutiert.

Eltern, die neu in die Elternvertretung gewählt wurden, erhalten durch **Schule im Blickpunkt** viele Hilfestellungen, Einblicke in diverse schulrelevante Themengebiete sowie Tipps für die alltägliche Elternarbeit.

Bei allem steht eine gute und konstruktive Zusammenarbeit aller am Schulleben Beteiligten im Vordergrund.

Abonnieren Sie **Schule im Blickpunkt** als Schule oder Elternbeirat für alle Klassenelternvertreter. Die Finanzierung kann über die Schule, die Elternbeiratskasse oder z.B. auch über Sponsoring geschehen.

Bleiben Sie informiert: Sofern Sie noch nicht zum Abonnenten- oder Empfängerkreis gehören, empfehlen wir Ihnen als interessierte Eltern, sich diese Zeitschrift für den eigenen persönlichen Gebrauch zu abonnieren.

Bestellcoupon ausfüllen und senden an:

**Neckar-Verlag GmbH** • D-78045 Villingen-Schwenningen

Telefon +49 (0) 7721/8987-0 • Fax -50 • E-Mail: [bestellungen@neckar-verlag.de](mailto:bestellungen@neckar-verlag.de) • Internet: [www.neckar-verlag.de](http://www.neckar-verlag.de)

**Bestellcoupon**

Hiermit bestelle ich auf Rechnung (zzgl. Versandkostenanteil)

\_\_\_ Ex. *Schule im Blickpunkt* **Jahresabonnement** € 12,-  
\_\_\_ Ex. *Schule im Blickpunkt* **Leseexemplar** € ---

**Schule im Blickpunkt**

- erscheint sechsmal jährlich
- 1. Ausgabe eines Jahrganges erscheint zum Schuljahresanfang

Jahresabonnement € 12,-  
Einzelpreis € 2,50  
jeweils zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift

Kd.-Nr.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum und rechtsverbindliche Unterschrift

**Widerrufsrecht**

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie dem Neckar-Verlag mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.