

Monatshygiene

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Variante 1 – Schülerinnen sammeln Fragen Jede Schülerin notiert anonym mindestens drei Fragen rund um die Monatshygiene und Monatshygieneprodukte auf einem Zettel. Die Zettel werden in einer Schachtel oder einem Sack gesammelt. Anschließend werden Fragen gemeinsam in drei Gruppen aufgeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragen rund um Binden, Einlagen und deren Anwendung • Fragen rund um Tampons und deren Anwendung • allgemeine Fragen zum Thema <p>Variante 2 – anonyme Abfrage des aktuellen Wissensstandes Die Fragen auf dem Arbeitsblatt werden ausgeschnitten, zusammengefaltet und in eine Schachtel oder einen Sack gegeben. Jede Schülerin zieht eine der Fragen und versucht, diese ausgehend von ihrem Wissensstand schriftlich und anonym zu beantworten.</p> <p>Variante 3 – Analyse von Werbematerial/ Verpackungen/ Gebrauchsanleitungen Die Schülerinnen sammeln im Vorfeld Werbematerial/ Verpackungen/Gebrauchsanleitungen von Monatshygieneprodukten. Das gesammelte Material wird gemeinsam in Hinblick auf zwei Aspekte analysiert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Information: Welche sachlichen Informationen werden vermittelt? 2. Emotion: Welche Gefühle <p>Variante 4 – Brainstorming zum Thema Das Monatshygiene-Quiz kann als Einstieg zum Abfragen des aktuellen Wissensstandes der Schülerinnen oder/und als Abschluss der Unterrichts-einheit zur Kontrolle des Wissens eingesetzt werden.</p> <p>Variante 5 – Frage-/Antwortzuordnung Als Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit den Monatshygiene-produkten werden häufigen Fragen rund um die Menstruation die richtigen Antworten zugeordnet.</p>	<p>Hauptteil Variante 1</p> <p>FAQs Arbeitsblatt 9</p> <p>Hauptteil Variante 2</p> <p>Hauptteil Variante 3</p> <p>Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10</p> <p>Hauptteil Variante 3</p> <p>Die Regeln der Regel Arbeitsblatt 11</p>

Zusatzinformation

Arbeitsblatt 10 – Alles hygienisch?

1b/c/d; 2b; 3b; 4a; 5b; 6a/b; 7b; 8a/c; 9b

Arbeitsblatt 11 – Die Regeln der Regel

- 1. Nicht wenn*
- 2. Wenn Menstruationsflüssigkeit*
- 3. Nein, die*
- 4. Alle Frauen*
- 5. Die Menge*
- 6. Der weibliche*

Hauptteil: Monatshygiene

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Infoblätter zu den verschiedenen Monatshygieneprodukten, deren Funktionsweise und Anwendung sowie zum TSS liefern Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte im Unterricht.</p> <p>Variante 1 – Beantwortung des Fragenkatalogs der Schülerinnen Mit Hilfe der Arbeitsblätter und – soweit möglich – ergänzender Recherche im Internet sollen die Schülerinnen versuchen, die selbst gesammelten Fragen, zu beantworten. Dies kann einzeln, in Gruppen oder im Klassenverband erfolgen.</p> <p>Variante 2 – Überprüfung des aktuellen Wissensstandes Jene FAQ's, die die Schülerinnen versucht haben, anonym zu beantworten, werden nun Frage für Frage laut in der Gruppe vorgelesen: sowohl die Frage als auch die Antwort. Anschliessend wird der Wahrheitsgehalt der Antwort mit Hilfe der Arbeitsblätter überprüft.</p> <p>Variante 3 – Erstellung von Infoblättern Aufbauend auf den inhaltlichen Informationen, die die Schülerinnen gefunden haben, wird versucht, Informationsblätter zu Binden & deren Anwendung sowie Fragen rund um Tampons und deren Anwendung für die Zielgruppe junger Mädchen, die vor ihrer ersten Menstruation stehen, zu erstellen. Diese Infoblätter werden anschliessend mit den Informationen auf den Arbeitsblättern verglichen. Folgende Fragen können dabei diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gibt es wichtige Informationen, die auf den von den Schülerinnen erstellten Infoblättern fehlen? Fehlen diese Informationen auch auf dem gesammelten Material? Wenn ja – warum könnte dies der Fall sein? • Gibt es Informationen, die speziell für die Zielgruppe junger Mädchen interessant sind? <p>Vertiefung Tampons – Gebrauchsanleitung Die Schülerinnen ergänzen passend zu den Abbildungen kurze erklärende Sätze zum richtigen Einführen eines Tampons. Variante 4 – Brainstorming zum Thema</p> <p>Variante 4 – Analyse Quizergebnis & Erweiterung des Wissens Das Ergebnis des Monatshygiene-Quiz wird gemeinsam analysiert, offene Fragen werden mit Hilfe der Arbeitsblätter beantwortet.</p>	<p>Infoblätter Binden & Einlagen, Tampons, Tampons mit Applikator, TTS</p> <p>Einstieg Variante 1</p> <p>Einstieg Variante 2</p> <p>Einstieg Variante 3</p> <p>So wird's gemacht! Arbeitsblatt 13</p> <p>Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10 Einstieg Variante 4</p>

Einstieg in die Unterrichtseinheit

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Variante 1 – Bearbeitung des Monatshygiene-Quiz Mit Hilfe des Monatshygiene-Quiz wird das Wissen der Schülerinnen abschliessend überprüft.</p> <p>Variante 2 – Erstellung eines Rätsels zum Thema Die Schülerinnen erhalten die Aufgabe, beginnend mit jeweils einem Buchstaben des Wortes „Monatshygiene“ einen Satz zu bilden, der inhaltliche Information zum Thema liefert. (Achtung: Der Buchstabe „y“ wird mit „h“ zu „hy“ kombiniert.) Diese Arbeit kann einzeln, in Gruppen oder im gesamten Klassenverband erfolgen.</p> <p>In einem zweiten Schritt werden zu den gesammelten Sätzen die passenden Quizfragen erstellt.</p> <p>Haben die Schülerinnen in mehreren Gruppen gearbeitet, können die Gruppen abschliessend die Aufgabe erhalten, das Quiz einer anderen Gruppe zu lösen.</p> <p>In einem Wettbewerb zwischen den Gruppen kann auch das beste Quiz gewählt werden.</p> <p>Variante 3 – Erstellung von Infoblättern Die Schülerinnen erstellen Quizfragen, mit denen sie versuchen, die wichtigsten Informationen rund um Monatshygiene und Monatshygieneprodukte abzudecken. Pro Frage gibt es drei mögliche Antworten.</p> <p>Im Pubertätsquiz sind bereits Fragen zur Monatshygiene bzw. Monatshygieneprodukten enthalten.</p>	<p>Alles hygienisch? Arbeitsblatt 10</p>

FAQ's

Werden andere bemerken, dass ich meine Periode habe?

Werde ich komisch riechen, wenn ich meine Periode habe?

Gibt es Dinge, die ich während meiner Periode nicht machen kann?

Werde ich immer die Regel haben?

Werde ich während der Periode viel Blut verlieren?

FAQ's

Geben dickere Binden besseren Schutz?

Was unterscheidet Binden und Slipseinlagen?

Warum muss man Binden regelmässig wechseln?

Wie entsorge ich gebrauchte Binden?

Warum gibt es Binden mit Flügeln?

FAQ's

Ich würde gerne Tampons verwenden, aber ich habe Angst, dass das Rückholbändchen reisst.
Kann das passieren?

Wann kann ich beginnen, Tampons zu verwenden?

Kann ein Tampon im Inneren des Körpers verloren gehen?

Dehnen Tampons die Vagina?

Bin ich noch Jungfrau, wenn ich Tampons verwende?

Alles hygienisch?

1. **Sicheren Schutz während deiner Menstruationsblutung bieten dir** *(Mehrfachantworten sind möglich)*
 - a) Slipeinlagen
 - b) dünne Binden
 - c) dicke Binden
 - d) Tampons
2. **Du solltest Binden und Tampons nach deinem Körpergewicht auswählen.**
 - a) richtig
 - b) falsch
3. **Dicke Binden sind saugfähiger als dünne Binden.**
 - a) richtig
 - b) falsch
4. **Tampons kannst du verwenden ...**
 - a) ... ab der ersten Blutung.
 - b) ... nach dem ersten Geschlechtsverkehr.
5. **Wenn du ein Tampon zu weit einführst, kann es passieren, dass es in deinem Körper verloren geht.**
 - a) richtig
 - b) falsch
6. **Tampons solltest du regelmässig wechseln ...** *(Mehrfachantworten sind möglich)*
 - a) alle 4 bis 8 Stunden.
 - b) wenn er durchlässig wird.
 - c) jedes Mal, wenn du auf die Toilette gehst.
7. **Zur Sicherheit solltest du auch an den schwachen Tagen deiner Regelblutung immer Tampons mit hoher Saugstärke benutzen.**
 - a) richtig
 - b) falsch
8. **Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine Erkrankung, ...** *(Mehrfachantworten sind möglich)*
 - a) ... die durch Gifte krankheitserregender Bakterien entsteht.
 - b) ... die nur Frauen bekommen, die Tampons benutzen.
 - c) ... die zum Tod führen kann, aber nicht muss.
9. **Gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons sollten nicht in der Toilette hinuntergespült werden, ...**
 - a) weil sie mit Bakterien versetzt sind, die unser Grundwasser verunreinigen.
 - b) weil sie sich mit Wasser vollsaugen und den Abfluss verstopfen.
 - c) weil man sie recyceln und wiederverwenden kann.

Die Regeln der Regel

FAQ ist die Abkürzung für „Frequently asked question“, für Fragen, die im Zusammenhang mit einem Thema häufig gestellt werden. Unsere Fragen und Antworten rund um die Menstruation sind ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder richtig zuordnen?

1
**Bemerken andere,
dass ich meine
Periode habe?**

Alle Frauen haben ab der Pubertät einmal monatlich ihre Menstruation. Während einer Schwangerschaft setzt die Regelblutung aus: Blut und Gebärmutter Schleimhaut werden gebraucht, um das heranwachsende Kind zu versorgen. Die Periode kann auch aussetzen, wenn man stark untergewichtig, sehr gestresst oder krank ist. In diesem Fall sollte man eine Gynäkologin aufsuchen. Ab einem Alter von rund 50 Jahren macht der weibliche Körper eine Veränderung durch – die sogenannte Menopause. Die Eierstöcke hören auf,

2
**Werde ich komisch
riechen, wenn ich
meine Periode
habe?**

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Bei einem regelmässigen 28-Tage-Zyklus wäre der früheste Termin für einen Eisprung Tag 12 des Zyklus. Nachdem männliche Spermien höchstens sieben Tage im weiblichen Körper überleben können, wäre es möglich, bei Geschlechtsverkehr am fünften Tag nach Beginn der Regelblutung, schwanger zu werden. Berücksichtigt man, dass es beim Zyklus immer wieder zu Unregelmässigkeiten kommen kann, sollte man – wenn man eine ungewollte Schwangerschaft ausschliessen möchte – auf alle Fälle verhüten.

3
**Gibt es Dinge, die
ich während meiner
Periode nicht
machen kann?**

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, kann es etwas zu riechen beginnen. Wenn du aber Binden oder Tampons regelmässig wechselst und dich selbst und deine Hände wäschst und sauber hältst, musst du dir keine Sorgen machen.

4
**Werde ich immer die
Regel haben?**

Nicht wenn du es niemandem erzählst!

5
**Wie viel Blut verliere
ich während der
Menstruation?**

Nein, die Regel zu haben ist normaler Bestandteil deines Frauseins und keine Erkrankung. Sie hält dich im Alltag von nichts ab. Du kannst normal zur Schule gehen, zu Hause helfen, Freunde treffen und Sport machen. Sogar schwimmen ist mit Hilfe eines Tampons möglich.

6
**Kann ich während
der Regelblutung
schwanger werden?**

Die Menge an Menstruationsflüssigkeit variiert von Frau zu Frau und von Tag zu Tag. Meistens ist es so, dass man in den ersten Tagen der Regel den grössten Teil an Blut verliert, während gegen Ende der Regel die Blutung nur mehr sehr leicht ist. Durchschnittlich verliert man während der Regel etwa 80-85 ml Menstruationsflüssigkeit, wovon nur etwa 35ml reines Blut sind. Auch wenn es nach mehr aussieht, ist es nicht so viel, wie du denkst!

Binden & Einlagen

Viele Mädchen verwenden zu Beginn ihrer Periode Binden. Diese sammeln den Menstruationsfluss ausserhalb des Körpers und sind daher einfach anzuwenden. Binden gibt es in verschiedenen Varianten: lang oder kurz, dick oder dünn, mit Flügeln oder ohne. Damit passen sie sich den unterschiedlichen Bedürfnissen an, zum Beispiel den Unterwäschevorlieben, sportlichen Betätigungen usw. Viele Hersteller bieten Binden auch einzeln verpackt und Platz sparend zusammengeklappt oder -gerollt an. So kann man sie praktisch für unterwegs einpacken.

Verwendung

In ihrer Anwendung sind Binden einfach. Man nimmt sie aus ihrer Verpackung und klappt sie gegebenenfalls auseinander. Danach zieht man an der Unterseite der Binde die Schutzfolie vom Klebestreifen ab und legt die Binde in den Slip. Binden mit Flügeln bieten durch die zusätzlichen Klebestreifen, die an der Aussenseite des Slips befestigt werden, noch besseren Halt. Sie eignen sich daher besonders für den Einsatz an den stärkeren Tagen der Regel oder beim Sport.

Ist es an der Zeit, die Binde zu wechseln, zieht man diese einfach von der Unterhose ab, rollt sie zusammen, wickelt sie in Toilettenpapier oder in die Verpackung der neuen Binde und wirft sie in den Mülleimer. Auf keinen Fall sollte man Binden in die Toilette werfen. Sie saugen sich mit Wasser voll, verstopfen den Abfluss oder sorgen spätestens in der Kläranlage für Probleme.

Wie oft eine Binde gewechselt werden muss, hängt davon ab, welche Art von Binde man verwendet und wie stark die Blutung ist. An den ersten Tagen der Periode wird sie im Regelfall häufiger gewechselt, weil die Blutung stärker ist. Was man nie vergessen sollte: Vor und auch nach dem Einlegen der Binde immer die Hände waschen! So kann man bakteriellen Infektionen vorbeugen!

Dick oder dünn?

Nur weil eine Binde dicker ist, muss sie noch lange nicht saugfähiger sein. Anders als zu früheren Zeiten, als die Saugfähigkeit der verwendeten Materialien noch nicht so weit entwickelt war, gibt es heute ein grosses Angebot an dünnen Binden aus hoch absorbierendem, also stark saugfähigem Material. Diese Binden schliessen die Flüssigkeit trotz ihrer „schlanken“ Form sicher ein, und bieten damit nicht nur optimalen Schutz, sondern auch ein angenehmes trockenes Gefühl.

Warum wechseln?

Wechselt man seine Binde nicht regelmässig, kann das Blut an der Oberfläche unangenehm zu riechen beginnen. Ausserdem kann die Binde, nachdem sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen hat, durchlässig werden. Um sich selbst also frisch, sauber, trocken und geschützt zu fühlen, sollte die Binde regelmässig gewechselt werden.

Slipereinlagen

Slipereinlagen werden wie Binden in den Slip geklebt. Anders als Binden sind sie allerdings viel dünner und daher auch nicht für die Aufnahme von Menstruationsblut geeignet. Viele Mädchen und Frauen verwenden Slipereinlagen an den Tagen, an denen sie vermehrt Ausfluss haben, oder als zusätzlichen Schutz zu Tampons.



Tampons

Tampons werden anders als Binden im Inneren des Körpers getragen, in der Vagina. Sie bestehen aus weichem, stark gepresstem, sehr saugstarkem Material und haben eine zylindrische Form. An ihrem unteren flachen Ende ragt das Rückholbändchen heraus.

Tampons gibt es mit verschiedener Saugfähigkeit: kleinere, weniger saugfähige Tampons für Tage mit leichter Blutung oder für junge Mädchen zum Ausprobieren, grössere, dickere, besonders saugfähige Tampons für die stärkeren Tage. Jeder Tampon ist einzeln in einer durchsichtigen Folie verpackt.

Verwendung

Das Einführen eines Tampons ist eigentlich ganz einfach. Am Anfang bedarf es allerdings ein wenig Übung. Am einfachsten ist das Einführen eines Tampons an jenen Tagen mit starkem Menstruationsfluss. Nutze daher die starken Tage deiner Periode, um dich an die Handgriffe und den Umgang mit dem Tampon zu gewöhnen. Auf „Trockentraining“ ausserhalb Deiner Periode solltest Du auf alle Fälle verzichten.

Bevor es losgeht, unbedingt die Hände waschen. Anschliessend löst du die Schutzfolie vom Tampon und ziehst das Rückholbändchen am flachen Ende des Tampons in die Länge. So stellst du sicher, dass das Bändchen nicht am Tampon haften bleibt, und du es beim Entfernen des Tampons leicht greifen kannst.

Such dir eine für dich angenehme Position – manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können.

Verwendest du einen Tampon mit Applikator, so schiebst du zuerst den Tampon bis zur Spitze des Applikators. Achte darauf, dass das Rückholbändchen am Ende des Applikators heraushängt.



Halte den Applikator nun mit Daumen und Mittelfinger und führe das obere Ende des Tampons an den Scheideneingang, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst. Indem du – ähnlich wie beim Verabreichen einer Injektion – den Stiel am Ende des Applikators mit dem Zeigefinger nach oben drückst, führst du den Tampon in die Vagina ein. Beim Einführen des Tampons solltest du beachten, dass die Vagina leicht schräg nach hinten gekippt ist. Also muss auch der Tampon leicht schräg eingeführt werden. Wenn du mit Vorsicht an die Sache herangehst, kannst du leicht „erspüren“, in welche Richtung der Tampon geführt werden muss. Versuch, dich trotz der ungewöhnlichen Tätigkeit zu entspannen und nicht zu verkrampfen. Je lockerer du an die Sache herangehst, umso einfacher wird es dir fallen. Spürst du den Tampon nicht mehr, so sitzt er richtig. Entferne den gesamten Applikator und entsorge ihn im Müll. Verwendest du keinen Applikator, so wird der Tampon mit Hilfe eines Fingers in die Vagina geschoben, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst.



Wenn du den Tampon nach dem Einführen spürst, sitzt er zu wenig tief. Entferne ihn und versuche es mit einem neuen Tampon.

Tampon auf Reisen?

Entgegen alter Mythen kann sich ein Tampon nicht einfach in der Vagina auflösen oder sich auf Wanderschaft durch den Körper begeben. Der Gebärmutterhals, der zwischen Vagina und Gebärmutter liegt, ist viel zu eng als dass ein Tampon durchpassen würde und nach oben wandern könnte. Die kräftige Scheidenmuskulatur hält den Tampon fest, sodass er nicht herausrutschen kann.

Regelmässig wechseln

Je nach Art des Tampons und Stärke der Periode sollte ein Tampon alle vier bis acht Stunden gewechselt werden. Länger als acht Stunden solltest du einen Tampon nie tragen.

Um den Tampon zu entfernen, zieht man ihn einfach vorsichtig am Rückholbändchen aus der Vagina. Das Rückholbändchen selbst kann sich nicht lösen oder reißen. Es ist sicher und fest im Inneren des Tampons verankert.

Am einfachsten funktioniert es, wenn du dich mit leicht gespreizten Beinen auf die Toilette setzt. So landet an den stärkeren Tagen der Regel eventuell bereits angestaute Menstruationsflüssigkeit auch in der Toilettenschüssel und nicht am Boden. Sollte sich der Tampon nach vier Stunden bei vorsichtigem Anziehen noch nicht lösen, so kann es daran liegen, dass er noch nicht vollgesogen ist und daher auch noch nicht entfernt werden muss.

Den gebrauchten Tampon wickelst du am besten in Toilettenpapier und wirfst ihn in den Mülleimer. In der Toilette haben weder gebrauchte noch ungebrauchte Tampons etwas zu suchen! Wenn du versuchst, sie hinunterzuspülen, saugen sie sich mit Wasser voll und verstopfen den Abfluss.

Klein oder gross?

Die meisten Frauen verlieren rund 90 Prozent ihres Menstruationsflusses in den ersten drei Tagen der Periode. Damit die Hygiene während deiner Tage möglichst reibungslos verläuft, solltest du die Tampongrösse immer von der Stärke deiner Periode abhängig machen.

Versuch es zuerst einmal mit der kleinsten Grösse und benutze als zusätzliche Sicherheit eine Slipeinlage. Hat der Tampon bereits vor vier Stunden seine maximale Aufnahmefähigkeit erreicht, solltest du das nächststärkere Modell versuchen. Wenn du das Entfernen des Tampons als unangenehm empfindest bzw. der Tampon nur wenig Spuren von Menstruationsblut aufweist, solltest du die nächstkleinere Tampongrösse wählen.

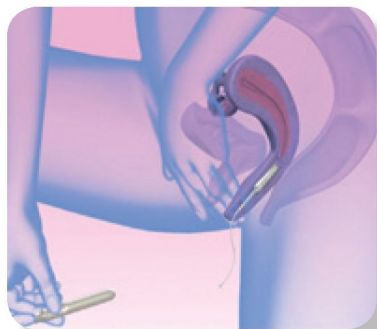
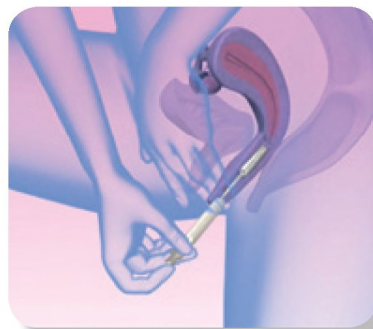
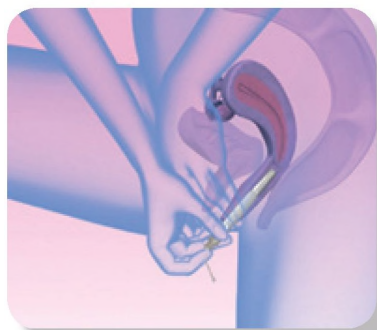
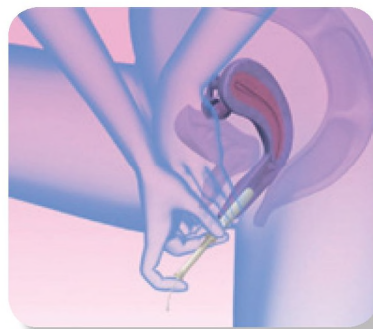
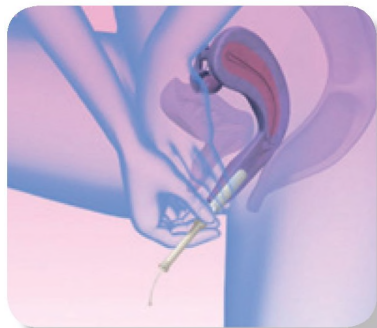
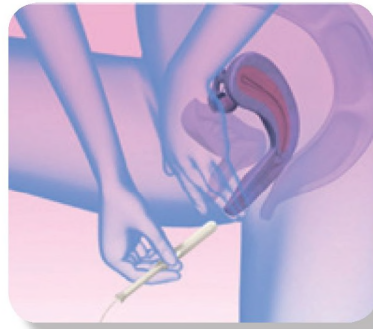
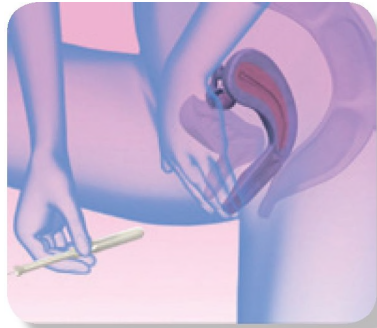
Manche Mädchen und Frauen greifen auch an Tagen mit schwacher Blutung zu besonders saugstarken Tampons, um seltener wechseln zu müssen. Das solltest du ebenso wenig tun wie Tampons bei normalem Ausfluss zu verwenden.

Jungfräulichkeit trotz Tampon?

Das Jungfernhäutchen ist dehnbar und lässt im Scheideneingang eine Öffnung frei. Da ein Tampon sehr viel schmaler als ein Penis ist, sollte das Jungfernhäutchen bei richtiger Anwendung nicht beschädigt werden. Schwimmen mit Tampons?

Mit Tampons kann man schwimmen gehen. Bevor man ins Wasser geht und nachdem man im Wasser gewesen ist, sollte man einen frischen Tampon einführen.

Tampons mit Applikator



Toxisches Schocksyndrom (TTS)

Das Toxische Schocksyndrom ist eine ausgesprochen seltene, aber sehr ernste Erkrankung, die durch Bakterientoxine hervorgerufen wird. Bakterientoxine sind Gifte, die von krankheitserregenden Bakterien erzeugt werden. Diese Toxine verursachen ein schweres Kreislauf- und Organversagen, das tödlich enden kann.

Das Toxische Schocksyndrom kann sowohl Männer als auch Frauen und Kinder treffen. Die Hälfte aller TSS-Fälle tritt jedoch bei Frauen auf, die ihre Menstruation haben – und dies wird normalerweise mit der Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht. TSS kann behandelt werden, jedoch sind eine frühe Diagnose und Behandlung wichtig.

Das menstruelle TSS kann während, aber auch nach der Periode auftreten. Hat man es einmal gehabt, kann man es jederzeit wiederkommen.

Die Symptome, die einzeln oder auch gesammelt auftreten können, sind ähnlich wie bei einer Grippe:

- plötzliches hohes Fieber mit Temperaturen über 39°C
- Blutdruckabfall verbunden mit Schwindel- bzw. Ohnmachtsanfällen
- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- gerötete Haut, ähnlich einem Sonnenbrand
- Hautabschälungen vor allem an Handflächen und Fußsohlen
- Muskelschmerzen
- Halsschmerzen

Sollte der Verdacht auf TSS bestehen, sollte man

- den getragenen Tampon sofort entfernen.
- einen Arzt aufsuchen und ihn über die Symptome und die TSS-Befürchtung informieren.

Risikominimierung

- Immer Tampons mit der je nach Bedarf niedrigsten Saugstärke verwenden.
- Abwechselnd Tampons und Binden während der Periode verwenden.

So wird's gemacht!



.....

.....

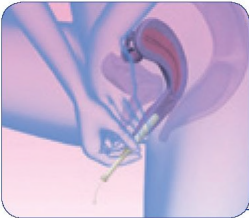
.....



.....

.....

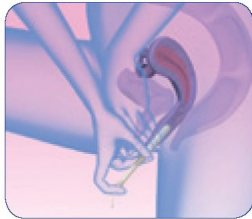
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

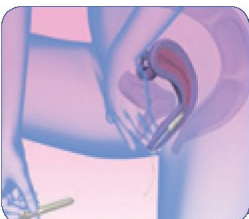
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....