



Verhütung

In Leichter Sprache



Als Vorlage zu dieser Broschüre diente „Verhütung in leichter Sprache“ des pro familia Landesverband NRW; Idee, Texte, Verwirklichung der Vorlage: A. Duensing, H. Erb, I. Thömmes

Redaktion: Claudia Camp

Illustrationen: Reinhild Kassing

Gestaltung und Illustration Titel: 99grad

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe
www.inclusion-europe.org/etr

Maike Busch, Andreas Finken, Rena Hillmann und Britta Leesemann haben diesen Text geprüft.
Sie arbeiten im Büro für Leichte Sprache der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH.

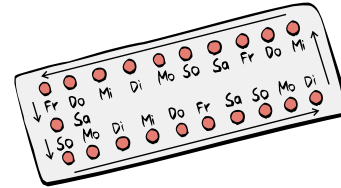
In der Broschüre verwenden wir die weibliche Form.
Wir schreiben nur Ärztin oder Frauen-Ärztin.
Damit man das besser lesen kann.
Wir meinen aber Frauen und Männer!

Inhalt

Verhütung für Frauen	5
Die Pille	5
Der Verhütungs-Ring	8
Das Verhütungs-Pflaster	11
Das Hormon-Implantat	15
Die Drei-Monats-Spritze	18
Die Spirale	20
Verhütung für Männer	23
Das Kondom	23
Endgültige Verhütung	27
Die Sterilisation	27
Notfall-Verhütung	30
Die „Pille danach“	30
Keine Verhütung: Aufpassen	33

Verhütung für Frauen

Die Pille



Wenn eine Frau und ein Mann Geschlechts-Verkehr haben, kann die Frau schwanger werden.

Wenn ein Paar kein Kind haben möchten, nehmen sie Verhütungs-Mittel.

Dies ist eine Broschüre zu Verhütungs-Mitteln in Leichter Sprache.

Hier erfahren Sie, welche Verhütungs-Mittel es gibt.

Dann können Sie überlegen, welches Verhütungs-Mittel zu Ihnen passt.

Sie können auch mit einer Ärztin sprechen.

Sie können dort in eine Beratungs-Stelle gehen. Und dort über Verhütungs-Mittel sprechen.

Die Pille ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Die Pille schützt vor Schwangerschaft.

Aber Sie müssen die Pille regelmäßig einnehmen.

Sonst schützt die Pille nicht vor Schwangerschaft.

Wie wirkt die Pille?

Die Pille enthält Hormone.

Wenn Sie die Pille einnehmen, bekommen Sie keinen Ei-Sprung.

Dann werden Sie nicht schwanger.

Wo bekommen Sie die Pille?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie eine Beratung.

Und ein Rezept für die Pille.

Mit diesem Rezept müssen Sie sich die Pille in der Apotheke abholen.

In einer Packung sind 3 Päckchen Pillen drin.

Die Pillen reichen für 3 Monate.

Wie müssen Sie die Pille einnehmen?

Wenn Sie das nächste Mal Ihre Monats-Blutung bekommen, nehmen Sie am selben Tag die 1. Pille ein.

Jetzt müssen Sie jeden Tag zur selben Uhr-Zeit eine Pille einnehmen.

Das machen Sie 21 Tage lang.

Dann ist das Päckchen leer.

Nun nehmen Sie 7 Tage keine Pille ein.

In dieser Zeit bekommen Sie Ihre Monats-Blutung.

Danach nehmen Sie die erste Pille eines neuen Päckchens ein.

Sie müssen jetzt wieder jeden Tag die Pille nehmen.

Bis das Päckchen leer ist.

Was müssen Sie noch beachten?

Wenn Sie die Pille vergessen:

Dann müssen Sie mit einem Kondom verhüten.

Die Pille kann Neben-Wirkungen haben

Vielleicht wird Ihr Busen größer.

Vielleicht nehmen Sie zu.

Vielleicht haben Sie weniger Lust auf Geschlechts-Verkehr.

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Vielleicht wird Ihnen schwindelig.

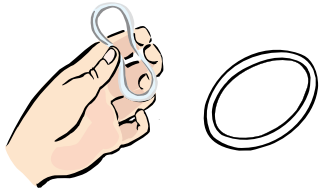
Sie sollten nicht mit der Pille verhüten, wenn Sie viele Zigaretten rauchen!

Wichtig:

Die Pille schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Der Verhütungs-Ring



Der Verhütungs-Ring heißt auch: Nuva-Ring.

Er ist aus durchsichtigem Kunst-Stoff.

Der Verhütungs-Ring ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Der Verhütungs-Ring schützt vor Schwangerschaft.

Sie müssen den Verhütungs-Ring in die Scheide einführen.

Der Ring bleibt 21 Tage in der Scheide.

Wie wirkt der Verhütungs-Ring?

Der Verhütungs-Ring enthält Hormone.

Wenn Sie mit einem Verhütungs-Ring verhüten, bekommen Sie keinen Ei-Sprung.

Dann werden Sie nicht schwanger.

Wo bekommen Sie den Verhütungs-Ring?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie eine Beratung.

Und ein Rezept für den Verhütungs-Ring.

Mit diesem Rezept müssen Sie sich den Ring in der Apotheke holen.

In einer Packung sind 3 Verhütungs-Ringe drin.

Sie reichen für 3 Monate.

Wie müssen Sie den Verhütungs-Ring benutzen?

Wenn Sie das nächste Mal Ihre Monats-Blutung bekommen, führen Sie am selben Tag den Ring in die Scheide ein.

Der Ring bleibt 21 Tage lang in der Scheide.

Nach 21 Tagen nehmen Sie den Ring raus.

Jetzt machen Sie eine Pause von 7 Tagen.

In dieser Zeit bekommen Sie Ihre Monats-Blutung.

Danach führen Sie einen neuen Ring in die Scheide ein.

Jetzt bleibt der Ring wieder 21 Tage in der Scheide.

Was müssen Sie noch beachten?

Vielleicht fällt der Ring raus.

Wenn Sie Geschlechts-Verkehr haben.

Oder wenn Sie auf die Toilette gehen.

Dann können Sie den Ring
unter lauwarmem Wasser abwaschen.

Aber ohne Seife.

Und wieder in die Scheide einführen.

Wenn der Ring länger als 3 Stunden
nicht in der Scheide war:

Sie müssen dann mit einem Kondom verhüten.

Der Verhütungs-Ring kann Neben-Wirkungen haben

Vielleicht nehmen Sie zu.

Vielleicht haben Sie weniger Lust
auf Geschlechts-Verkehr.

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Vielleicht wird Ihnen schwindelig.

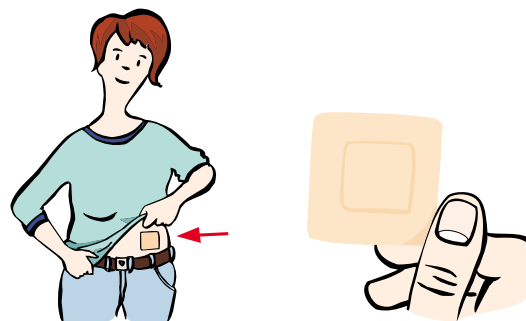
Sie sollten nicht mit dem Ring verhüten,
wenn Sie viele Zigaretten rauchen!

Wichtig:

Der Verhütungs-Ring schützt nicht vor Krankheit,
die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Das Verhütungs-Pflaster



Das Verhütungs-Pflaster ist ein sehr sicheres
Verhütungs-Mittel.

Das Verhütungs-Pflaster schützt
vor Schwangerschaft.

Wie wirkt das Verhütungs-Pflaster?

Das Verhütungs-Pflaster enthält Hormone.

Sie tragen das Verhütungs-Pflaster auf der Haut.

Dann bekommen Sie keinen Ei-Sprung.

Und Sie können nicht schwanger werden.

Wo bekommen Sie das Verhütungs-Pflaster?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie eine Beratung.

Und ein Rezept für das Verhütungs-Pflaster.

Mit diesem Rezept müssen Sie sich das Verhütungs-Pflaster in der Apotheke holen.



Wie müssen Sie das Verhütungs-Pflaster benutzen?

Für einen Monat haben Sie 3 Pflaster.

Wenn Sie das nächste Mal Ihre Tage bekommen:

Kleben Sie das 1. Pflaster auf die Haut.

Die Haut-Stelle sollte sauber,
trocken und nicht verletzt sein.

Das Verhütungs-Pflaster bleibt dort 7 Tage.

Danach müssen Sie
das alte Verhütungs-Pflaster entfernen.

Und das 2. Verhütungs-Pflaster aufkleben.

Nach 7 Tagen wechseln Sie es noch einmal.

Und kleben das 3. Verhütungs-Pflaster auf.

Sie entfernen das 3. Verhütungs-Pflaster
nach 7 Tagen.

Dann kleben Sie dieses Mal
kein neues Verhütungs-Pflaster drauf.

In dieser Zeit bekommen Sie Ihre Monats-Blutung.

Und nach 7 Tagen fangen Sie wieder neu an.

Was müssen Sie noch beachten?

Sie dürfen das Verhütungs-Pflaster
nicht im Brust-Bereich aufkleben!

Kleben Sie das Pflaster zum Beispiel
auf den Po oder den Bauch.

Wenn Sie 90 kg oder mehr wiegen,
wirkt das Pflaster nicht ausreichend!

Dann müssen Sie
ein anderes Verhütungs-Mittel nehmen.

Das Verhütungs-Pflaster kann Neben-Wirkungen haben:

Vielleicht treten Zwischen-Blutungen auf.

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Vielleicht tut Ihre Brust etwas weh.

Vielleicht bekommen Sie rote Haut-Stellen.

Da wo das Pflaster klebt.

Vielleicht wird Ihnen übel.

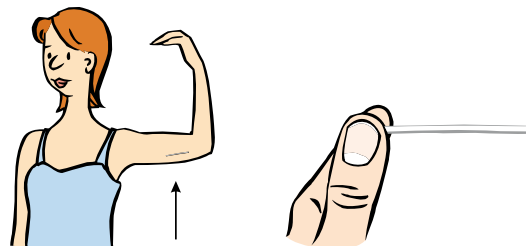
Sie sollten nicht mit dem Pflaster verhüten,
wenn Sie viele Zigaretten rauchen!

Wichtig:

Das Verhütungs-Pflaster schützt nicht vor Krankheit,
die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Das Hormon-Implantat



Das Hormon-Implantat heißt auch Implanon
oder Verhütungs-Stäbchen.

Das Hormon-Implantat
schützt vor Schwangerschaft.

Die Frauen-Ärztin setzt das Hormon-Implantat
in den Ober-Arm ein.

Das Hormon-Implantat kann 3 Jahre
im Ober-Arm bleiben.

Das Hormon-Implantat ist aus Kunst-Stoff.

Es ist so groß wie ein Streich-Holz.

Das Hormon-Implantat ist ein
sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Wie wirkt das Hormon-Implantat?

Das Hormon-Implantat enthält Hormone.

Sie bekommen keinen Ei-Sprung.

Deshalb werden Sie nicht schwanger.

Wo bekommen Sie das Hormon-Implantat?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Sie bekommen dort eine kleine Operation.

Die Frauen-Ärztin legt das Hormon-Implantat unter die Haut im Ober-Arm.

Was müssen Sie noch beachten?

Manche Frauen können das Hormon-Implantat nicht vertragen.

Manchmal verwächst sich das Hormon-Implantat.

Dann ist es nicht mehr wirksam.

Das Hormon-Implantat

kann Neben-Wirkungen haben:

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Oder Schmerzen in der Brust.

Vielleicht wird Ihre Monats-Blutung anders.

Bei einigen Frauen wird sie stärker.

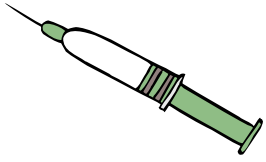
Bei anderen Frauen bleibt sie ganz weg.

Wichtig:

Das Hormon-Implantat schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Die Drei-Monats-Spritze



Die Drei-Monats-Spritze ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Die Drei-Monats-Spritze schützt vor Schwangerschaft.

Die Drei-Monats-Spritze muss von einer Frauen-Ärztin gespritzt werden.

Wie wirkt die Drei-Monats-Spritze?

Die Drei-Monats-Spritze enthält Hormone.

Wenn Sie die Drei-Monats-Spritze bekommen, haben Sie keinen Ei-Sprung.

Dann werden Sie nicht schwanger.

Wo bekommen Sie die Drei-Monats-Spritze?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie eine Beratung.

Dann spritzt die Ärztin Ihnen die Drei-Monats-Spritze.

Nach 3 Monaten brauchen Sie eine neue Drei-Monats-Spritze.

Was müssen Sie noch beachten?

Die Drei-Monats-Spritze ist kein Verhütungs-Mittel für Jugendliche.

Die Drei-Monats-Spritze kann Neben-Wirkungen haben:

Vielleicht bekommen Sie zwischendurch Blutungen.

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Vielleicht nehmen Sie zu.

Vielleicht wird Ihnen schwindelig.

Vielleicht wird Ihnen übel.

Manchmal ist die Drei-Monats-Spritze nicht gut für die Knochen.

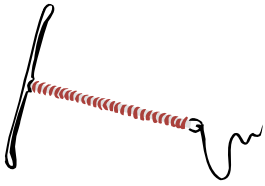
Dann können die Knochen schneller brechen.

Wichtig:

Die Drei-Monats-Spritze schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Die Spirale



Die Spirale ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.
Die Frauen-Ärztin legt die Spirale in die Gebärmutter.
Die Spirale kann 3 oder 5 Jahre
in der Gebärmutter bleiben.

Die Spirale ist aus Kunst-Stoff.
Die Spirale ist mit einem Kupfer-Faden umwickelt.
Dann heißt sie Kuper-Spirale.
Oder die Spirale enthält Hormone.
Dann heißt sie Hormon-Spirale.

Wie wirkt die Spirale?

Wenn die Spirale in der Gebärmutter ist,
kann dort kein Baby wachsen.

Die Spirale schützt vor einer Schwangerschaft.

Wo bekommen Sie die Spirale?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie eine Beratung.

Dann legt die Ärztin die Spirale in die Gebärmutter.

Was müssen Sie noch beachten?

Einmal im Jahr müssen Sie dann
zur Frauen-Ärztin gehen.

Die Ärztin kontrolliert,
ob die Spirale noch richtig liegt.

Die Spirale kann Neben-Wirkungen haben:

Wenn Sie die Kupfer-Spirale haben:

Vielleicht wird Ihre Monats-Blutung stärker.

Vielleicht können Sie
auch Bauch-Schmerzen bekommen.

Wenn Sie die Hormon-Spirale haben:

Vielleicht haben Sie nur noch eine ganz leichte Monats-Blutung.

Vielleicht haben Sie auch gar keine Monats-Blutung mehr.

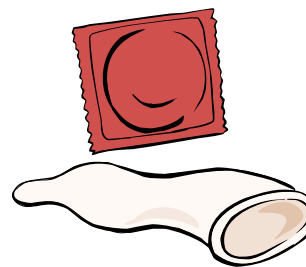
Wichtig:

Die Spirale schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Verhütung für Männer

Das Kondom



Das Kondom ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Das Kondom ist eine kleine Tüte aus Gummi.

Wenn Sie miteinander schlafen wollen, können Sie ein Kondom benutzen.

Ein Kondom schützt vor einer Schwangerschaft.

Und vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

Wie zum Beispiel Aids.

Es gibt Kondome in verschiedenen Größen.

Dann hat das Kondom die richtige Größe: wenn es eng am steifen Penis anliegt.

Wie verhütet das Kondom?

Wenn Samen-Flüssigkeit aus dem Penis fließt, bleibt sie im Kondom.

Dann kann die Frau nicht schwanger werden.

Wo bekommen Sie Kondome?

Sie können Kondome kaufen:

Im Super-Markt

Im Drogerie-Markt

In der Apotheke

Im Internet

Im Sex-Shop

Wie benutzt man das Kondom?

Sie benutzen das Kondom direkt vor dem Geschlechts-Verkehr.

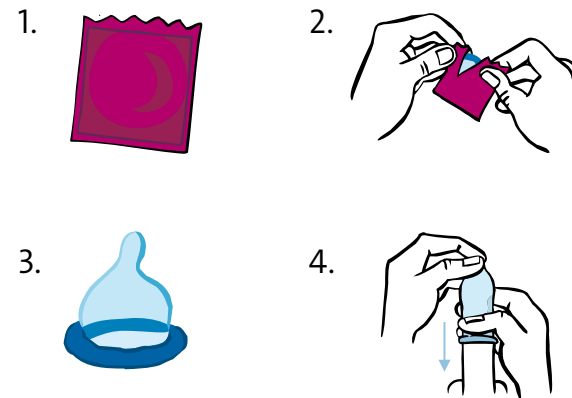
Zuerst nehmen Sie das Kondom aus der Packung.

Wenn der Penis steif ist, setzen Sie das Kondom auf die Penis-Spitze.

Drücken Sie mit zwei Fingern oben die Luft aus dem Zipfel des Kondoms.

Dann rollen Sie das Kondom ab.

Dann können Sie den Penis in die Scheide der Frau einführen.



Was müssen Sie noch beachten?

Kondome dürfen nicht alt sein.

Auf der Packung steht ein Datum.

Sie dürfen das Kondom nur bis zu diesem Datum benutzen.

Alte Kondome gehen schnell kaputt.

Sie dürfen die Verpackung nicht mit der Schere, spitzen Finger-Nägeln oder mit den Zähnen öffnen.

Das Kondom kann dabei kaputtgehen

Sie können Kondome nur einmal verwenden.

Werfen Sie Kondome nach dem Geschlechts-Verkehr immer in den Müll-Eimer.

Vielleicht platzt das Kondom beim Geschlechts-Verkehr.

Dann kann die Frau die Pille danach nehmen.

Weitere Informationen zur Pille danach bekommen Sie auf Seite 30.

Nur das Kondom schützt vor Krankheiten, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Endgültige Verhütung

Die Sterilisation

Eine Sterilisation kann beim Mann oder bei der Frau gemacht werden.

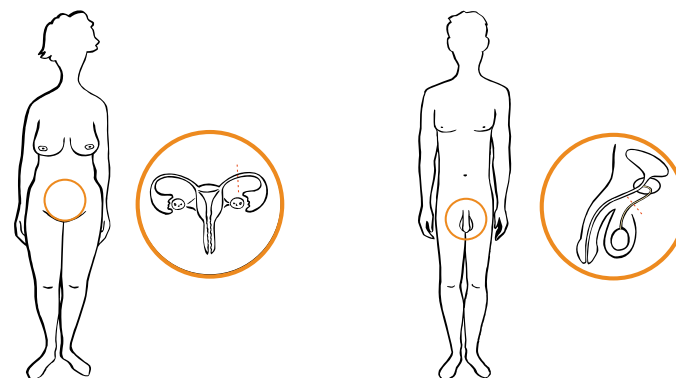
Eine Sterilisation ist eine kleine Operation.

Die Ärztin macht die Operation.

Die Sterilisation ist eine Verhütungs-Methode für immer.

Danach kann die Frau nicht mehr schwanger werden.

Und der Mann kein Kind mehr zeugen.



Die Sterilisation beim Mann

Wichtig:

Sie dürfen niemals zu einer Sterilisation gezwungen werden!

Die Ärztin muss Sie vorher ausführlich beraten.

Dadurch sind keine Samen-Zellen mehr in der Samen-Flüssigkeit.

Dann kann der Mann keine Kinder mehr zeugen.

Wichtig:

Die Sterilisation schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Die Sterilisation bei der Frau

Wichtig:

Sie dürfen niemals zu einer Sterilisation gezwungen werden!

Sie müssen auf jeden Fall vorher von der Ärztin ausführlich beraten werden!

Die Ärztin muss Sie vorher ausführlich beraten.

Bei der Frau werden die Ei-Leiter durchgetrennt.

Die Samen-Flüssigkeit vom Mann kann dann nicht mehr zur Ei-Zelle wandern.

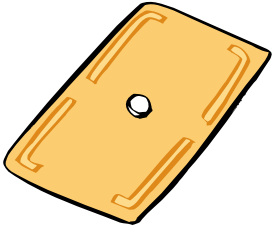
Wichtig:

Die Sterilisation schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!

Notfall-Verhütung

Die „Pille danach“



Manchmal geht mit der Verhütung etwas schief.

Dann können Sie die Pille danach einnehmen.

Zum Beispiel:

Wenn Sie gar kein Verhütungs-Mittel benutzt haben.

Oder wenn das Kondom abgerutscht oder gerissen ist.

Oder wenn Sie die Pille an einem Tag vergessen haben.

Wie wirkt die Pille danach?

Wenn mit der Verhütung etwas schief gegangen ist, können Sie die Pille danach einnehmen.

Am besten nehmen Sie sie am selben Tag ein.

Oder nächsten Tag.

Sie haben höchstens 3 Tage Zeit.

Manchmal auch 5 Tage.

Danach wirkt die Pille danach nicht mehr.

Die Pille danach enthält Hormone.

Wenn Sie die Pille danach einnehmen, bekommen Sie den Ei-Sprung später.

Dann werden Sie nicht schwanger.

Wo bekommen Sie die Pille danach?

Sie müssen zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort bekommen Sie ein Rezept.

Mit diesem Rezept können Sie die Pille danach in der Apotheke kaufen.

Am Wochen-Ende müssen Sie zu einer Ärztin gehen, die Not-Dienst hat.

Oder zum Kranken-Haus.

Dort bekommen Sie dann das Rezept.

Wie müssen Sie die Pille danach einnehmen?

Wenn Sie die Pille danach gekauft haben, müssen Sie die Pille danach sofort einnehmen.

Es ist nur eine Tablette.

Was müssen Sie noch beachten?

Die Pille danach ist nur für den Not-Fall.

Sie können nicht regelmäßig damit verhüten.

Dann wirkt sie nicht mehr.

Die Pille danach hat manchmal Neben-Wirkungen:

Vielleicht bekommen Sie Kopf-Schmerzen.

Oder Sie bekommen Schmerzen in der Brust.

Oder Sie bekommen Ihre Monats-Blutung.

Keine Verhütung: Aufpassen

Manche Männer und Frauen glauben, dass man beim Geschlechts-Verkehr aufpassen kann.

Dann soll keine Schwangerschaft entstehen.

Das stimmt nicht!

Der Mann zieht dann beim Sex vor dem Samen-Erguss seinen Penis aus der Scheide.

Dies ist keine Verhütung!

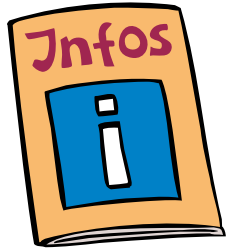
Es können schon vor dem Samen-Erguss Samen in die Scheide gelangen.

Davon kann die Frau schwanger werden.

Wichtig:

Das Aufpassen schützt nicht vor Krankheit, die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann.

Nur Kondome schützen!



Bei Fragen zu Verhütung können Sie zu pro familia gehen.

In vielen Städten gibt es pro familia Beratungs-Stellen.

Die Telefonnummer finden Sie im Telefonbuch.

Oder im Internet: www.profamilia.de

Weitere Angebote von pro familia in Leichter Sprache:

Broschüre **Sexualität – was sind unsere Rechte?**

Broschüre **Liebe und Sexualität**

Diese bekommen Sie hier:

pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt

info@profamilia.de

Impressum: © 2014,
pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. ,
Bundesverband
Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 26 95 77 90
www.profamilia.de
1. Auflage 2014, 30.000
Gefördert von der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80469 München
Tel. 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

