

Inhalt

- 7 Zu diesem Buch**
- 9 Kurzzratgeber**
 - 10 Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen
 - 15 Formulare und Listen für den Notfall
- 17 Erste Hilfe**
 - 18 Rettungsschema
 - 20 Bewusstlosigkeit
 - 22 Stabile Seitenlage
 - 24 Atemkontrolle und Atemspende
 - 26 Wiederbelebung bei Erwachsenen
 - 28 Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen
 - 30 AED – der Defibrillator
 - 32 Schock
 - 34 Herzinfarkt
 - 36 Schlaganfall
 - 38 Atemstörungen
 - 40 Kopfverletzungen
 - 42 Wunden und Knochenbrüche
- 44 Verbrennungen
- 46 Vergiftungen
- 48 Elektrounfälle
- 50 Augenverletzungen
- 52 Gefahren durch Sonne und Hitze
- 54 Fieber
- 56 Insekten
- 58 Hausapotheke
- 61 Vom Notarzt bis zur Intensivstation**
 - 62 Unfälle vermeiden
 - 64 Der Notfallsanitäter
 - 66 Ein Sanitäter berichtet aus seinem Arbeitsalltag
 - 68 Der Notarzt: Wer er ist, was er tut
 - 70 Im Krankenhaus
 - 72 Notaufnahme
 - 74 Kommunikation mit dem Arzt
 - 76 Intensivstation
 - 78 Spezielle Notfallzentren
 - 80 Infektionen im Krankenhaus
 - 82 Notruf bei psychiatrischen Notfällen
 - 83 Panikattacke und akute Depression
 - 85 Die psychiatrische Klinik

Sie können die
Formulare auch
kostenlos herunterladen.
Den Link und einen
QR-Code finden Sie
auf Seite 97.

88 Service

- 89 Adressen**
- 90 Ausfüllhilfe Patientenverfügung**
- 93 Register**

97 Formulare und Listen für den Notfall

- 99 Notrufnummern**
- 101 Ihr „Notfallhelfer“**
- 103 Ihr 2. „Notfallhelfer“**
- 105 Informationen für Helfer**
- 111 Kontaktdaten Ihrer Ärzte**
- 113 Medikamentenplan**
- 117 Persönliche medizinische Daten**
- 125 Versicherungsdaten**
- 127 Patientenverfügung**
- 139 Schweigepflichtentbindung**
- 141 Bankvollmacht**
- 143 Vollmacht für Kommunikationsangelegenheiten**

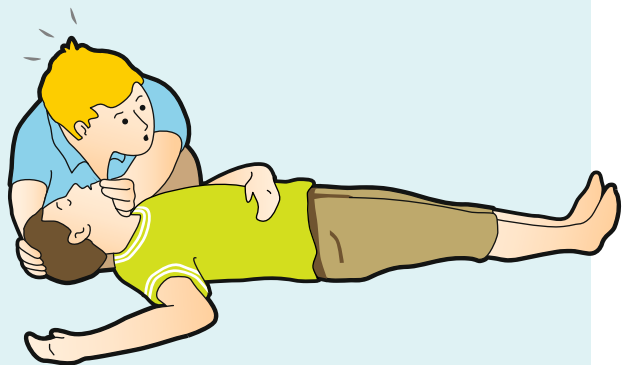
Rettungsschema

Das Rettungsschema zeigt Ihnen, was Sie in einem Notfall in welcher Reihenfolge unternehmen sollten. Prüfen Sie stets das Bewusstsein und die Atmung.

- 1 Wenn Sie an eine verunglückte Person herantreten, ist die erste Maßnahme, das Bewusstsein des Betroffenen zu prüfen (siehe „Bewusstlosigkeit“, S. 20).



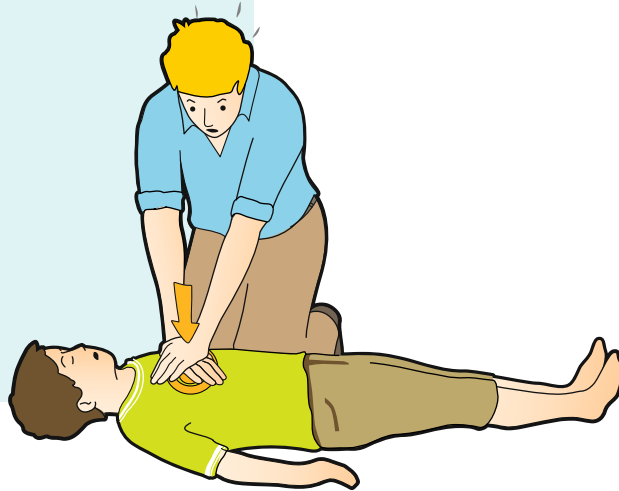
- 2 Ist der Betroffene ohne Bewusstsein, setzen Sie als Erstes den **Euronotruf 112** ab!
- 3 Überprüfen Sie dann die Atmung (siehe „Atemkontrolle und Atemspende“, S. 24).



- 4 Ist der Betroffene bewusstlos – aber er atmet regelmäßig – bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage (siehe „Stabile Seitenlage“, S. 22), überstrecken Sie seinen Kopf, halten Sie die Atemwege frei und überwachen Sie die Atmung, bis Hilfe eintrifft.



- 5** Ist der Betroffene bewusstlos – und er atmet nicht oder nur unregelmäßig – beginnen Sie mit der Herzdruckmassage (siehe „Wiederbelebung“, S. 26).



Nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie, sich die einzelnen Schritte gut einzuprägen. Nähere Erklärungen zu den Maßnahmen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.

Notruf so schnell wie möglich absetzen!

In Großstädten benötigt der Notarzt bis zu 12 Minuten und auf dem Land bis zu 20 Minuten oder mehr, bis er am Notfallort eintrifft. Für die betroffene Person zählt aber jede Minute, denn ohne effektive Erste-Hilfe-Maßnahmen sinkt ihre Überlebenschance rasant – und gleichzeitig steigt die Wahrscheinlichkeit von bleibenden Schäden.

Sie können den Mitarbeiter der Notrufzentrale bitten, Sie über das Telefon bei den weiteren Maßnahmen zu unterstützen: „Sagen Sie mir jetzt, was ich tun soll, bis die Rettungskräfte eintreffen.“

Bewusstlosigkeit und Atmung

Da Bewusstlosigkeit oft mit einer Funktionsstörung des Gehirns (Sitz des Atemzentrums) und einem Kontrollverlust über die Muskulatur – auch der Atemmuskulatur – einhergeht, gilt dieser Zustand als besonders bedrohlich und erfordert schnelles Umlagern in die Seitenlage, um die Atmung zu unterstützen.

Der Tod durch Ersticken ist leider der schnellste Tod – er tritt bereits nach nur wenigen Minuten ein. Im Gegensatz dazu haben schwere Blutungen, Herzinfarkt und Schlaganfall ein deutlich längeres Überlebensfenster.

Augenverletzungen

In Sorge um ihre Sehkraft reagieren Personen bei Verletzungen am Auge häufig panisch. Tatsächlich können schon scheinbar harmlose Augenverletzungen die Sehkraft dauerhaft mindern. Handeln Sie daher ruhig, aber rasch.

Bei alltäglichen Fremdkörpern wie Sandkörnern oder Insekten:

1 Beruhigen Sie den Betroffenen.

2 Wischen oder spülen Sie das Auge mit lauwarmem Leitungswasser oder einem sauberen, feuchten Tuch in Richtung Nasenwurzel aus.

3 Verhindern Sie, dass der Betroffene sich die Augen reibt.

Bei Augapfelprellungen (z. B. durch Faustschläge oder einen Ball):

1 Kühlen Sie das betroffene Auge mit einem feuchten Tuch.

2 Bei starken Schmerzen, Begleitverletzungen, Sehstörungen oder im Zweifelsfall rufen Sie den **Euronotruf 112!**

Bei Unfällen mit chemischen Flüssigkeiten oder Reizgasen:

1 Spülen Sie das Auge sofort mit lauwarmem Leitungswasser vom inneren Augenrand nach außen zum Ohr hin! So verhindern Sie, dass kontaminierte Spülflüssigkeit ins andere Auge gelangt.

2 Setzen Sie den **Euronotruf 112** ab. Wenn möglich, beauftragen Sie damit einen anderen Helfer und kümmern sich weiter um den Verletzten.

3 Übergeben Sie dem Arzt die Verpackung/Chemikalie, die die Verletzung verursacht hat.



Bei Verletzungen durch spitze Fremdkörper (Metall-, Holzspäne, Glas o. Ä.):

1 Entfernen Sie den Fremdkörper keinesfalls!

2 Setzen Sie den **Euronotruf 112** ab. Wenn möglich, beauftragen Sie damit einen anderen Helfer und kümmern sich weiter um den Verletzten.

3 Decken Sie das Auge leicht, ohne Druck mit keimfreier Watte oder Kompresse ab. Wichtig ist es, auch das gesunde, unverletzte Auge abzudecken, sofern es der Betroffene toleriert. Auf diese Weise werden Augenbewegungen verhindert und weitere Schmerzen und ein tieferes Eindringen eines Fremdkörpers vermieden.



Vorbeuge- und Schutzmaßnahmen

Bei Augenverletzungen gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Schützen Sie also stets Ihre Augen – ob bei jeglicher Art von Handwerksarbeiten oder auch bei Berg- und Wassersport, wo das Sonnenlicht besonders stark reflektiert wird und es so zu „Verblendungen“ kommen kann. Waschen Sie sich nach Gebrauch von Putzmitteln, Düngern oder anderen Chemikalien sorgfältig Ihre Hände, um diese Substanzen nicht ungewollt ins Auge zu reiben.

Ist ein Auge verletzt, kann nur ein Augenarzt die definitive Schwere der Verletzung abschätzen und einer Entzündung oder Spätfolgen entgegenwirken. Bevor Sie zum Arzt gehen, legen Sie einen sterilen Verband auf das betroffene Auge und befestigen ihn locker mit zwei Heftpflastern. Gegebenenfalls auch das zweite Auge locker abdecken.

Häufige Fragen

Eignen sich neben Wasser noch andere Flüssigkeiten zum Ausspülen der Augen?

Am besten geeignet sind 0,9-prozentige Natriumchlorid-Augenspüllösungen aus der Apotheke. Es ist eine Überlegung wert, eine Flasche davon vorsorglich in der Hausapotheke oder an gefährlichen Arbeitsplätzen zu lagern. Alternativ empfiehlt es sich, mit lauwarmem, fließendem Leitungswasser zu spülen. Ist das ebenfalls nicht verfügbar, kann man auch stilles Mineralwasser aus der Flasche oder abgekühlten reinen schwarzen Tee verwenden.

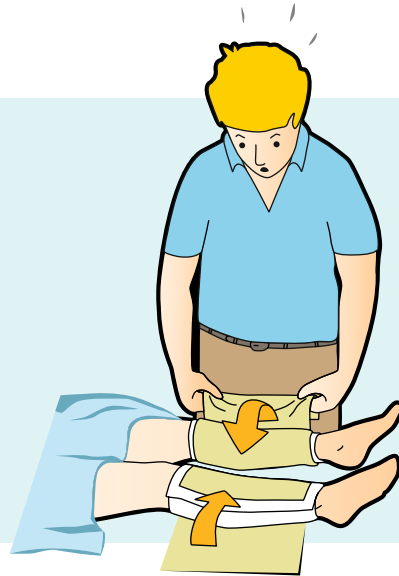
Eine durch Chemikalien Verletzte kneift ständig ihre Augen zusammen. Soll ich auf das Spülen verzichten und warten, bis der Arzt kommt?

Nein! Je länger man mit dem Spülen wartet, desto größer die Schäden am Auge. Scheuen Sie sich nicht und halten Sie das Auge der Person notfalls mit den Fingern geöffnet.

Fieber

Fieber ist an sich eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers gegen Krankheitserreger. Einfache Maßnahmen können die Beschwerden lindern. Gefährdet sind allerdings Neugeborene, chronisch Kranke und Senioren.

- 1 Wenn der Betroffene bei Fieberanstieg friert, wärmen Sie ihn mit einer Decke oder einer Wärmflasche.
- 2 Bei Überhitzung, aber nur bei warmen Füßen und Händen: Legen Sie Wadenwickel an. Fiebersenkende Medikamente können nach Beratung durch den Arzt/Apotheker gegeben werden.



- 3 Fieber steigert den Flüssigkeitsbedarf, insbesondere bei gleichzeitigem Durchfall und Erbrechen: Geben Sie dem Fiebernden ausreichend zu trinken – sein Urin soll hell sein.



Bei Fieberkrämpfen gilt:

- bewahren Sie Ruhe
- schützen Sie das Kind vor Verletzungen
- und halten Sie die Atemwege frei (gegebenfalls Stabile Seitenlage).

Senken Sie das Fieber und rufen Sie im Zweifelsfall 112.

Anzeichen

Jeder kennt die klassischen Anzeichen von Fieber, das ab einer Körperkerntemperatur über 38 °C beginnt: Schüttelfrost und Blässe beim Temperaturanstieg, danach die körperliche Überhitzung. Sinkt das Fieber, reagiert

der Körper mit Schweißausbrüchen. Daneben sind glasige Augen, Appetitlosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen bekannte Begleiterscheinungen. Kinder mit Fieber weinen und nörgeln wegen der unangenehmen Beschwerden häufig.

Allgemein

Tritt Fieber in Zusammenhang mit typischen Erkältungszeichen oder einer Magen-Darm-Verstimmung bei sonst gesunden Erwachsenen auf, können Sie bei stabilem Allgemeinbefinden einen bis drei Tage warten, bevor Sie einen Arzt kontaktieren. Da Senioren generell eine niedrigere Körpertemperatur haben, beginnt bei ihnen Fieber schon ab 37,8 °C. Die Höhe der Temperatur ist jedoch weniger entscheidend als das Allgemeinbefinden. Bei Symptomen wie Luftnot oder schnellem Puls schlagen Sie bitte rechtzeitig den Weg zum Arzt ein!

Gefährlich ist Fieber bei Neugeborenen oder Säuglingen, bei Patienten mit chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen, bei Reiserückkehrern aus den Tropen, bei Verschlechterung einer Erkrankung trotz Antibiotika oder auch bei Jugendlichen, die evtl. mit Drogen experimentiert haben. Ziehen Sie in solchen Fällen bitte umgehend einen Arzt zurate!

Fieberkrämpfe

Fieberkrämpfe betreffen Kinder zwischen dem 6. Monat und 6. Lebensjahr. Bei schnellem Fieberanstieg treten dann rhythmische Muskelzuckungen und plötzlicher Bewusstseinsverlust auf. Jeder erste Fieberkrampf und alle Krämpfe die länger als drei Minuten dauern müssen ärztlich abgeklärt werden.

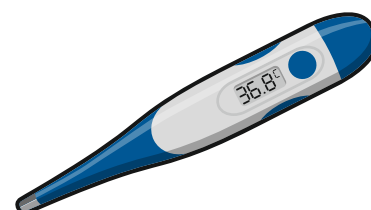
Häufige Fragen

Warum verabreicht der Arzt mitunter trotz Fieber keine fiebersenkenden Medikamente?

Da Fieber u. a. Bakterien bekämpft, wären fiebersenkende Medikamente eher nachteilig. So setzt der Arzt bei sonst gutem Gesundheitszustand auf die infektbekämpfende Wirkung des Fiebers. Sinkt das Fieber allerdings nicht nach spätestens drei Tagen oder treten neue Symptome hinzu, kontaktieren Sie erneut den Arzt.

Wadenwickel richtig anlegen

Feuchten Sie Baumwoll- oder Küchenhandtücher mit lauwarmem Leitungswasser an und wickeln diese um beide Waden. Darüber legen Sie trockene Tücher und lassen beides etwa 5 Minuten wirken. Achten Sie darauf, dass Füße und restlicher Körper warm bleiben und der Fiebernde die Wickel als angenehm empfindet und nicht friert.



Der Notarzt: Wer er ist, was er tut

„Ruf den Notarzt!“ ist eine übliche Formulierung – aber wer ist das eigentlich, der da zu Hilfe eilt, und wer entscheidet darüber, wer genau kommt?

Notarzt – ja oder nein?

Wenn Sie den Notruf unter 112 absetzen, beurteilt die Rettungsleitstelle, ob in Ihrem Fall akut bedrohliche Krankheitszeichen vorliegen. Ist das so, wird zusätzlich zum Rettungswagen auch noch ein Notarzt alarmiert. Die Umstände, die nicht nur zum Einsatz eines Rettungswagens führen, sondern zusätzlich einen Notarzt-Einsatz auslösen, sind von der Bundesärztekammer genau festgelegt. Dazu gehören alle lebensbedrohlichen Zustände und alle schweren Unfallverletzungen.

Das macht der Notarzt

Notärzte sind speziell ausgebildete Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen (meist aus der Unfallchirurgie/Chirurgie, der Anästhesiologie oder der Inneren Medizin), die die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin führen. Sie arbeiten eng mit anderen Rettungskräften (Sanitätern, Feuerwehr, Polizei) zusammen und verfügen über eine spezielle medizinische Notfallausrüstung für besondere Gefahrensituationen. Sie sind darauf spezialisiert, verunglückte Personen so zu versorgen, dass eine akute Lebensgefahr gebannt und der sichere Transport in ein Krankenhaus möglich wird.

Hierzu stehen Ihnen besonders ausgestattete Notarztwagen oder Rettungshubschrauber zur Verfügung. Der Notarzt fährt entweder im eigenen Notarzt-Einsatzfahrzeug zum Unfallort und trifft dort mit einem

Rettungswagen zusammen, oder er erreicht den Einsatzort mittels speziell ausgestattetem Notarztwagen oder Hubschrauber.

Über die Kompetenzen der Rettungswagenbesatzung hinaus führt der Notarzt sämtliche lebenserhaltenden Maßnahmen auch außerhalb des Krankenhauses durch – soweit Situation und Umstände dies zulassen. Mit der Einleitung einer Narkose nimmt der Notarzt Schwerstverletzten die Schmerzen und sichert die Atemwege durch einen Beatmungsschlauch. Auch kann er vor Ort kleinere chirurgische Eingriffe vornehmen, etwa das Legen von Drainagen, um den Patienten für den Transport zu stabilisieren.

Zu unterscheiden sind Notärzte von ihren niedergelassenen Kollegen, die den „ärztlichen Bereitschaftsdienst“ bzw. „ambulanten Notdienst“ verantworten. Dies sind Ärzte aus verschiedenen Fachbereichen ohne spezielle rettungsmedizinische Ausbildung. Sie stellen die ambulante Versorgung mittels Hausbesuchen und Bereitschaftspraxen außerhalb der regulären Sprechzeiten sicher.

Wie lange dauert es, bis der Notarzt kommt?

Nach Absetzen eines Notrufs sollen in städtischen Gebieten bis zum Eintreffen des Notarztes nicht mehr als 12, in ländlichen Regionen maximal 20 Minuten vergehen. Natürlich kommt es vor, dass diese Zeiten auch überschritten werden. Im Notfall kann es sich sehr lange „anfühlen“, bis die dringend benötigte Hilfe vor Ort ist – und daher

ist es so wichtig, dass Sie sich mit Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut machen, um der betroffenen Person während dieser Wartezeit lebenserhaltend helfen zu können.

Verständnis für den Notarzt

Ein Notarzt muss unter großem Zeitdruck richtig beurteilen und sehr genau handeln. Er muss Schmerzen stillen, den Patienten umgehend transportfähig machen und so rasch wie möglich in ein geeignetes Krankenhaus bringen. Keine leichten Aufgaben! Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, dass er jede mögliche Unterstützung erhält. Akzeptieren Sie deshalb, egal ob als Betroffener oder als Angehöriger, unbedingt seine Autorität und folgen Sie seinen Weisungen!

Womöglich kennen Sie Fernsehserien, in denen Ärzte und Rettungspersonal in dramatisch dargestellten Szenen zum Unfallort rennen und sofort für alle Lösungen finden. Die Realität sieht etwas anders aus: Im Notfall wird ausschließlich „schnellen Schrittes gegangen“, denn Notärzte haben bis zu 25 kg medizinisches Gepäck dabei. Sollte das Rettungspersonal stürzen, könnte das den Einsatz insgesamt gefährden.

Trotz Zeitdruck kann es für den Notarzt sinnvoll sein, kurz innezuhalten, um die Situation in allen Facetten zu begreifen. Haben Sie als Angehöriger und Betroffener Verständnis, dass Lösungen manchmal erst im Verlauf des Einsatzes gefunden werden und der Notarzt am Einsatzort noch nicht auf alle Ihre Fragen eine Antwort geben kann.

Häufige Fragen

Darf ich als Angehöriger im Rettungswagen mitfahren?

Einen Anspruch darauf gibt es grundsätzlich nicht. Je nach Situation wird versucht, diesem Wunsch nachzukommen, aber akzeptieren Sie unbedingt, wenn das Rettungspersonal ablehnt. Bei einem Unfall ist die Begleitperson eventuell nicht versichert. Falls Sie aufgeregt sind, fahren Sie nicht selber, sondern bitten Sie Dritte oder nehmen ein Taxi, um dem Rettungswagen ins Krankenhaus zu folgen.

Was muss dem Notarzt unbedingt gegeben werden bzw. muss unbedingt mit ins Krankenhaus?

In erster Linie geht es um die Versorgung eines Notfalls, Verwaltungsangelegenheiten und Organisatorisches kommen danach. Es ist natürlich gut, wenn Sie dem ärztlichen Personal hilfreiche Informationen zur Verfügung stellen können. Bereiten Sie diesen Fall vor, indem Sie entsprechende Unterlagen sammeln (siehe „Formulare“, S.97). Das wird Ihnen auch helfen, in einer Notfallsituation ruhig zu bleiben.

Sollte ich, um Zeit zu sparen, einen Verunglückten lieber selber ins Krankenhaus bringen?

Keinesfalls. Machen Sie sich klar: Wenn Sie Hilfe rufen, beginnt die effektive medizinische Versorgung, sobald die Rettungskräfte eintreffen – nicht erst nach dem Transport ins Krankenhaus. Außerdem werden Sie selber aufgeregt sein und nicht sicher Auto fahren.

Service

Adressen

Anbieter von Erste-Hilfe-Kursen (Auswahl)

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln
Telefon: 0221/476 05–0
Fax: 0221/476 05–288
E-Mail: info@asb.de
www.asb.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat
Carstennstr. 58
12205 Berlin
Telefon: 030/854 04–0
Fax: 030/854 04–450
E-Mail: drk@drk.de
www.drk.de

Johanniterorden
Finckensteinallee 111
12205 Berlin
Telefon: 030/230 99 70–0
Fax: 030/230 99 70–256
E-Mail: info@johanniterorden.de
www.johanniter.de

Malteser Zentrale
Kalker Hauptstraße 22–24
51103 Köln
Telefon: 0221/9822–0
Fax 0221/9822–399
E-Mail: malteser@malteser.org
E-Mail: info@.de
www.malteser.de

Bei psychiatrischen Notfällen

Telefonseelsorge in Deutschland
bundesweit, kostenlos,
rund um die Uhr
Telefon: 0800/111 0 111
www.telefonseelsorge.de

Psychosoziale Notfallversorgung des DRK
bundesweit, kostenlos,
rund um die Uhr
Telefon: 08000/365 000
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/bevoelkerungsschutz/psychosoziale-notfallversorgung/

Wichtige Adressen zur Organ- und Gewebespende sowie zur Transplantationsmedizin

Infotelefon Organspende
bundesweit, kostenlos, montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr
Telefon: 0800/90 40 400
E-Mail: infotelefon@organspende.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Rochusstr. 1

53123 Bonn
Telefon: 0228/99 44 1–0
Fax: 0228/99 44 1–19 21
E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
www.bmg.bund.de

Bundesärztekammer / Arbeitsgemeinschaft der deutschen Ärztekammern
Herbert-Lewin-Platz 1 (Wegelystraße)
10589 Berlin
Telefon: 030/400 456–0
E-Mail: info@baek.de
www.bundesaerztekammer.de

Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)
Deutschherrnufer 52
60594 Frankfurt am Main
Telefon: 069/677 328–0
E-Mail: presse@dso.de
www.dso.de

Stiftung Eurotransplant
Plesmanlaan 100
NL-2332 Leiden
Telefon: 0031/71/579 58–00
www.eurotransplant.nl

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry should be supported by a valid receipt or invoice. This not only helps in tracking expenses but also ensures compliance with tax regulations.

In the second section, the author provides a detailed breakdown of the company's revenue streams. This includes sales from various product lines and services. The analysis shows that while one product line is currently the primary source of income, diversification into new markets is essential for long-term growth.

The third section addresses the company's financial health and liquidity. It highlights the need for a robust cash flow management strategy to ensure that all operational needs are met. The author suggests implementing regular financial reviews to identify potential risks and opportunities early on.

Finally, the document concludes with recommendations for future strategic planning. It suggests that the company should focus on innovation and customer engagement to stay competitive in a rapidly changing market. The author also recommends seeking professional advice to optimize the company's financial structure.

Service

Alle Vordrucke können Sie
zusätzlich kostenlos bei uns
herunterladen:

www.test.de/formulare-notfallset

Formulare und Listen für den Notfall

- 99 Notrufnummern
- 101 Ihr „Notfallhelfer“
- 103 Ihr „2. Notfallhelfer“
- 105 Informationen für Helfer
- 111 Kontaktdaten Ihrer Ärzte
- 113 Medikamentenplan
- 117 Persönliche medizinische Daten
- 125 Versicherungsdaten
- 127 Patientenverfügung
- 139 Schweigepflichtentbindung
- 141 Bankvollmacht
- 143 Vollmacht für Kommunikationsangelegenheiten

Medikamentenplan

Bitte tragen Sie hier alle **Medikamente** ein, die Sie zu sich nehmen (auch Medikamentenpflaster, Säfte, Zäpfchen o. Ä.). Geben Sie zudem für jedes Medikament die eingenommene **Dosierung in mg** an (siehe Packung) und wie häufig und wann am Tag Sie das Medikament jeweils einnehmen.

_____ Datum

Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht

Name _____

Dosierung _____

morgens mittags abends zur Nacht