



de Verloskundige

Die Geburt: Wie gehen Sie mit dem Schmerz um?



Nun, da Sie schwanger sind, gehen Ihnen vielleicht einige Fragen im Kopf herum. Zum Beispiel über den Schmerz bei der Geburt. Wie schlimm wird der Schmerz sein? Was ist, wenn Sie den Schmerz nicht ertragen können? Können Sie dann etwas gegen den Schmerz bekommen? Gebären tut weh. Um diese Tatsache kommt niemand herum. Aber jede Geburt ist anders. Und die eine Frau kann den Schmerz leichter wegstecken als die andere. Wie schlimm die Schmerzen sind, die Sie haben werden, kann also niemand voraussagen. Machen Sie sich aber vor allem nicht zu viele Sorgen: Es gibt einige Möglichkeiten, um den Schmerz zu lindern. Mit und ohne Medikamente. Zu Hause und im Krankenhaus. Darum geht es in dieser Broschüre. Darin geben wir Ihnen eine Übersicht über alles, was helfen kann.

Einige Fakten über Wehen und Schmerz

- **Ihr Körper produziert Schmerzmittel**

‘Geburtsschmerz’ (der durch die Wehen verursachte Schmerz) ist etwas ganz Besonderes: Diesen Schmerz spüren Sie nur, wenn Sie gebären. Am Schmerz merken Sie, dass die Geburt beginnt. Durch den Schmerz wissen Sie, dass Sie sich einen sicheren, ruhigen Ort suchen müssen. Und Hilfe. Wussten Sie, dass der Körper sofort auf den Schmerz reagiert, indem er selbst Schmerzmittel produziert? Das sind die so genannten Endorphine. Die Endorphine sorgen dafür, dass Sie den Schmerz weniger stark empfinden.

- **Der Schmerz kommt in Wellen**

Geburtsschmerz wird durch Wehen verursacht. Eine Wehe ist eine Kontraktion der Gebärmutter. Eine Wehe lässt sich mit einer Welle vergleichen, die an den Strand gespült wird. Zuerst spüren Sie, wie die Schmerzwellen angerollt kommt. In dem Moment, ehe die Welle umschlägt, ist der Schmerz am heftigsten. Danach zieht sich die Welle zurück und Sie spüren, wie der Schmerz wieder nachlässt. Zwischen den Wehen ist es ruhig in Ihrem Bauch.

- **Der Schmerz ist nicht immer gleich stark**

Zu Beginn der Geburt vergeht mehr Zeit zwischen den Wehen. Sie sind dann auch noch nicht ganz so schmerzhaft. Nach einer Weile werden



die Pausen zwischen den Wehen kürzer. Die Wehen werden nun stärker und sind schmerzhafter. Gegen Ende der Geburt bekommen Sie Presswehen, die vor allem unmittelbar vor dem Austritt des Kindes sehr schmerzhaft sein können. Wenn das Kind geboren ist, hören die Wehen auf. Sie haben dann keine Schmerzen mehr. Sie haben nur noch einige leichte Krämpfe, mit denen die Placenta gelöst wird.

• Es gibt Bauch- und Rückenwehen

Manche Frauen halten den Schmerz gut aus, andere finden ihn unerträglich. Man weiß noch nicht genau, wie es kommt, dass der Schmerz so unterschiedlich empfunden wird. Es kann zum Teil an der Stelle liegen, an dem der Schmerz auftritt. Die meisten Frauen empfinden während der Wehen vor allem Schmerzen im Bauch. Es gibt aber auch Frauen, die den Schmerz vor allem im Rücken und in den Beinen fühlen. Manchmal kann sich der Schmerz auch an eine andere Stelle verlagern. Rückenwehen sind nach den Aussagen mancher Frauen schmerzhafter als Bauchwehen.

Das können Sie selbst schon vor der Geburt tun

• Sorgen Sie dafür, dass jemand bei Ihnen ist, um Sie zu unterstützen

Wussten Sie, dass Frauen, die während der Geburt gut unterstützt werden, weniger Schmerz empfinden? Sie brauchen auch weniger oft eine Schmerzbehandlung mit Medikamenten. Darum ist es sehr wichtig, gut darüber nachzudenken, wen Sie, wenn es soweit ist, bei der Geburt dabei haben wollen. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme darüber. Nur Ihren Partner oder auch Ihre Schwester, eine Freundin, Ihre Mutter. Alles ist möglich. Und es sollte so sein, wie Sie es am besten finden.

Wählen Sie eine Person, bei der Sie nicht die Heldin spielen müssen. Mit der Sie sich wohl fühlen. Und teilen Sie der Person, die Sie unterstützen und Ihnen Mut zusprechen soll, Ihre Wünsche vorher mit.

Dann können Sie, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, Ihre ganze Energie auf das Auffangen der Wehen verwenden. Natürlich unterstützt auch Ihre Hebamme Sie während der Geburt. Vielleicht können Sie auch zusätzliche Unterstützung durch eine Mütterpflegerin erhalten.

• Bereiten Sie sich gut vor

Lesen Sie Broschüren, Zeitschriften und Bücher, die sich mit der Geburt befassen. Suchen Sie nach Informationen im Internet. Eine Entscheidungshilfe finden Sie unter kiesbeter.nl 'Schmerzen bei der Geburt'. Ihre Hebamme kann Ihnen all Ihre Fragen beantworten. Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs und üben Sie jetzt schon



Atemtechniken. Mit dieser Vorbereitung werden Sie sich bei der Geburt besser entspannen können und die Schmerzen dadurch als weniger schlimm empfinden. Sie wissen dann, was passieren kann und was Sie selbst tun können. So haben Sie das Gefühl, selbst mehr Kontrolle zu haben, und die Zuversicht, dass Sie die Geburt meistern können. Natürlich ist fast jede Frau ängstlich und beunruhigt, wenn die Geburt beginnt. Versuchen Sie aber, diesen Ängsten nicht zu viel Raum zu geben, denn das führt nur dazu, dass Sie angespannt werden. Dadurch wird der Schmerz schlimmer und die Wehen können nicht so stark zunehmen, wie es nötig ist. Außerdem produziert Ihr Körper weniger Endorphine, wenn Sie Angst haben.

- **Ruhen Sie sich gut aus**

Sorgen Sie dafür, dass Sie ausgeruht sind, wenn die Geburt beginnt. Schlafen Sie ausreichend. Ruhen Sie sich in den letzten Wochen Ihrer Schwangerschaft gut aus und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Wenn Sie ausgeruht sind, können Sie den Schmerz besser aushalten.

Tipps zum Umgang mit dem Schmerz

- **Lenken Sie sich ab**

Achten Sie noch nicht allzu sehr auf den Schmerz. Die Wehen sind am Anfang meist noch gut zu ertragen. Machen Sie so lange wie möglich weiter mit dem, was Sie gerade tun. Lenken Sie sich ab. Lesen Sie, sehen Sie fern oder hören Sie Musik.

- **Probieren Sie verschiedene Stellungen aus**

Wenn die Wehen stärker und schmerzhafter werden, ist es häufig schwieriger, sich zu entspannen. Begeben Sie sich dann an einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen, und probieren Sie aus, in welcher Stellung Sie sich am besten entspannen können. Sie können eine Wehe zum Beispiel stehend auffangen, indem Sie sich in den Hüften wiegen oder sich auf einen Tisch oder Stuhl stützen. Bei Rückenwehen etwa kann es angenehm sein, in den Vierfüßlerstand, also auf Hände und Knie, zu gehen. Sie können sich auf einen Hocker setzen und sich vornüber an den Tisch hängen. Oder möchten Sie lieber liegen? Dann probieren Sie doch einmal aus, wie es sich anfühlt, auf der Seite zu liegen, eventuell mit einem Kissen zwischen den Beinen. Oder platzieren Sie ein Kissen unter dem Bauch und im Rücken. Es kann auch angenehm sein, umher zu gehen. Probieren Sie einfach selbst aus, was sich für Sie am besten anfühlt. Achten Sie vor allem darauf, nicht zu verkrampfen oder den Atem anzuhalten, wenn der Schmerz kommt. Dann können Sie sich nicht gut entspannen. Bleiben Sie so locker wie möglich und atmen Sie ruhig weiter. Dann spüren Sie weniger Schmerz.





- **Sorgen Sie dafür, dass Sie es schön warm haben**

Wärme hilft beim Entspannen. Die Temperatur im Zimmer sollte angenehm warm sein. Tragen Sie warme Kleidung, die bequem sitzt. Wenn Sie liegen, können Sie sich Wärmflaschen auf den Bauch und in den Rücken legen. Auch ein warmes Bad ist eine gute Idee. Viele Frauen finden es angenehm, unter der Dusche zu sitzen und einen warmen Wasserstrahl auf ihren Bauch oder Rücken zu richten. Das warme Wasser hilft bei der Entspannung. Dadurch ist der Schmerz weniger schlimm.

- **Zählen Sie rückwärts: Jede Wehe ist eine weniger.**

Denken Sie positiv. Seien Sie zuversichtlich, dass Sie es schaffen werden. Denken Sie immer daran: Diese Wehe ist vorüber und kommt nie mehr zurück. Und hadern Sie nicht mit sich selbst, wenn es einmal nicht klappt. Das sind die Momente, in denen der Schmerz über Sie hereinbricht und es Ihnen schlecht geht. Lassen Sie sich dann von Ihrer Hebamme oder einer anderen Sie begleitenden Person Mut zusprechen. Und danach machen Sie einfach weiter. Denken Sie bei jeder Wehe daran, dass sie Sie dem Ziel wieder ein Stück näher bringt. Zählen Sie rückwärts, nicht vorwärts. Denken Sie an den Moment, wenn die Geburt vorüber ist und Sie Ihr Kind in den Armen halten können.





- **Konzentrieren Sie sich auf das Atmen**

Wenn Sie dem Rhythmus Ihrer Atmung folgen, achten Sie weniger auf den Schmerz. Das hilft Ihnen dabei, sich zu entspannen und die Wehen besser aufzufangen. Atmen Sie ruhig weiter. Atmen Sie ein und dann langsam aus, dabei bis vier zählen.

- **Lassen Sie sich massieren (oder auch nicht)**

Eine Massage des unteren Rückens oder der Beine kann angenehm sein, wenn die Wehen stärker werden. Das lenkt Sie von dem Schmerz ab und verhindert eine Versteifung des unteren Rückens. Manche Frauen mögen es lieber, wenn jemand mit beiden Fäusten ständig gegen ihren unteren Rücken drückt. Probieren Sie es aus und sagen Sie, was Ihnen gefällt und was nicht. Es kann auch sein, dass Sie gar nicht angerührt und lieber in Ruhe gelassen werden möchten. Auch das sollten Sie sagen!

Was können Sie zu Hause sonst noch gegen den Schmerz tun?

- **‘Alternative’ Behandlungen**

Wenn Sie zu Hause entbinden, kommen für Sie nur Behandlungsmethoden in Frage, bei denen keine Medikamente eingesetzt werden. Denken Sie zum Beispiel an Akupunktur, Hypnose, Aromatherapie (Düfte), Wasserinjektionen und Akupressur. Solche Behandlungsmethoden werden jedoch bei Entbindungen nicht so häufig angewandt. Sie werden auch nicht überall angeboten. Haben Sie daran Interesse? Dann fragen Sie Ihre Hebamme rechtzeitig, welche Möglichkeiten es bei Ihnen in der Nähe gibt.

- **Linderung des Geburtsschmerzes durch TENS**

Fast immer können Geburtsschmerzen durch TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation) gelindert werden. Das funktioniert so: Mit einem Gerät geben Sie sich selbst kleine Stromstöße. Sie bedienen das Gerät selbst – dadurch haben Sie Gefühl, selbst die Kontrolle zu haben. Und Sie bestimmen selbst, wie stark die Stromstöße sind. Über Elektroden (Drähte, die auf Ihrem Rücken platziert werden) gelangen die Stromstöße in Ihren Körper. Dadurch entsteht ein kribbelndes oder prickelndes Gefühl, das mit kalten Händen vergleichbar ist, die anfangen zu kribbeln, wenn sie wieder warm werden. TENS nimmt den Schmerz nicht völlig, lindert ihn aber bei einigen Frauen. Diese Methode ist für Sie und das Kind vollkommen ungefährlich.

Was können Sie im Krankenhaus gegen den Schmerz bekommen?

Sie können auch Medikamente gegen den Schmerz bekommen. Sollen zur Schmerzbekämpfung Medikamente eingesetzt werden, müssen Sie auf jeden Fall **immer** im Krankenhaus entbinden. Der Grund ist, dass bei der Verabreichung von Medikamenten ständig Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung kontrolliert werden müssen. Auch der Zustand Ihres Kindes muss überwacht werden (Aufzeichnung der Herztöne mit einem Cardiotokogramm oder kurz CTG). Die hierzu erforderlichen Geräte sind nur im Krankenhaus vorhanden. Fragen Sie Ihre Hebamme im Vorwege, welche Möglichkeiten es in Ihrer Nähe gibt und was Sie tun müssen, um die gewünschte Schmerzbehandlung zu erhalten. Lesen Sie hier alles über die wichtigsten Methoden und ihre jeweiligen Vor- und Nachteile. Das kann Ihnen helfen, eine Entscheidung zu treffen, wenn es nötig ist. Halten Sie sich bitte vor Augen, dass die langfristigen Auswirkungen der verschiedenen Medikamente auf das Kind noch nicht genau erforscht sind.

Folgende Behandlungsmethoden werden in den Niederlanden am häufigsten angewandt:

- Injektion eines Lokalanästhetikums im unteren Rückenbereich (Epidural-Analgesie)
- Injektion von Pethidin
- Remifentanyl-Pumpe

• Epidural-Analgesie (EDA, häufiger auch als PDA bekannt)

Bei der PDA wird in den unteren Bereich Ihres Rückens eine Kombination schmerzstillender Medikamente injiziert (je nach Krankenhaus gelangen dabei unterschiedliche Medikamente zum Einsatz). Bei dieser Art der Schmerzbehandlung verspüren Sie im Unterleib keine Schmerzen mehr. Der Anästhesist führt unter örtlicher Betäubung eine Hohnadel im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule ein. Dazu müssen Sie den Rücken stark krümmen und still liegen oder sitzen (auch während der Wehen). Über die Nadel wird ein dünner, biegsamer Schlauch in Ihren Rücken geschoben. Die Hohnadel wird danach wieder entfernt, der Schlauch bleibt an seinem Platz. Durch den Schlauch werden Ihnen über die gesamte Dauer der Entbindung hinweg schmerzstillende Medikamente zugeführt. Schon nach 15 Minuten spüren Sie keinen Schmerz mehr.

Die Vorteile einer PDA:

- Die meisten Frauen (95%) verspüren während der Wehen überhaupt keinen Schmerz mehr.
- Soweit bekannt hat eine PDA keine nachteiligen Auswirkungen auf das Kind. Auch das Stillen wird dadurch nicht beeinträchtigt.
- Sie werden von einer PDA nicht schläfrig oder benommen und erleben so die Geburt bis zum Ende mit.
- Manchmal können Sie sich auch selbst über eine Pumpe schmerzstillende Medikamente verabreichen (bei der so genannten 'PCEA', der 'patientenkontrollierten EDA').



Die Nachteile einer PDA:

- In vereinzelt Fällen wirkt die PDA nur auf einer Seite. Und bei etwa 5% der Frauen lässt der Schmerz nicht oder kaum nach. Dies kann mit der Stelle zusammenhängen, an der die Nadel eingeführt wurde, oder auch mit der Dosierung der Medikamente. Die PDA kann dann noch einmal angelegt werden.
- Die Entbindung, vor allem das Pressen, dauert länger. Dadurch erhöht sich das Risiko, dass es zum Einsatz von Saugglocke oder Vakuumpumpe kommt ('vaginale Entbindungsoperation').
- Die Wehen müssen häufiger mit Medikamenten unterstützt werden.
- Sie dürfen das Bett nicht verlassen, weil Sie weniger Gefühl in den Beinen haben. Dies kehrt aber langsam zurück, nachdem die Zufuhr der Medikamente beendet worden ist. Bei niedriger Dosierung haben Sie auch mehr Gefühl in den Beinen und können unter Umständen stehen, gehen und auch mitpressen.
- Es wird ein Tropf angelegt, um zu verhindern, dass Ihr Blutdruck zu stark absinkt.
- Meistens bekommen Sie einen Blasenkatheter, weil Sie durch die Betäubung nicht spüren, wenn Sie Wasser lassen müssen. Nach der Entbindung wird der Katheter entfernt, ebenso der Schlauch in Ihrem Rücken.
- Ihre Körpertemperatur kann durch eine PDA ansteigen. Es ist dann schwer, festzustellen, ob dies durch die PDA oder durch Fieber infolge einer Infektion hervorgerufen wird. Manchmal müssen Sie dann zur Sicherheit Antibiotika

einnehmen. Es besteht das Risiko, dass das Kind nach Untersuchung durch den Kinderarzt in die Kinderstation verlegt und ebenfalls mit Antibiotika behandelt wird.

- Es kommt vor, dass eine PDA nicht zu jeder Zeit (also 24 Stunden am Tag) angelegt werden kann. Fragen Sie Ihre Hebamme, wie das in den Krankenhäusern in Ihrer Nähe gehandhabt wird.
- Sie können Juckreiz verspüren. Dieser lässt sich gut behandeln, indem die Zusammenstellung der Medikamente angepasst wird.

• Injektion von Pethidin

Pethidin wird durch eine Injektion in Gesäß oder Oberschenkel verabreicht. Pethidin hat eine ähnliche Wirkung wie Morphin. Es wirkt innerhalb einer halben Stunde. Im Unterschied zur PDA nimmt Pethidin den Schmerz nicht ganz weg. Es betäubt jedoch nach Aussagen vieler Frauen den schlimmsten Schmerz. Pethidin wirkt 2 bis 4 Stunden lang. Wegen der Auswirkungen auf das Kind wird Pethidin am Ende der Eröffnungsphase nicht mehr gegeben.



Vorteile von Pethidin:

- Pethidin kann zu jeder Zeit in jedem Krankenhaus gegeben werden.
- Etwa 50 % der Frauen sind mit der schmerzstillenden Wirkung zufrieden.
- Pethidin kann Sie schläfrig machen oder sogar in Schlaf versetzen. Das kann angenehm sein, wenn Sie von den Wehen müde sind: Sie können dann einen Augenblick ausruhen.
- Pethidin kann manchmal Erleichterung verschaffen, wenn Sie auf eine PDA warten müssen.

Nachteile von Pethidin:

- Pethidin wirkt nicht so schnell. Erst nach einer halben Stunde wird der schlimmste Schmerz gelindert.
- Bei etwa 25-50 % der Frauen lässt der Schmerz nach.
- Sie können Übelkeit verspüren, benommen oder schläfrig werden. Es kann sein, dass Sie die Geburt dadurch weniger bewusst erleben.
- Sie dürfen nicht umhergehen, weil Sie leichter fallen, wenn Sie schläfrig sind.
- Auch bei dem Kind kann Pethidin zu Benommenheit führen. Dadurch kann ihm das Atmen nach der Geburt schwerer fallen, vor allem, wenn das Pethidin noch

kurz vor dem Ende der Entbindung gegeben wurde. Manchmal brauchen Babies dann eine Spritze, um richtig atmen zu können.

● **Remifentanyl-Pumpe**

Das neue Mittel Remifentanyl ist ein morphiumähnlicher Stoff, der über einen Schlauch im Arm (Tropf) verabreicht wird, der mit einer Pumpe verbunden ist. Sie können über einen Druckknopf selbst bestimmen, welche Menge an Remifentanyl Ihnen zugeführt wird. Die Pumpe ist so eingestellt, dass eine bestimmte Dosis nicht überschritten werden kann.

Vorteile von Remifentanyl:

- Remifentanyl wirkt bereits nach 1 Minute.
- Remifentanyl betäubt den Schmerz besser als Pethidin (aber nicht so gut wie eine PDA).

Nachteile von Remifentanyl:

- Remifentanyl kann die Atmung und die Sauerstoffmenge im Blut beeinflussen.
- Beim Einsatz von Remifentanyl gibt es ein geringes Atemstillstandsrisiko bei der Mutter. Darum müssen Sie und Ihr Kind bei Anwendung dieses Mittels ständig sorgfältig überwacht werden.
- Remifentanyl ist noch nicht in allen Krankenhäusern verfügbar. Man will erst noch eine größere Menge Daten über das Mittel und seine möglichen Nebenwirkungen sammeln.

Was kann Ihre Hebamme für Sie tun?

● **Sie auf die Geburt vorbereiten**

Ihre Hebamme wird alles tun, um Sie gut auf die Geburt vorzubereiten und diese für Sie so angenehm wie möglich zu machen. Reden Sie mit ihr über Ihre Wünsche - und natürlich auch darüber, was Ihnen Sorgen macht. Ihr Partner kann selbstverständlich mit einbezogen werden. Ihre Hebamme sagt Ihnen auch, welche Möglichkeiten der Schmerzbehandlung es gibt, wo Sie entbinden müssen, wenn Sie die gewünschte Behandlung bekommen möchten, und welche Vor- und Nachteile die jeweilige Methode hat. Eine gute Vorbereitung kann Ihnen die Angst und Unsicherheit nehmen. Sie haben dadurch eher das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. So können Sie der Geburt voller Zuversicht entgegen sehen.

● **Sie sicher durch die Geburt begleiten**

Die Hebamme hat eine medizinische Ausbildung und überprüft ständig, wie es Ihnen und dem Kind geht. Sie sind also in guten Händen.

Während der Geburt wird sie Sie so gut wie es nur geht begleiten und unterstützen und Ihre Wünsche berücksichtigen. Sie hat schon viele Geburten miterlebt und weiß genau, was sie tun kann, um den Schmerz zu lindern. Sie fragt Sie in regelmäßigen Abständen, wie es Ihnen geht, ermutigt Sie und sagt Ihnen und Ihrem Partner, wie

Sie sich verhalten sollen, damit Sie die Wehen gut auffangen können. Sie sagt Ihnen, wie weit die Geburt bereits fortgeschritten ist und wie der weitere Verlauf sein wird. Mit Ihr können Sie all Ihre Fragen, Sorgen und Wünsche besprechen.

- **Schmerzbekämpfung für Sie in die Wege leiten, wenn Sie das wünschen**

Wann müssen Sie sagen, dass Sie eine Schmerzbekämpfung wünschen? Wenn Sie schon vor der Geburt wissen, dass Sie das möchten, zum Beispiel weil Sie Schmerzen schlecht ertragen können, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme darüber. Sie kann dann gemeinsam mit Ihnen entscheiden, wann der beste Zeitpunkt ist, um sich ins Krankenhaus zu begeben. Aber oft wissen Sie es vorher eben nicht. Wenn Sie zu Hause entbinden, kann sich erst während der Geburt herausstellen, dass Sie doch Medikamente gegen die Schmerzen möchten. Vielleicht rät auch Ihre Hebamme Ihnen dazu. Natürlich wird sie dies mit Ihnen besprechen. Für eine medikamentöse Schmerzbehandlung müssen Sie dann in jedem Fall ins Krankenhaus. Meistens begleitet Ihre Hebamme Sie dorthin, um die Geburt an den Gynäkologen oder an die Hebamme im Krankenhaus zu übergeben.

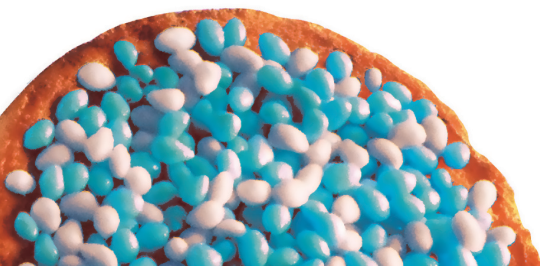
Noch Fragen?

Haben Sie noch Fragen zu dieser Broschüre? Wenden Sie sich damit vor allem an Ihre Hebamme. Denn sie kann Ihnen alles über Schmerzlinderung, Schmerzbehandlungen mit und ohne Medikamente, Vor- und Nachteile der jeweiligen Methode und über die Möglichkeiten sagen, die es in Ihrer Nähe gibt. Ihre Hebamme ist für Sie da.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich auf die Geburt vorbereiten können? Dann lesen Sie bitte unsere Broschüre

Die Geburt: Wie bereiten Sie sich vor?

Oder schauen Sie unter www.knov.nl.



Impressum

© Koninklijke Nederlandse
Organisatie van Verloskundigen,
März 2009

Redaktion:

Taallijn tekstsERVICE

Gestaltung:

Arnold Wierda

Fotografie:

Fotografie & webdesign Onself

Übersetzung:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,
März 2010

KNOV hat diese Broschüre mit
größter Sorgfalt erstellt.
Die KNOV schließt eine jegliche
Haftung für nachteilige Folgen einer
Nutzung durch Dritte aus.
Kein Teil aus dieser Broschüre darf
ohne vorherige schriftliche
Einwilligung der KNOV in jeglicher
Form und Weise vervielfältigt oder
veröffentlicht werden.

