

Wenn Sie schwanger sind, dürfen Sie BELINDA AL nicht einnehmen. Falls Sie während der Einnahme von BELINDA AL schwanger werden, müssen Sie die Einnahme von BELINDA AL sofort beenden und Ihren Arzt aufsuchen. Wenn Sie schwanger werden möchten, können Sie die Einnahme der „Pille“ jederzeit beenden.

Frauen sollten BELINDA AL generell nicht in der Stillzeit anwenden. Fragen Sie ihren Arzt, wenn Sie stillen und die „Pille“ einnehmen möchten.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Es gibt keine Hinweise, dass die Einnahme eines Kombinationsarzneimittels aus Desogestrel und Ethinylestradiol einen Einfluss auf die Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen hat.

BELINDA AL enthält Lactose

Bitte nehmen Sie BELINDA AL daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

3. Wie ist BELINDA AL einzunehmen?

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Nehmen Sie 1 Tablette BELINDA AL täglich, gegebenenfalls zusammen mit etwas Wasser ein. Es spielt keine Rolle, ob Sie die Tabletten nüchtern oder zu den Mahlzeiten einnehmen, aber die Einnahme der Tabletten sollte jeden Tag etwa zur gleichen Zeit erfolgen.

Jeder Folienstreifen enthält 21 Tabletten. Neben jeder Tablette ist der Wochentag gekennzeichnet, an dem sie eingenommen werden muss. Wenn Sie mit der Einnahme z. B. an einem Mittwoch beginnen, nehmen Sie die mit „Mi“ gekennzeichnete Tablette. Die weitere Einnahme erfolgt in der Pfeilrichtung auf dem Folienstreifen, bis alle 21 Tabletten aufgebraucht sind.

Dann nehmen Sie 7 Tage keine Tablette ein. Während dieser 7-tägigen Pause (auch Einnahmepause genannt) sollte eine Blutung einsetzen. Diese so genannte „Entzugsblutung“ beginnt in der Regel am 2. oder 3. Tag der Einnahmepause.

Beginnen Sie mit der Einnahme aus der nächsten Packung am 8. Tag nach der letzten Tablette BELINDA AL (d. h. nach der 7-tägigen Einnahmepause), ungeachtet dessen, ob die Blutung noch anhält oder nicht. Dies bedeutet zum einen, dass Sie immer am gleichen Wochentag mit dem neuen Folienstreifen beginnen, und zum anderen, dass Ihre Entzugsblutung jeden Monat an den gleichen Tagen auftreten sollte.

Wenn Sie BELINDA AL vorschriftsmäßig einnehmen, besteht der Empfängnischutz auch an den 7 Tagen, an denen Sie keine Tablette einnehmen.

WANN BEGINNEN SIE MIT DER EINNAHME AUS DEM ERSTEN FOLIENSTREIFEN?

Wenn Sie vorher noch keine „Pille“ genommen oder im vergangenen Monat keine Verhütungsmittel eingenommen haben

Beginnen Sie mit der Einnahme von BELINDA AL am ersten Tag Ihrer Periode. Dies ist der erste Tag Ihres Zyklus – der Tag, an dem die Monatsblutung beginnt. Nehmen Sie eine Tablette, die mit dem entsprechenden Wochentag gekennzeichnet ist (wenn Ihre Periode also z. B. an einem Dienstag beginnt, nehmen Sie eine mit „Di“ markierte Tablette). Folgen Sie dem Pfeil auf dem Folienstreifen und nehmen Sie alle Tabletten ein, bis der Folienstreifen leer ist. Wenn Sie mit der Einnahme von BELINDA AL am ersten Tag Ihrer Monatsblutung beginnen, besteht ein sofortiger Empfängnischutz. Sie können auch zwischen Zyklustag 2 und 5 beginnen, müssen dann aber während der ersten 7 Tage der Einnahme zusätzliche empfängnisverhütende Maßnahmen (z. B. ein Kondom) anwenden, dies gilt aber nur für den ersten Folienstreifen.

Wenn Sie von einem kombinierten hormonalen Verhütungsmittel oder von einem kombinierten empfängnisverhütenden Vaginalring oder Pflaster auf BELINDA AL wechseln

Sie können mit der Einnahme von BELINDA AL vorzugsweise am Tag nach Einnahme der letzten wirkstoffhaltigen Tablette (die letzte Tablette, die Wirkstoffe enthält) Ihrer zuvor eingenommenen „Pille“ beginnen, spätestens aber am Tag nach den üblichen einnahmefreien Tagen Ihres Vorgängerpräparates (oder nach Einnahme der letzten wirkstofffreien Tablette Ihres Vorgängerpräparates). Wenn Sie bisher einen kombinierten empfängnisverhütenden Vaginalring oder ein Pflaster angewendet haben, folgen Sie den Anweisungen Ihres Arztes.

Wenn Sie von einem Progestogen-Mittel, das nur ein Hormon (Gelbkörperhormon) enthält (sog. „Minipille“, einem Injektionspräparat, einem Implantat oder einem gestagenfreisetzenden Intrauterinpessar („Spirale“)) auf BELINDA AL wechseln

Sie können die „Minipille“ an jedem beliebigen Tag absetzen und am nächsten Tag direkt mit der Einnahme von BELINDA AL beginnen (nach Umstellung von einem Implantat oder einer „Spirale“ beginnen Sie mit der Einnahme von BELINDA AL an dem Tag, an dem das Implantat oder die „Spirale“ entfernt wird bzw. nach einer Injektion zu dem Zeitpunkt, an dem normalerweise die nächste Injektion erfolgen müsste). Wenden Sie in allen Fällen während der ersten 7 Tage der Tabletteneinnahme eine zusätzliche Methode zur Empfängnisverhütung an (z. B. ein Kondom).

Wenn Sie eine Fehlgeburt hatten

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie gerade ein Kind bekommen haben

Wenn Sie ein Kind bekommen haben, können Sie mit der Einnahme von BELINDA AL zwischen 21 und 28 Tagen nach der Geburt beginnen. Wenn Sie nach dem 28. Tag mit der Einnahme beginnen, wenden Sie während der ersten 7 BELINDA AL-Einnahmetage zusätzlich eine so genannte Barrieremethode (z. B. ein Kondom) zur Empfängnisverhütung an. Wenn Sie nach der Geburt bereits Geschlechtsverkehr hatten, müssen Sie vor (erneutem) Beginn der Einnahme von BELINDA AL sicher sein, dass Sie nicht schwanger sind, oder warten Sie die nächste Monatsblutung ab.

Wenn Sie nach der Geburt des Kindes stillen und (wieder) mit der Einnahme von BELINDA AL beginnen wollen

Lesen Sie den Abschnitt „Stillzeit“.

Wenn Sie nicht sicher sind, wann Sie beginnen können, fragen Sie Ihren Arzt.

Wenn Sie eine größere Menge von BELINDA AL eingenommen haben, als Sie sollten

Es liegen keine Berichte zu schwerwiegenden schädlichen Folgen nach Einnahme von zu vielen Tabletten, die die Kombination aus Desogestrel und Ethinylestradiol enthalten, vor. Wenn Sie mehrere Tabletten auf einmal eingenommen haben, kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Bei jungen Mädchen können Blutungen aus der Scheide auftreten. Wenn Sie zu viele Tabletten BELINDA AL eingenommen haben oder feststellen, dass ein Kind versehentlich Tabletten verschluckt hat, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Wenn Sie die Einnahme von BELINDA AL vergessen haben

- Wenn Sie die Einnahmezeit einmalig um weniger als 12 Stunden überschritten haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung nicht vermindert. Sie müssen die Einnahme der vergessenen Tablette so schnell wie möglich nachholen und die folgenden Tabletten dann wieder zur gewohnten Zeit einnehmen.
- Wenn Sie die Einnahmezeit einmalig um mehr als 12 Stunden überschritten haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung nicht mehr gewährleistet. Je mehr Tabletten Sie vergessen haben, desto größer ist das Risiko einer Schwangerschaft.

Das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft ist besonders hoch, wenn Sie eine Tablette am Anfang oder am Ende des Folienstreifens vergessen. Sie sollten dann die nachfolgenden Regeln beachten (siehe auch das Schema unten):

Sie haben mehr als eine Tablette im aktuellen Folienstreifen vergessen

Fragen Sie Ihren Arzt.

Sie haben eine Tablette in Woche 1 vergessen

Holen Sie die Tabletteneinnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen müssen. Setzen Sie danach die Tabletteneinnahme wie gewohnt fort. Sie müssen jedoch in den nächsten 7 Tagen zusätzliche empfängnisverhütende Schutzmaßnahmen, z. B. ein Kondom, anwenden. Wenn Sie in der Woche vor der vergessenen Einnahme Geschlechtsverkehr hatten oder Sie vergessen haben, nach der Einnahmepause mit der Einnahme aus einem neuen Folienstreifen zu beginnen, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Informieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.

Sie haben eine Tablette in Woche 2 vergessen

Holen Sie die Tabletteneinnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen müssen. Setzen Sie die Tabletteneinnahme wie gewohnt fort. Die empfängnisverhütende Wirkung ist gewährleistet und Sie müssen keine zusätzlichen Schutzmaßnahmen anwenden.

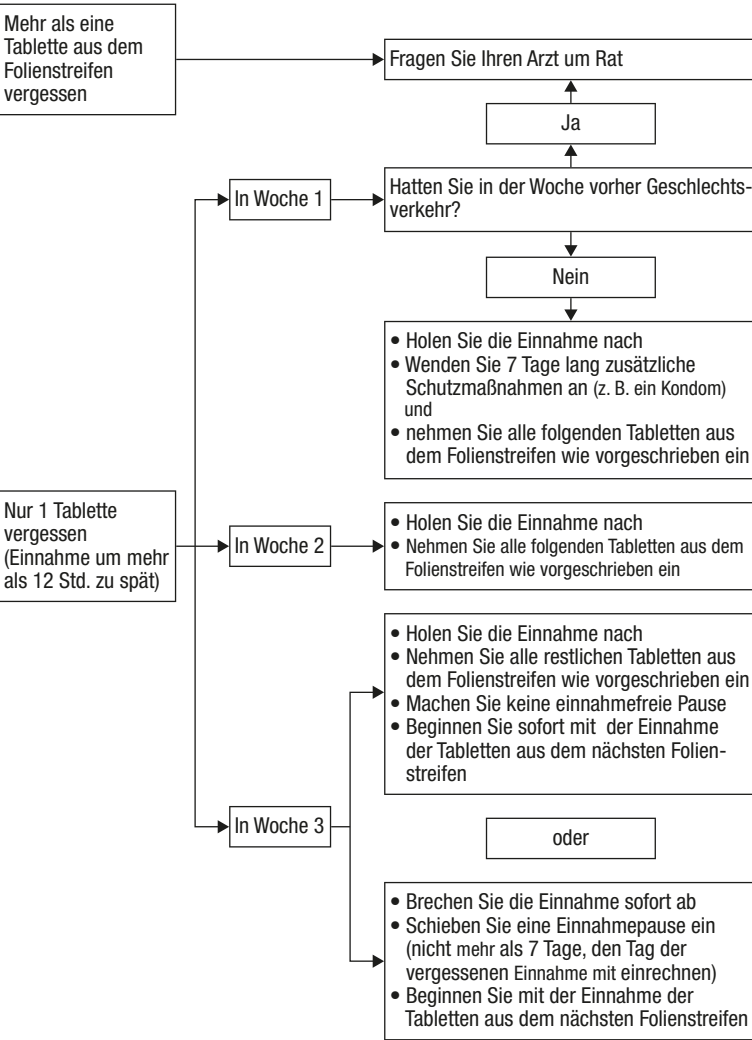
Sie haben eine Tablette in Woche 3 vergessen

Sie können zwischen zwei Möglichkeiten wählen:

1. Holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen müssen. Die folgenden Tabletten nehmen Sie dann wieder zur gewohnten Zeit ein. Lassen Sie die einnahmefreie Pause aus und beginnen Sie gleich mit der Einnahme aus dem nächsten Folienstreifen (die Einnahme beginnt dann an einem anderen Wochentag als bisher). Höchstwahrscheinlich kommt es erst am Ende des zweiten Folienstreifens zu einer Entzugsblutung, jedoch treten möglicherweise leichte oder menstruationsähnliche Blutungen während der Einnahme aus dem zweiten Folienstreifen auf.
2. Sie können die Einnahme aus dem aktuellen Folienstreifen auch abbrechen und sofort mit der einnahmefreien Pause von 7 Tagen beginnen (**der Tag, an dem Sie die Tablette vergessen haben, muss mitgezählt werden**). Wenn Sie mit der Einnahme aus der neuen Packung an Ihrem gewohnten Wochentag beginnen möchten, können Sie eine einnahmefreie Pause von weniger als 7 Tagen einschieben.

Wenn Sie einer der beiden Alternativen folgen, ist der Empfängnischutz nicht eingeschränkt.

Wenn Sie eine der Tabletten aus einem Folienstreifen vergessen haben und während der folgenden ersten einnahmefreien Pause keine Blutung auftritt, sind Sie möglicherweise schwanger geworden. Suchen Sie in diesem Fall Ihren Arzt auf, bevor Sie mit einem neuen Folienstreifen beginnen.



WAS SIE BEACHTEN MÜSSEN, WENN SIE AN ERBRECHEN ODER SCHWEREM DURCHFALL LEIDEN

Wenn Sie in den ersten 3 bis 4 Stunden nach der Einnahme der Tablette erbrechen oder wenn schwerer Durchfall auftritt, sind die Wirkstoffe der „Pille“ möglicherweise noch nicht vollständig von Ihrem Körper aufgenommen worden. Diese Situation ist ähnlich wie das Vergessen einer Tablette. Nehmen Sie nach Erbrechen oder Durchfall so schnell wie möglich eine Tablette aus einem Ersatzfolienstreifen ein, wenn möglich innerhalb von 12 Stunden nach dem üblichen Einnahmezeitpunkt der „Pille“. Wenn dies nicht möglich ist oder 12 Stunden überschritten sind, folgen Sie den Anweisungen unter Abschnitt 2.: Wenn Sie die Einnahme von BELINDA AL vergessen haben.

VERSCHIEBEN DER BLUTUNGSTAGE: WAS SIE BEACHTEN MÜSSEN

Auch wenn es nicht empfohlen wird, können Sie Ihre Monatsblutung hinausschieben, indem Sie direkt ohne Einnahmepause mit der Einnahme aus dem nächsten Folienstreifen BELINDA AL fortfahren und diesen bis zum Ende aufbrauchen. Während der Einnahme aus diesem zweiten Folienstreifen kann es zu leichten oder menstruationsähnlichen Blutungen kommen. Beginnen Sie nach der darauf folgenden regulären 7-tägigen Einnahmepause wie üblich mit dem nächsten Folienstreifen.

Sie sollten Ihren Arzt um Rat fragen, bevor Sie sich entscheiden, die Blutung zu verschieben.

ÄNDERUNG DES WOCHENTAGES, AN DEM DIE MONATSBLUTUNG EINSETZT: WAS SIE BEACHTEN MÜSSEN

Wenn Sie Ihre Tabletten vorschriftsmäßig einnehmen, setzt Ihre Monatsblutung/Entzugsblutung während der einnahmefreien Woche ein. Wenn Sie diesen Wochentag ändern müssen, kürzen Sie die Anzahl der einnahmefreien Tage (**aber erhöhen Sie die Anzahl niemals**). Wenn Ihre Einnahmepause z. B. normalerweise an einem Freitag beginnt und Sie möchten den Beginn auf einen Dienstag (also 3 Tage früher) verschieben, beginnen Sie mit der Einnahme aus dem neuen Folienstreifen 3 Tage früher als üblich. Wenn Sie sich für eine sehr kurze Einnahmepause entscheiden (z. B. 3 Tage oder weniger) kann es sein, dass es während dieser Tage zu keiner Blutung kommt. Möglicherweise treten dann jedoch Schmier- (Tropfen oder Flecken) oder Durchbruchblutungen auf.

Wenn Sie über die Vorgehensweise nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Arzt.

Wenn Sie die Einnahme von BELINDA AL abbrechen

Sie können die Einnahme von BELINDA AL zu jeder Zeit beenden. Wenn Sie nicht schwanger werden wollen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über andere sichere Verhütungsmethoden. Wenn Sie schwanger werden möchten, beenden Sie die Einnahme von BELINDA AL und warten Ihre Monatsblutung ab, bevor Sie versuchen, schwanger zu werden. So können Sie das Datum der voraussichtlichen Entbindung einfacher berechnen.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Wenn Sie Nebenwirkungen bekommen, insbesondere wenn diese schwerwiegend und anhaltend sind, oder wenn sich Ihr Gesundheitszustand verändert, und Sie dieses auf BELINDA AL zurückführen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

SCHWERWIEGENDE NEBENWIRKUNGEN

Alle Frauen, die kombinierte hormonale Kontrazeptiva anwenden, haben ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel in den Venen (venöse Thromboembolie [VTE]) oder Arterien (arterielle Thromboembolie [ATE]). Weitere Einzelheiten zu den verschiedenen Risiken im Zusammenhang mit der Anwendung kombinierter hormonaler Kontrazeptiva siehe unter Abschnitt 2.: Was sollten Sie vor der Einnahme von BELINDA AL beachten.

Weitere schwerwiegende Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Einnahme von kombinierten Empfängnisverhütungsmitteln zum Einnehmen werden im Abschnitt 2 unter der Überschrift „Die „Pille“ und Krebs“ beschrieben. Bitte lesen Sie diese Abschnitte sorgfältig und sprechen sie bei Rückfragen mit Ihrem Arzt.

Die folgenden schwerwiegenden Nebenwirkungen wurde von Frauen berichtet, die die „Pille“ einnehmen: Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Darmerkrankungen), systemischer Lupus erythematoses (SLE, eine Erkrankung des Bindegewebes), Epilepsie, Herpes gestationis (Ausschlag), Chorea (Erkrankung des Bewegungsapparates), eine Erkrankung des Blutsystems, die hämolytisch-urämisches Syndrom genannt wird (HUS – eine Störung, die bewirken kann, dass Blutgerinnsel ein Nierenversagen hervorrufen), braune Flecken in Gesicht und auf dem Körper (Chloasma), eine Bewegungsstörung, die Sydenham-Chorea genannt wird, Gelbfärbung der Haut, gynäkologische Erkrankungen (Endometriose, Gebärmuttermyome).

Wie bei jedem Arzneimittel können sie Überempfindlichkeitssymptome entwickeln (Allergie gegenüber Inhaltsstoffen von BELINDA AL). Deswegen **müssen Sie sich sofort an Ihren Arzt wenden, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen**, wie z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Gelenkschmerzen oder alle ungewöhnlichen Beschwerden (z. B. Halsschmerzen, Atembeschwerden, Ohnmacht).

ANDERE MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Die folgenden Nebenwirkungen wurden von Frauen berichtet, die die „Pille“ einnehmen. Sie können während der ersten Monate der Einnahme von BELINDA AL auftreten, bilden sich aber normalerweise zurück, wenn sich Ihr Körper an die „Pille“ gewöhnt hat. Die am HÄUFIGSTEN berichteten Nebenwirkungen (mehr als 1 von 10 Anwenderinnen können davon betroffen sein) sind unregelmäßige Blutungen und Gewichtszunahme.

SEHR HÄUFIG (kann mehr als 1 von 10 Behandelten betreffen): unregelmäßige Blutungen, Gewichtszunahme.

HÄUFIG (KANN BIS ZU 1 VON 10 BEHANDELTEN BETREFFEN):

keine oder eine verminderte Blutung, Empfindlichkeit der Brust, Brustschmerzen, Depression, Kopfschmerzen, Nervosität, Schwindel, Übelkeit, Bauchschmerzen, Akne, Bluthochdruck.

GELEGENTLICH (KANN BIS ZU 1 VON 100 BEHANDELTEN BETREFFEN):

Flüssigkeitsansammlung, Abnahme des sexuellen Verlangens, Migräne, Erbrechen, Durchfall, Hautausschlag (Urtikaria), Brustvergrößerung.

SELTEN (KANN BIS ZU 1 VON 1.000 BEHANDELTEN BETREFFEN):

vaginale Candidosen (Pilzinfektion), beeinträchtigtes Hören (Otosklerose), gesteigertes sexuelles Verlangen, Irritationen des Auges aufgrund von Kontaktlinsen, Haarausfall (Alopezie), Juckreiz, Hauterkrankungen (Erythema nodosum – eine Hauterkrankung, die zusammen mit Gelenkschmerzen, Fieber, Überempfindlichkeit oder einer Infektion auftritt. Die Erkrankung macht sich durch kleine, schmerzhaft, pinkfarbene bis bläuliche Knötchen unter der Haut und auf den Schienbeinen bemerkbar. Diese Knötchen neigen dazu, wieder aufzutreten. Erythema multiforme – eine Hauterkrankung, die mit festen, erhabenen Flecken auf der Haut oder flüssigkeitsgefüllten Bläschen, Wunden und Rötungen oder Farbveränderungen der Haut einhergeht. Dabei entwickeln sich diese Farbveränderungen oft in konzentrischen Kreisen um die Wunde). Vaginaler Ausfluss, Brustdrüsensekretion, gesundheitsschädliche Blutgerinnsel in einer Vene oder Arterie, zum Beispiel: in einem Bein oder Fuß (d. h. VTE), in einer Lunge (d. h. LE), Herzinfarkt, Schlaganfall, Mini-Schlaganfall oder vorübergehende, einem Schlaganfall ähnelnde Symptome, die als transitorische ischämische Attacke (TIA) bezeichnet werden, Blutgerinnsel in der Leber, dem Magen/Darm, den Nieren oder dem Auge, Gewichtsabnahme.

Die Wahrscheinlichkeit für ein Blutgerinnsel kann erhöht sein, wenn Sie an einer anderen Erkrankung leiden, die dieses Risiko erhöht (weitere Informationen zu den Erkrankungen, die das Risiko für ein Blutgerinnsel erhöhen und die Symptome eines Blutgerinnsels siehe Abschnitt 2).

BEVOR SIE SICH EINEM BLUTTEST UNTERZIEHEN

Hormonale Verhütungsmittel können die Ergebnisse bestimmter Labortests beeinflussen. Informieren Sie daher Ihren Arzt oder das Laborpersonal, dass Sie die „Pille“ einnehmen, wenn bei Ihnen ein Bluttest durchgeführt werden muss.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

Abt. Pharmakovigilanz

Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3

D-53175 Bonn

Website: www.bfarm.de

anzeigen.

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie ist BELINDA AL aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und der Blisterpackung nach „verwendbar bis“ angegebenen Verfallsdatum nicht mehr verwenden. Das Verfallsdatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Nicht über + 25 °C lagern.

In der Originalverpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht und Feuchtigkeit zu schützen.

Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was BELINDA AL 0,15 mg/0,03 mg Tabletten enthält

Die Wirkstoffe sind: Desogestrel und Ethinylestradiol.

1 Tablette enthält 0,15 mg Desogestrel und 0,03 mg Ethinylestradiol.

Die sonstigen Bestandteile sind

All-rac-alpha-Tocopherol, Kartoffelstärke, Lactose, Povidon K 30, Hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (Ph.Eur.) [pflanzlich].

Wie BELINDA AL 0,15 mg/0,03 mg Tabletten aussieht und Inhalt der Packung

Weiße bis cremefarbene, runde, bikonvexe Tablette ohne Filmüberzug, mit der Prägung „142“ auf einer Seite; die andere Seite ist glatt.

BELINDA AL 0,15 mg/0,03 mg Tabletten ist in Packungen mit 1 × 21, 3 × 21 und 6 × 21 Tabletten erhältlich.

Pharmazeutischer Unternehmer

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · D-89150 Laichingen · info@aliud.de

Hersteller

STADA Arzneimittel AG, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel, Deutschland

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im November 2018.