



## Hoestspray



### Bij vastzittende hoest

#### Gebruiken bij

A.Vogel Hoestspray is een medisch hulpmiddel dat snel en effectief helpt bij vastzittende hoest. De spray verdunt het vastzittende slijm waardoor het gemakkelijker kan worden opgehoest.

A.Vogel hoestspray bevat een krachtige combinatie van ingrediënten en is 100% natuurlijk. De spray is gemakkelijk in gebruik en overal mee naartoe te nemen. Praktisch voor onderweg, op je werk of op je nachtkastje.

#### A.Vogel Hoestspray

- Werkt hoeststillend en verzachtend.
- Maakt vastzittend slijm los.
- Vergemakelijkt het oplossen van slijm.
- Helpt snel en effectief.
- Handig in gebruik.
- Makkelijker mee te nemen.
- Geeft geen gewenning, maakt niet suf.
- 100% natuurlijke ingrediënten.
- Geconcentreerde formule.

De 30 ml flacon is goed voor 150x sprayen.

#### Kenmerken van een vastzittende hoest

- Kleverslijm slijt dat naar boven komt bij stevig hoesten.
- Een raspand en reutelend geluid bij het ademen/keelholte hoesten.
- Een zwaar en vol gevoel op de borst.
- De hoest is vaak het ergst in de ochtend.

#### Dosering en gebruik

Volwassenen: 6x daags 3x sprayen.

Kinderen van 4 tot 12 jaar: 6x daags eenmaal tot tweemaal sprayen.

Gebruik door kinderen onder toezicht van volwassenen.

#### Schudden voor gebruik

#### Gebruik van de A.Vogel Hoestspray

1. Plaats de plastic spraykop op het flesje en draai deze tot de spraykop horizontaal staat. Plaats het uiteinde van de spraykop (de spuitmond) achter in uw mond/keelholte. Duw de bovenkant van de spraykop naar beneden en spuit de benodigde hoeveelheid in de mond/keelholte. Niet ademen terwijl u spuit. Houd het flesje hierbij rechtop.
2. Drink niet gedurende 5 minuten na gebruik om een goede hechting van het filmlaagje tot stand te brengen.
3. Na het gebruik de plastic spraykop naar beneden draaien en in verticale richting. Als u de spray gedurende langere tijd niet gebruikt of tijdelijk op wilt bergen, spoel dan het

- uiteinde van de spraykop af met lauwwarm water.
4. Sluit de spraykop af met het afdekkopje om lekken te voorkomen.



Wat u moet weten voordat u A.Vogel Hoestspray gebruikt De aangegeven dosering niet overschrijden. Bevat honing. Honing bevat van nature suikers. Per dosering (3x sprayen): koolhydraten 0,53 g, waarvan suikers 0,53 g. Energie 9,01 kJ / 2,12 kcal. Diabetici dienen hiermee rekening te houden.

#### Gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding

Wegens onvoldoende gegevens wordt het gebruik van A.Vogel Hoestspray uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

#### Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor één van de componenten. A.Vogel Hoestspray mag niet gebruikt worden door baby's en peuters jonger dan 4 jaar.

#### Combinatie met andere producten

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw (huis)arts of apotheker.

#### Samenstelling

Honing, Water, Tijmextract, Klimopextract, Zoethout, Potassium sorbate, Pepermuntolie, Sucrose Laurate, Stevioside. A.Vogel Hoestspray is een natuurproduct. Door weersinvloeden en oogstmoment kunnen de smaak en kleur enigszins variëren.

#### Bewaring

Buiten bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren beneden 25°C. Na opening is het product nog 12 weken houdbaar. Niet gebruiken na de vervaldatum vermeld op de bovenzijde van het doosje en op het etiket.

#### Persoonlijk advies

A.Vogel ondersteunt het zelfherstellende vermogen van het lichaam met geneesmiddelen, medische hulpmiddelen en natuurlijke gezondheidsproducten. Deze producten zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten, maar zijn geen vervanging voor een gezonde leefstijl. Wilt u meer informatie of een persoonlijk advies? Kijk dan op [www.avogel.be](http://www.avogel.be), stuur een mailtje naar [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) of bel met de A.Vogel gezondheidslijn op 013/35.89.40.

#### Waarschuwingen

- Alleen geschikt voor oraal gebruik. Bij de volgende klachten is het verstandig de (huis)arts te bezoeken:
  - Aanhoudende hoest met veel slijmproductie en/of hoge koorts.
  - Bij het ophefsten van roestbruin sputum of het ophefsten van bloed.
  - Hoesten door personen jonger dan 3 maanden of ouder dan 75 jaar.
  - Hoest die langer dan drie weken duurt, zonder in intensiteit te verminderen.

- Hoest met pijn ergens in de borst vooral bij inademen.
- Bij hoest in combinatie met piepen of kortademigheid.
- Koude rillingen.
- Bij koorts langer dan 3 dagen of opnieuw koorts na een aantal koortsvrije dagen.
- Langdurige heesheid of stemproblemen.
- Aanhoudende of terugkerende hoest ten gevolge van maagzuur en maagklachten.
- Indien u enig onaangenaam effect opmerkt na het gebruik van de A.Vogel Hoestspray.
- U dient de A.Vogel Hoestspray niet langer dan 30 dagen in één behandelingsperiode te gebruiken.

#### Tips bij vastzittende hoest

- Drink ten minste 1 tot 1,5 liter water of warme thee per dag. Dit helpt om eventueel slijm door te spoelen en de luchtwegen te verzachten.
- Eet bij voorkeur geen vette producten, vlees of zuivelproducten zoals vla, yoghurt of melk.
- Inhaleer de stoom van een warme douche, warm bad of een bak heet water. De vochtige lucht zal de luchtwegen kalmeren en lost vastzittende hoest op.
- Zorg voor een goede ventilatie en een goede luchtvochtigheid in huis.
- Verhoog het hoofdende van het bed. Dit zorgt voor een betere afvoer van het slijm.
- Het is beter om niet te roken en om rokerige, stoffige ruimtes te vermijden.

**Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur** Alfred Vogel reisde naar Afrika, Azië en Amerika, waar de inheemse bevolking hem het verband toonde tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot geneesmiddelen, medische hulpmiddelen en natuurlijke gezondheidsproducten. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen.

#### A.Vogel tuinen: EKO-keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot een natuurlijk A.Vogel product.

#### Zorg voor het milieu

A.Vogel streeft ernaar het milieu zo min mogelijk te belasten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van milieuvriendelijk geproduceerde verpakkingsmaterialen. Deze materialen hebben bij verbranding geen schadelijke effecten op het milieu of zijn geschikt voor recycling.

#### Distributeur België

Biohorma Belgium N.V.  
Bosstraat 54, B-3560 Lummen  
Tel: +32(0) 13 35 89 40  
e-mail: [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)

#### Fabrikant

Biohorma B.V.  
J.P. Broekhovenstraat 16,  
NL-8081 HC Elburg



De tekst op deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst gewijzigd op 1 juli 2013.



## Spray contre la toux



### Toux grasse

#### Utilisation

A.Vogel Spray contre la toux est un dispositif médical qui aide rapidement et efficacement en cas d'une toux grasse. Le spray fluidifie le mucus coincé ce qui facilite l'expectoration. A.Vogel Spray contre la toux contient une puissante combinaison d'ingrédients et est 100% naturel. Le spray est facile à utiliser et à emporter partout. Pratique pour la route, au travail ou sur votre table de nuit.

#### A.Vogel Spray contre la toux

- Fonction antitussive et apaisante.
- Fluidifie le mucus coincé.
- Facilite l'expectoration.
- Agit rapidement et efficacement.
- Facile à utiliser.
- Facile à emporter.
- N'entraîne pas d'accoutumance, ni de somnolence.
- 100% d'ingrédients naturels.
- Formule concentrée.

Le flacon de 30 ml est bon pour 150 pulvérisations.

#### Caractéristiques d'une toux grasse

- Mucus collant qui remonte en toussant fort.
- Un bruit râpeux et râlant lors de la respiration et de la toux.
- Une sensation de lourdeur sur la poitrine.
- La toux est souvent pire le matin.

#### Dosage et mode d'emploi

Adultes: 6 fois 3 pulvérisations par jour.

Enfants de 4 à 12 ans: 6 fois 1 à 2 pulvérisations par jour.

Utilisation par enfants sous la surveillance d'un adulte.

#### Agiter avant l'emploi

#### Utilisation du Spray contre la toux A.Vogel

1. Placez le doseur plastique sur la bouteille et tournez sens horaire jusqu'à ce qu'il soit horizontal. Placez l'extrémité du doseur (la buse) dans votre arrière-bouche/gorge. Appuyez le doseur du haut en bas et pulvérisez la quantité requise dans la bouche/gorge. Ne pas respirer pendant que vous pulvérisez. Tenez le flacon droit.
2. Ne buvez pas pendant 5 minutes après l'utilisation afin de réaliser une bonne adhérence de la pellicule protectrice.
3. Après utilisation, tournez le doseur vers le bas dans la direction verticale. Si vous n'utilisez pas le spray pendant une longue période ou si vous voulez le stocker temporairement, rincez l'extrémité du doseur à l'eau tiède.
4. Fermez le doseur avec le capuchon de protection pour éviter les fuites.



#### Ce que vous devez savoir avant d'utiliser A.Vogel Spray contre la toux

Ne pas dépasser la dose indiquée. Contient du miel. Le miel contient des sucres naturels. Par dosage (3 pulvérisations): 0,53 g de glucides dont 0,53 g de sucres. Energie 9,01 kJ / 2,12 kcal. Les diabétiques devraient en tenir compte.

#### Utilisation pendant la grossesse et l'allaitement

Certaines données nous manquent et nous contraignent donc, par mesure de précaution, à ne pas recommander l'utilisation d'A.Vogel Spray contre la toux pendant la grossesse et la période d'allaitement.

#### N'utilisez jamais A.Vogel Spray contre la toux

En cas d'hypersensibilité à l'un des composants. A.Vogel Spray contre la toux ne peut pas être utilisé chez les bébés et les tout-petits de moins de 4 ans.

#### Combinaison avec d'autres produits

En général, ce produit peut être utilisé simultanément avec d'autres produits. En cas de doute, il est conseillé de consulter votre médecin (de famille) ou votre pharmacien.

#### Composition

Miel, Eau, Extrait de Thym commun, Extrait de Lievre commun, Régilisse, Sorbate de potassium, Huile de menthe poivrée, Laurate de sucrose, Stéviolide. A.Vogel Spray contre la toux est un produit naturel. En raison des influences météorologiques et le moment de la récolte, la saveur et la couleur peuvent varier légèrement.

#### Conservation

Tenir hors de portée et de la vue des enfants. Conserver en dessous de 25°C. Après ouverture, ce produit se conserve environ 12 semaines. Ne pas utiliser après la date de péremption indiquée sur le dessus de la boîte et sur l'étiquette.

#### Conseil personnel

A.Vogel soutient la capacité d'autogénération du corps avec des médicaments, des dispositifs médicaux et des produits de santé naturels. Ces produits sont développés selon les visions scientifiques les plus récentes mais ne remplacent pas un mode de vie sain. Vous désirez plus d'informations ou un conseil personnel? Visitez [www.avogel.be](http://www.avogel.be), envoyez un e-mail à [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) ou appelez la ligne santé A.Vogel à 013/35.89.40.

#### Avertissements

- Conviennent uniquement pour l'usage oral. En cas des symptômes suivants, il est conseillé de visiter le médecin (de famille):
  - Toux persistante avec production abondante de mucus/ou une forte fièvre.
  - Lors d'une expectoration rouillée ou crachât de sang.
  - Toux chez des bébés de moins de 3 mois ou chez des personnes âgées de plus de 75 ans.
  - Toux pendant plus de trois semaines, sans réduction de l'intensité.
  - Toux avec une douleur dans la poitrine, surtout en inhalant.



- En cas de toux avec respiration sifflante ou essoufflement.
- Frissons.
- En cas de forte fièvre qui dure plus de 3 jours ou si la fièvre revient après plusieurs jours sans fièvre.
- Enrouement prolongé ou des problèmes de voix.
- Toux persistante ou récidivante due à des brûlures d'estomac et maux d'estomac.
- Si vous ressentez un quelconque effet désagréable après l'utilisation de A.Vogel Spray contre la toux.
- Vous ne pouvez pas utiliser A.Vogel Spray contre la toux au-delà d'une période de traitement de 30 jours.

#### Conseils pour soulager la toux grasse

- Buvez au moins 1 à 1,5 litres d'eau ou du thé chaud par jour. Cela aide à déloger le mucus et apaiser les voies respiratoires.
- Préférez, vous ne devez pas manger des produits gras, de la viande ou des produits laitiers tels que la crème, le yaourt ou du lait.
- Inhalez la vapeur d'une douche chaude, d'un bain chaud ou d'un bol d'eau bouillante. L'air humide calmera les voies respiratoires et soulage la toux grasse.
- Assurez une bonne ventilation et une bonne humidité de l'air dans la maison.
- Relevez la tête du lit. Ceci permet un meilleur drainage du mucus.
- Il vaut mieux ne pas fumer et éviter les endroits poussiéreux et enfumés.

#### A.Vogel, un burlingueur fasciné par la nature

Alfred Vogel voyageait en Afrique, en Asie et en Amérique, où la population indigène lui montrait le rapport entre la nutrition, le mode de vie et la santé. De chaque voyage il apportait une mine de plantes qu'il transformait en médicaments, dispositifs médicaux et produits de santé naturels. Produits qui au jour d'aujourd'hui aident des millions de consommateurs contents partout dans le monde.

#### Jardins A.Vogel : EKO-marque

Les plantes pour les produits A.Vogel sont cultivés pour la plupart dans nos propres jardins. Évidemment de façon écologique (EKO-marque), sans engrais artificiel, ni pesticides chimiques. Nous récoltons au moment où les plantes contiennent leur concentration en substances actives la plus élevée. Ensuite la plante est immédiatement fraîchement transformée en un produit naturel A.Vogel.

#### Soin pour l'environnement

A.Vogel s'efforce de charger l'environnement aussi peu que possible. C'est pourquoi nous utilisons des matériaux d'emballage produits écologiquement autant que possible. Ces matériaux n'ont pas d'effets nuisibles sur l'environnement à la combustion ou sont convenables pour le recyclage.

#### Distributeur pour la Belgique

Biohorma Belgium N.V.  
Bosstraat 54, B-3560 Lummen  
Tel: +32(0) 13 35 89 40  
e-mail: avogel@biohorma.be  
www.avogel.be



Fabricant  
Biohorma B.V.  
J.P. Broekhovenstraat 16,  
NL-8081 HC Elburg



La dernière modification de ce texte a eu lieu le 1 juillet 2013.



## Bei festsitzendem Husten

#### Anwenden bei

A.Vogel Hustenspray ist ein Medizinprodukt, das schnell und effektiv hilft bei festsitzendem Husten. Das Spray verflüssigt festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten. A.Vogel Hustenspray enthält eine leistungsstarke Kombination von **Ingredienzien** und ist **100% natürlich**. Das Spray ist einfach zu verwenden und kann überall mitgenommen werden. **Praktisch für unterwegs**, am Arbeitsplatz oder auf dem **Nachtisch**.

#### A.Vogel Hustenspray

- **Hustentstillende** und lindernde Wirkung.
  - **Verflüssigt** festsitzenden Schleim.
  - **Erleichtert** das Abhusten von Schleim.
  - **Hilft** schnell und effektiv.
  - **Einfach** zu verwenden.
  - **Einfach** mitzunehmen.
  - **Gibt** keine Gewöhnung, verursacht keine Schlafträgheit.
  - **100%** natürliche Ingredienzien.
  - **Konzentrierte** Formel.
- Das Fläschchen mit 30 ml ist gut für das 150x sprayen.

#### Merkmale des festsitzenden Hustens

- Klebriger Schleim der nach oben kommt mit starkem Husten.
- Ein schnarrendes und röchelndes Geräusch beim Atmen und Husten.
- Ein Druckgefühl in der Brust.
- Der Husten ist oft schlimmer morgens.

#### Dosierung und Anwendung

Erwachsene : **6x täglich 3x sprayen**.

Kinder von 4 bis 12 Jahre: **6x täglich einmal bis zweimal sprayen**.

Verwendung durch Kinder unter Aufsicht von Erwachsenen.

#### Vor Gebrauch schütteln

#### Verwendung der A.Vogel Hustenspray

1. Setzen Sie den Plastik-Sprühkopf auf das Fläschchen und drehen Sie den Sprühkopf in eine horizontale Position. Setzen Sie die Spritzdüse hinten in den Mund / Rachen. Drücken Sie die Oberseite des Sprühkopfs nach unten und sprayen Sie die gewünschte Menge in den Mund / Rachen. Nicht atmen beim Sprühen. Das Fläschchen hinstellen.
2. Nach der Anwendung 5 Minuten lang nicht trinken um eine gute Haftung der Filmschicht zu bewerkstelligen.
3. Nach Gebrauch den Sprühkopf nach unten drehen in vertikale Richtung. Wenn Sie das Spray längere Zeit nicht

gebrauchen oder vorübergehend speichern wollen, spülen Sie die Spritzdüse mit lauwarmen Wasser ab.

4. Schließen Sie den Sprühkopf mit der Schutzkappe, um Lecke vorzubeugen.



#### Was Sie wissen sollten, bevor Sie A.Vogel Hustenspray verwenden

Die angegebene Dosis nicht überschreiten. Enthält Honig. Honig enthält natürliche Zucker. Pro Dosis (3x sprayen): 0,53 g Kohlenhydrate, 0,53 g davon Zucker. Energie 9,01 kJ / 2,12 kcal. Diabetiker sollten dies berücksichtigen.

#### Verwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit

Wegen unzureichender Daten, die Verwendung von A.Vogel Hustenspray vorsichtshalber nicht empfohlen, während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

#### Nicht anwenden bei

Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. Sollte nicht von Babys und Kleinkindern jünger als 4 Jahre verwendet werden.

#### Kombination mit anderen Produkten

Dieses Produkt kann in der Regel gleichzeitig mit anderen Produkten angewendet werden. Im Zweifelsfall ist es ratsam Ihren (Haus-)arzt oder Apotheker zu konsultieren.

#### Zusammensetzung

Honig, Wasser, Extrakt von Echter Thymian, Extrakt von Echter Eleu, Lakritz, Kaliumsorbat, Pfefferminzöl, Saccharose Laurat, Steviosid. A.Vogel Hustenspray ist ein natürliches Produkt. Durch Witterungsverhältnisse und Erntezeit können den Geschmack und die Farbe etwas variieren.

#### Aufbewahrung

Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nicht über 25°C lagern. Nach dem Öffnen ist das Produkt noch 12 Wochen haltbar. Nach dem auf der Oberseite des Umkartons und auf dem Etikett angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

#### Persönliche Rat

A.Vogel unterstützt die selbstgenesende Kraft des Körpers mit Arzneimitteln, Medizinprodukten und natürlichen Gesundheitsprodukten. Diese Produkte sind nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt aber sind keine Ersatz für einen gesunden Lebensstil. Wollen Sie weitere Informationen oder einen persönlichen Rat? Sehen Sie auf [www.avogel.be](http://www.avogel.be), schicken Sie eine E-Mail nach [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) oder rufen Sie das Gesundheitstelefon an auf 013/35 89 40.

#### Warnhinweise

- Nur zur oralen Anwendung geeignet. In folgenden Fällen ist es ratsam den (Haus-)arzt zu besuchen:
- **Andauernder** Husten mit viel Schleimproduktion und/oder hohes Fieber.
  - **Beim Abhusten** von rostbraunem Sputum oder Blut Husten.
  - **Husten bei Personen**, jünger als 3 Monate oder älter als 75 Jahre.

- **Husten** der mehr als drei Wochen andauert, ohne Abnahme der Intensität.
- **Husten** mit Schmerzen in der Brust besonders beim Einatmen.
- **Beim Husten** mit pfeifender Atem oder Kurzatmigkeit.
- **Schüttelfrost**.
- **Bei Fieber** länger als 3 Tage oder wiederum Fieber nach einigen fieberlosen Tagen.
- **Längere Heiserkeit** oder Stimmprobleme.
- **Andauernder** oder wiederkehrender Husten durch Südlirenen und Magenbeschwerden.
- **Wenn Sie unangenehme** Effekte bemerken nach der Verwendung von A.Vogel Hustenspray.
- **A.Vogel Hustenspray soll nicht länger** als 30 Tage in einer Behandlungsperiode angewendet werden

#### Tipps bei festsitzendem Husten

- Trinken Sie mindestens 1 bis 1,5 Liter Wasser oder warmen Tee am Tag. Dies hilft den Schleim zu spülen und die Atemwege zu beruhigen.
- Essen Sie Vorzugsweise kein Fett, Fleisch oder Milchprodukte wie Pudding, Joghurt oder Milch.
- **Inhalieren** Sie den Dampf aus einer heißen Dusche, Bad oder Schüssel mit heißem Wasser. Die feuchte Luft wirkt beruhigend und schleimlösend.
- **Sorgen** Sie für eine gute Ventilation und eine gute Luftfeuchtigkeit im Haus.
- **Heben** Sie das Kopfende des Bettes. Dies sorgt für eine bessere Entleerung von Schleim.
- **Es ist besser** nicht zu Rauchen und rauchige, staubige Räume zu vermeiden.

#### A.Vogel, ein Weltreisender fasziniert durch die Natur

Alfred Vogel reiste nach Afrika, Asien und Amerika, wo die autochthone Bevölkerung ihm den Zusammenhang zwischen Nahrung, Lebensstil und Gesundheit zeigte. Nach jeder Reise brachte er einen Schatz an Pflanzen mit den er verarbeitete zu Arzneimitteln, Medizinprodukten und natürlichen Gesundheitsprodukten. Produkte die heutzutage Millionen zufriedenen Konsumenten aus aller Welt helfen.

#### A.Vogel Garten : EKO-Qualitätserzeugnis

Die Pflanzen für die A.Vogel Produkte sind größtenteils selbst gezogen. Selbstverständlich auf ökologischer Weise (EKO-Qualitätserzeugnis), ohne Kunstdünger oder chemische Bekämpfungsmittel. Wir ernten im Moment dass die Pflanze die höchste Konzentration an Wirkstoffe enthält um die Pflanze danach sofort frisch zu verarbeiten zu einem natürlichen A.Vogel Produkt.

#### Sorge für die Umwelt

A.Vogel strebt danach um die Umwelt möglichst wenig zu belasten. Darum gebrauchen wir so viel wie möglich umweltfreundliche Verpackungsmaterialien. Diese Materialien haben bei der Verbrennung keine umweltschädlichen Effekte und sind geeignet für Recycling.

#### Verteiler Belgien

Biohorma Belgium N.V.  
Bosstraat 54, B-3560 Lummen  
Tel: +32(0) 13 35 89 40  
e-mail: [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)

#### Hersteller

Biohorma B.V.  
J.P. Broekhovenstraat 16,  
NL-8081 HC Elburg



Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet am 1 Juli 2013.