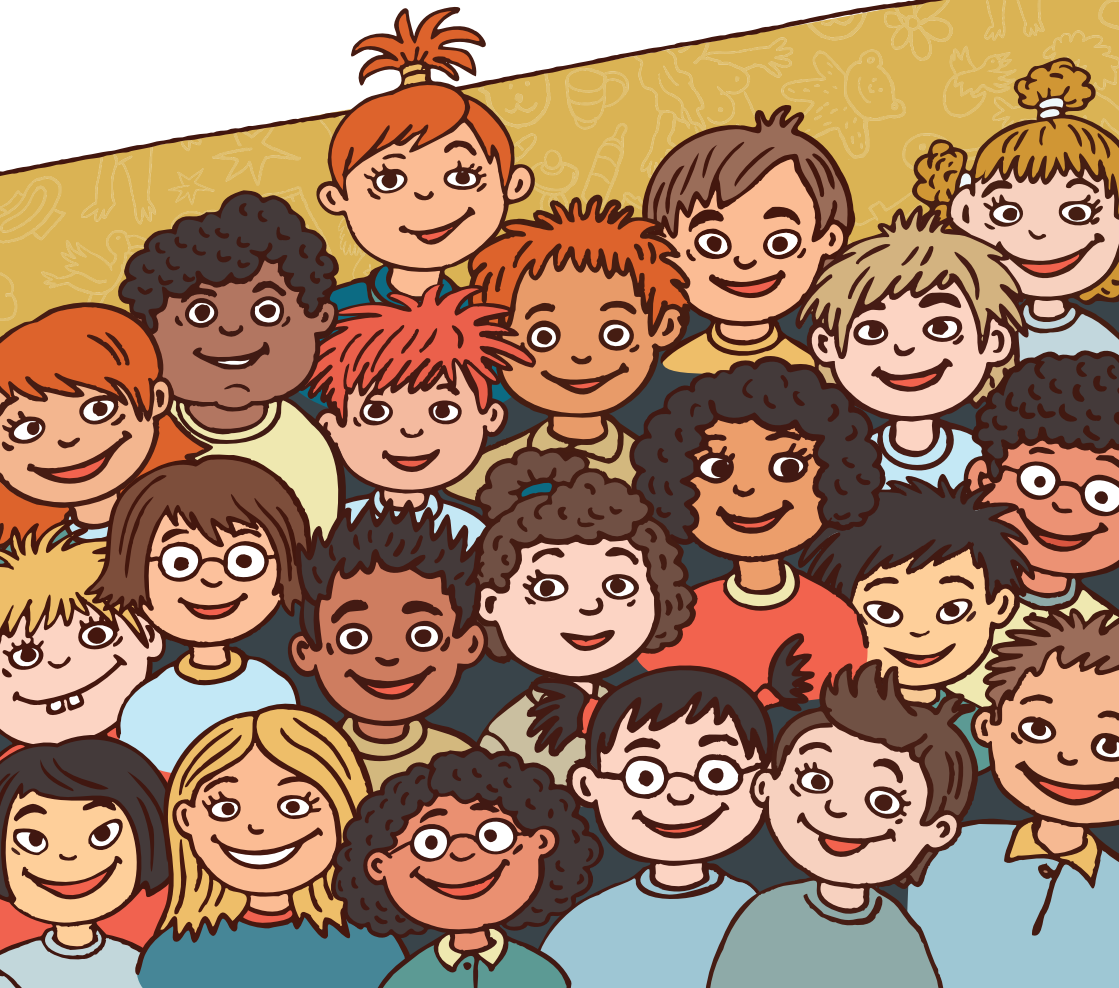


7+

DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen



DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen

Sexuelle Aufklärung mit altersgerechten und faktenbasierten Materialien leicht gemacht!

Illustrationen: Natascha Schwarz



Einleitung

Der eigene Körper ist für Kinder und Jugendliche von klein auf eine Quelle der Faszination. Wie funktioniert er? Und ist es auch bei anderen so? Wie kommen Babys in den Bauch? Und wie kommen sie wieder raus? Solche und ähnliche Fragen stellen Kinder jeden Tag und manchmal ist es schwer eine passende Antwort aus dem Ärmel zu schütteln. Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden auch im Bereich der sexuellen Aufklärung gut und sicher zu begleiten, ist nämlich keine einfache Aufgabe.

In diesem Buch werden einige Bereiche thematisiert und kindgerecht dargestellt. Dabei gibt es Fragen wie „Gibt es Mädchen- und Jungenfarben?“ oder „Wie entstehen Kinder?“ zu entdecken. Lustige Illustrationen bereichern das Buch und machen es für Kinder besonders interessant - egal, ob sie die Fragen selbst oder mit einer Bezugsperson entdecken.

Inhalt

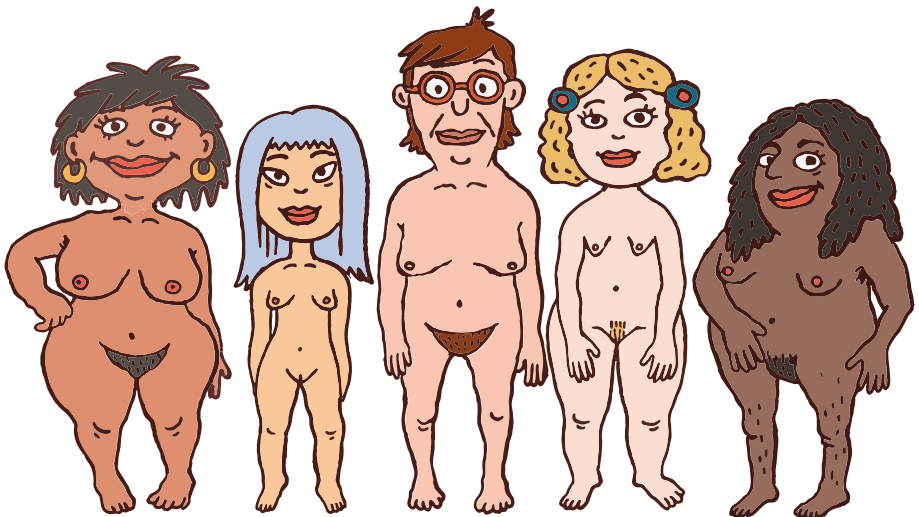
Wie sehen Frauen untenrum aus?.....	6
Wie sehen Männer untenrum aus?.....	10
Was verändert sich, wenn ein Mädchen zur Frau wird?	12
Was verändert sich, wenn ein Junge zum Mann wird?.....	16
Warum bluten Frauen aus der Vagina?.....	20
Wie kommen Babys aus dem Bauch?.....	22
Wie entstehen Kinder?.....	26
Gibt es gute und schlechte Geheimnisse?	30
Können sich Mädchen in Mädchen und Jungen in Jungen verlieben?.....	32
Sind alle Familien gleich?	34
Gibt es auch Feuerwehrfrauen und Kindergartenerzieher?	38
Kann ich als Junge das Gefühl haben ein Mädchen zu sein?.....	42
Dein Körper gehört dir! Weißt du das?.....	44
Was bedeutet in jemanden verliebt zu sein?.....	48

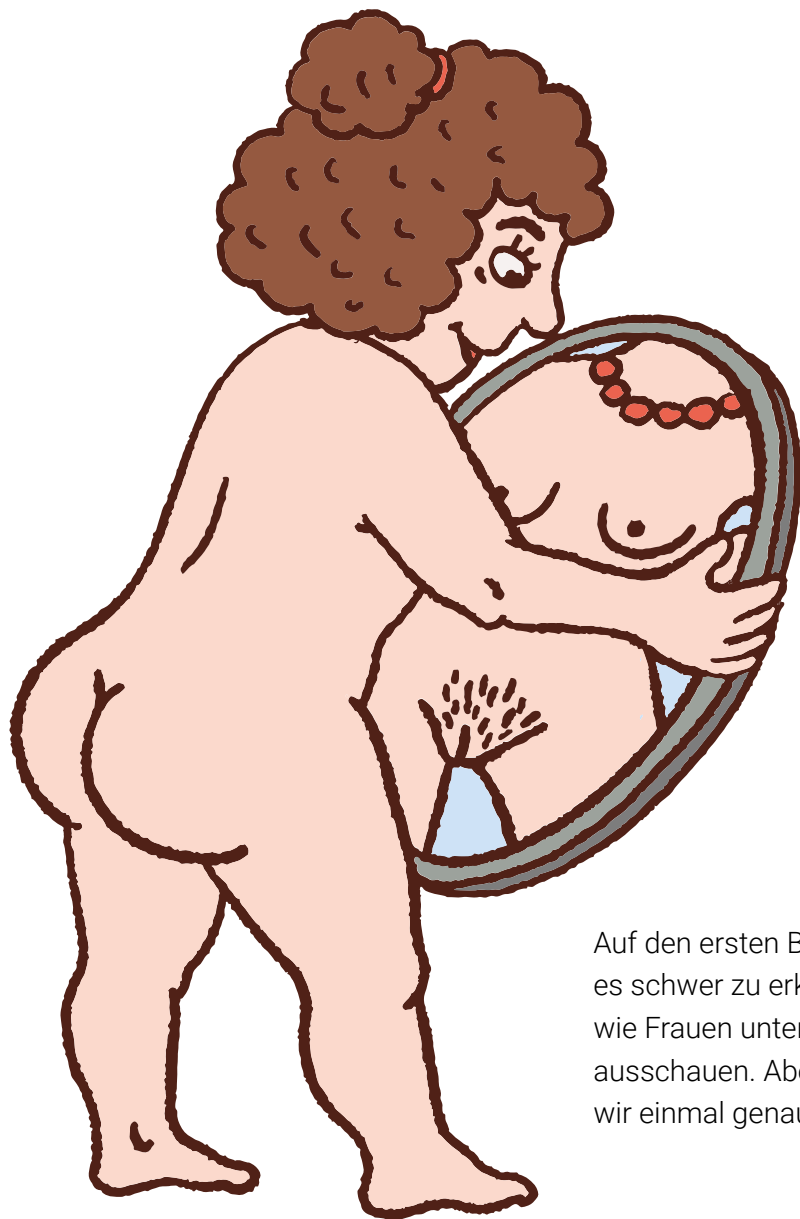
Wie sehen Frauen untenrum aus?

So sehen viele Frauen aus.

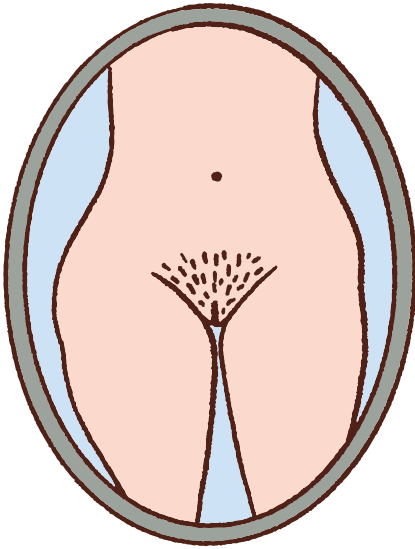


So sehen auch viele Frauen aus. Nur ohne Kleider. Frauen sehen sehr unterschiedlich aus. Manche sind groß, manche klein, dick, dünn, mit großen oder kleinen Brüsten, behaart oder nicht behaart...



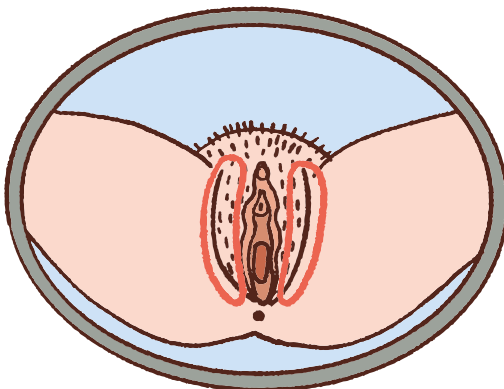
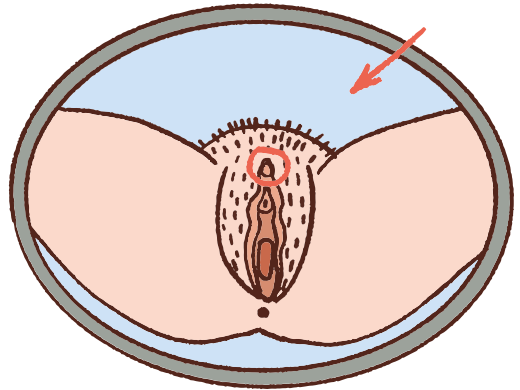


Auf den ersten Blick ist es schwer zu erkennen, wie Frauen unten rum ausschauen. Aber sehen wir einmal genauer hin.

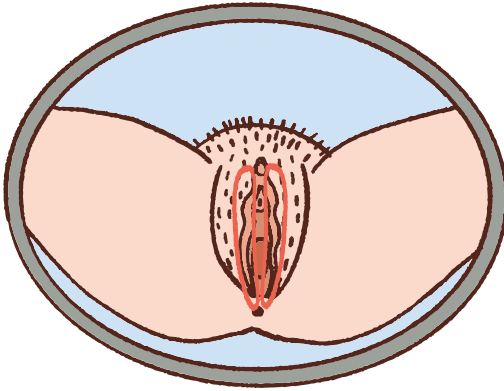


Der Venushügel ist ein kleiner Hügel oberhalb der Vulva. Er besteht aus einem weichen, fettreichen Gewebe. Den Namen hat er von der römischen Liebesgöttin Venus. Nach der Pubertät ist der Venushügel mit Haaren bewachsen.

Klitoris: Von diesem Organ sieht man nur die Spitze, es reicht weit in den Körper hinein und ist voller Blutgefäße und Nerven. Weil die Spitze ein sehr kitzeliger Teil des Körpers ist, wird sie auch als Kitzler bezeichnet.

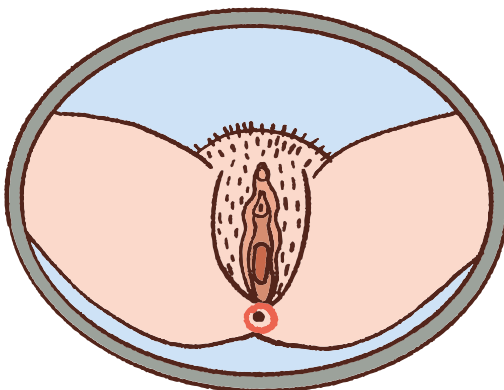
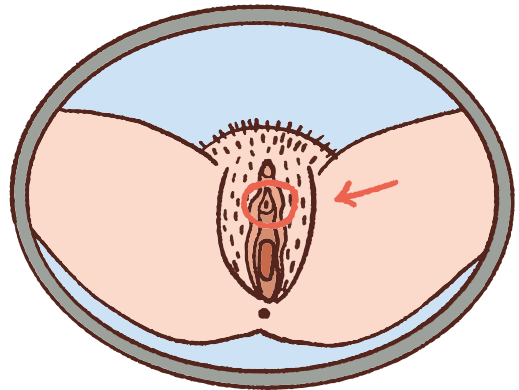


Äußere Vulvalippen sind mit Haaren bewachsene weiche Hautfalten.



Innere Vulvalippen liegen zwischen den äußeren Vulvalippen.

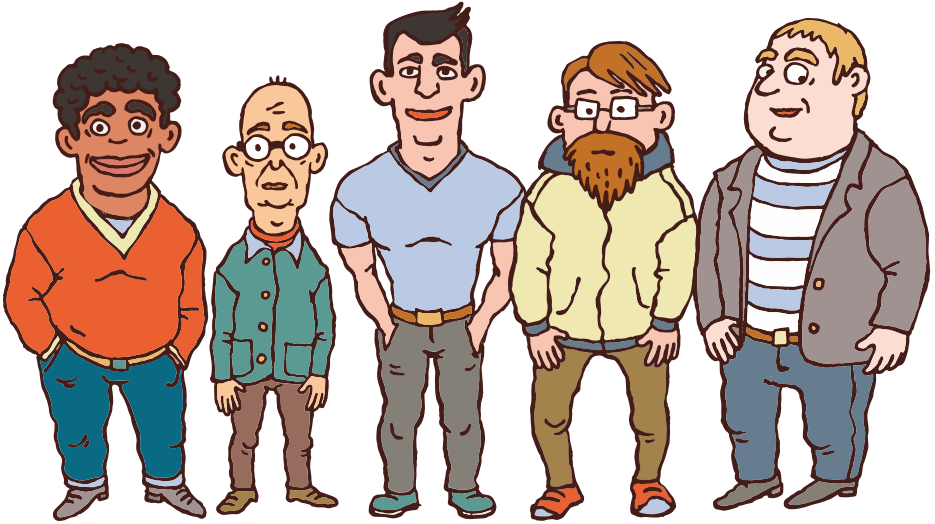
Harnröhre: Das ist eine kleine Öffnung, durch die gepinkelt wird.



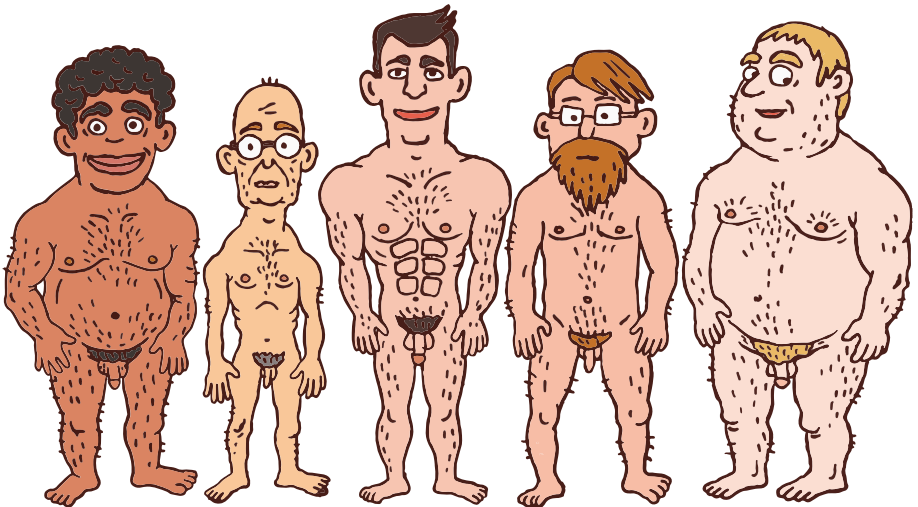
Anus: Durch diese Öffnung wird das Kacka ausgeschieden.

Wie sehen Männer untenrum aus?

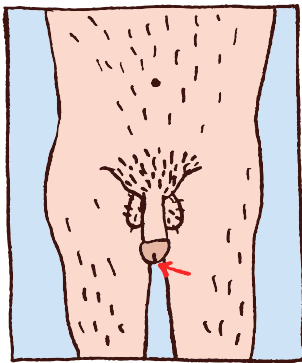
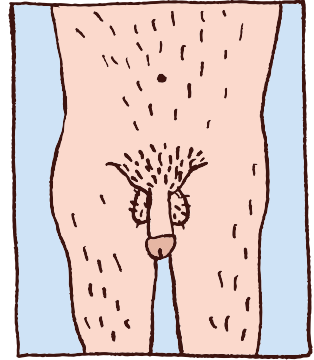
So sehen viele Männer aus.



So sehen auch viele Männer aus. Nur ohne Kleider. Männer sehen sehr unterschiedlich aus. Manche sind groß, manche klein, dick, dünn, stark behaart oder fast gar nicht behaart...

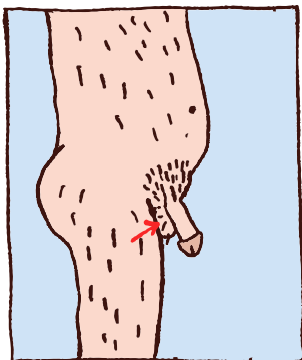
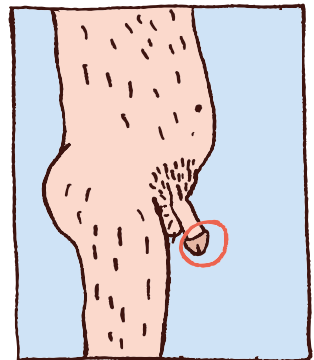


Der Penis befindet sich ungefähr zur Hälfte im Bauch und zur Hälfte außerhalb. Meistens ist der Penis weich. Aber darin gibt es ganz viele kleine Adern, die sich mit Blut füllen können. Das passiert, wenn man erregt ist. Das bedeutet, dass man angenehme Gefühle bekommt, die den Penis steifer und größer werden lassen.



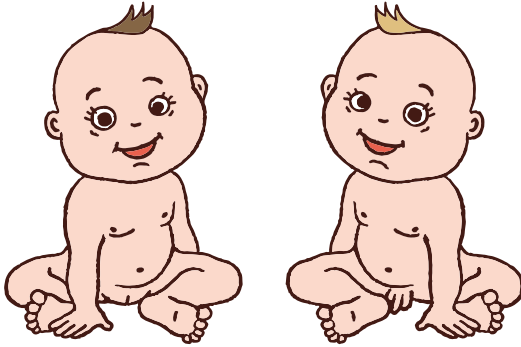
Aus dieser Öffnung pinkelt man. Hier kommt auch die Samenflüssigkeit raus.

Die rundliche Spitze des Penis heißt Eichel. Die Eichel ist von einer dehnbaren Haut, der sogenannten Vorhaut, überzogen. Bei manchen Penissen wurde die Vorhaut entfernt, das heißt sie sind beschnitten.



Die Hoden liegen in einem Säckchen aus Haut, auch Hodensack genannt. Es handelt sich um zwei eiförmige Gebilde, die sehr empfindlich auf Schläge reagieren. Darin werden die Samenzellen produziert.

Was verändert sich, wenn ein Mädchen zur Frau wird?

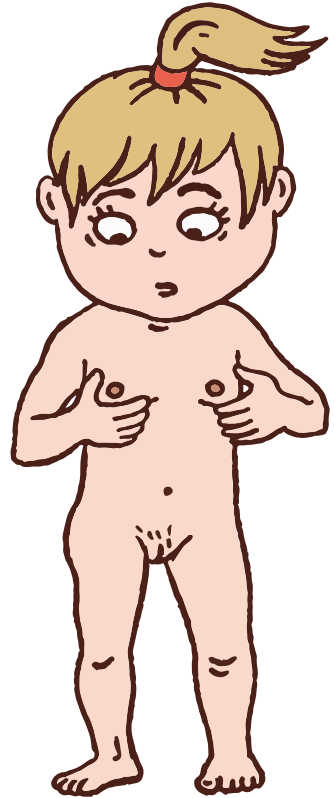


Gleich nach der Geburt sind sich Mädchen und Jungs sehr ähnlich. Der einzige Unterschied liegt darin, ob sie einen Penis oder eine Vulva haben. Bei manchen Babys ist dies nicht ganz eindeutig.

Aber in der Pubertät fängt der Körper an sich stark zu verändern. Das kann sich ziemlich komisch anfühlen!

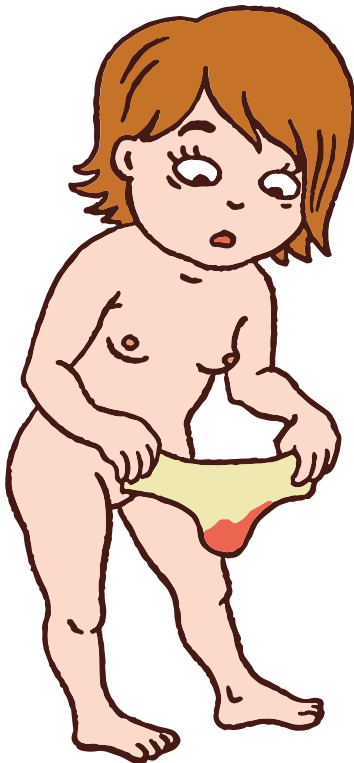
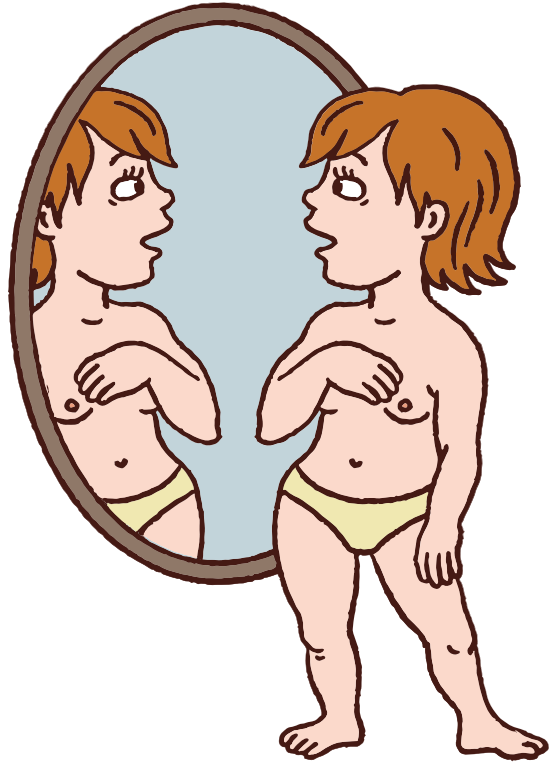


Zuerst fangen bei den meisten Mädchen die Brüste an zu wachsen. Bei manchen werden sie schon mit 8 Jahren größer, bei anderen im 13. Lebensjahr oder auch später.



Auch Körperhaare fangen an zu wachsen. Zuerst an den Armen und Beinen, der Vulva, später auch unter den Achseln.

Die ganze Körperform verändert sich langsam. Bei vielen Mädchen werden die Hüften breiter.



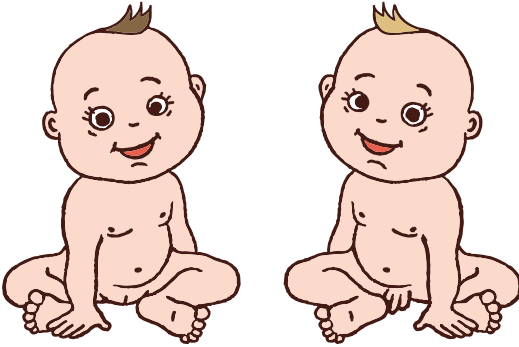
Mädchen bekommen in dieser Zeit auch ihre erste Regelblutung – das ist eine Blutung aus der Vagina. Sie kündigt sich oft mit einem weißen, glibbrigen Schleim aus der Vagina an. Es kann auch mehrere Jahre dauern, bis die Regelblutung auch wirklich regelmäßig wird. Dann kommt sie einmal im Monat.



Aber auch der Kopf ist eine Baustelle der Pubertät. Neue Sachen werden interessant und, was man noch gestern gemocht hat, wird zum Kinderkram. Es ist eine aufregende Zeit. Ein bisschen so, als ob man als Mädchen in ein Spiegellabyrinth eintreten würde und am anderen Ende als Frau herauskommt.

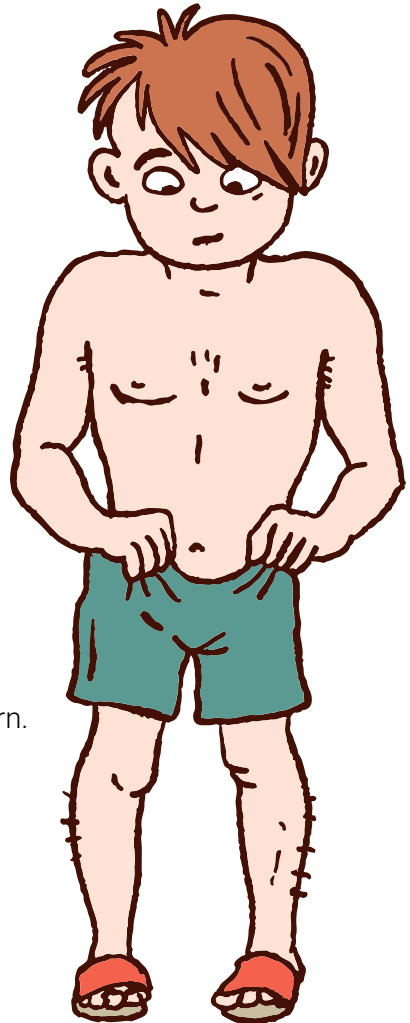


Was verändert sich, wenn ein Junge zum Mann wird?

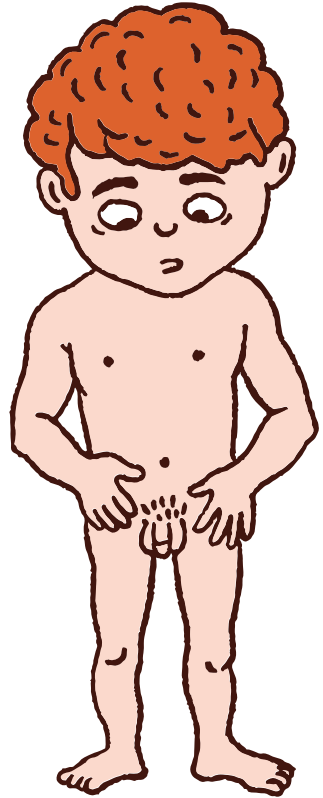


Gleich nach der Geburt sind sich Mädchen und Jungs sehr ähnlich. Der einzige Unterschied liegt darin, ob sie einen Penis oder eine Vulva haben. Bei manchen Babys ist dies nicht ganz eindeutig.

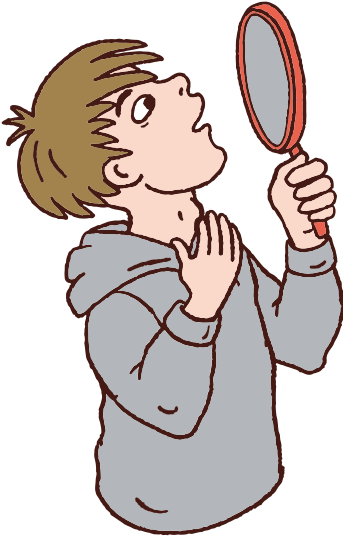
Aber in der Pubertät fängt der Körper an sich stark zu verändern. Das kann sich ziemlich komisch anfühlen!



Bei manchen Kindern werden zuerst der Penis und die Hoden größer. Um den Penis herum fangen Haare an zu wachsen.



Der Körper wächst immer mehr und die Schultern werden breiter. Haare wachsen auch unter den Achseln und bei manchen auch schon im Gesicht.



Am Kehlkopf wächst ein Adamsapfel
– nein, natürlich kein echter Apfel,
sondern eine Auswölbung am Hals.



Dadurch verändert sich
auch die Stimme und
es kommt zum Stimmbruch. Eine Zeit lang hüpf
t die Stimme ganz lustig auf und ab, mit der Zeit wird sie
jedoch tiefer und klingt wie beim Erwachsenen.

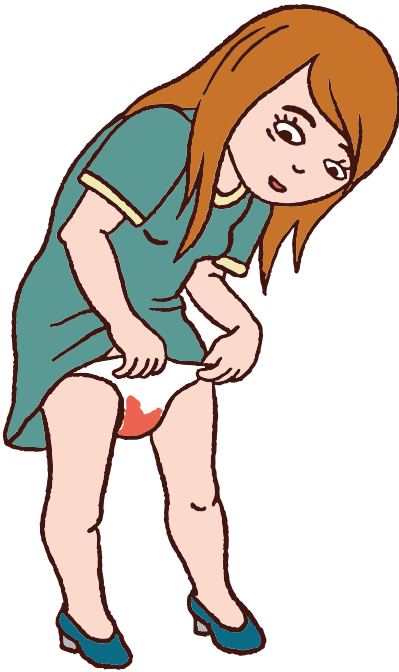


Ungefähr zu dieser Zeit erleben viele
Jungs auch den ersten Samenerguss,
auch Ejakularche genannt. Das bedeutet,
dass aus dem Penis Samenzellen in einer
Flüssigkeit rauskommen. Diese Flüssigkeit
heißt Sperma.



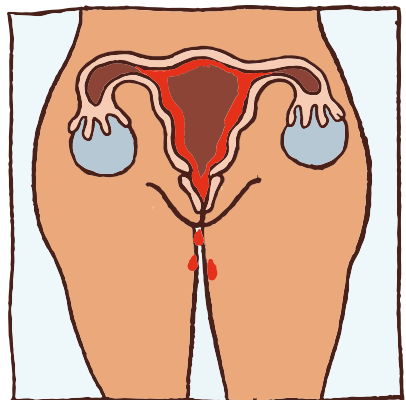
Aber auch der Kopf ist eine Baustelle der Pubertät. Neue Sachen werden interessant und, was man noch gestern gemocht hat, wird zum Kinderkram. Es ist eine aufregende Zeit. Ein bisschen so, als ob man als Junge in ein Spiegellabyrinth eintreten würde und am anderen Ende als Mann herauskommt.

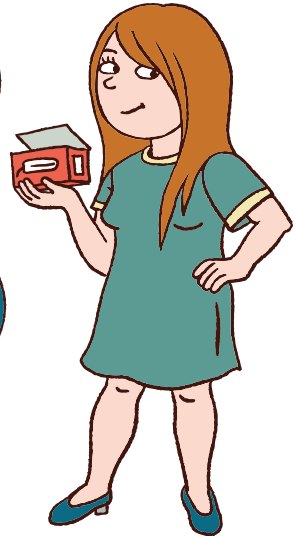
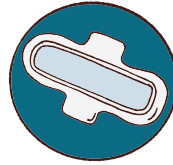
Warum bluten Frauen aus der Vagina?



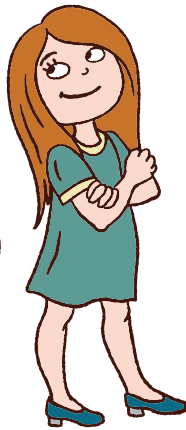
Hast du schon einmal gehört, dass Frauen aus der Vagina bluten? Stimmt völlig und ist ganz normal! Das wird Regelblutung genannt. Erwachsene Frauen haben die Regelblutung einmal im Monat.

Das geschieht, weil in der Gebärmutter ein "Nest" für ein Baby vorbereitet wird. Wenn aber kein Baby entsteht, wenn also die Eizelle in der Gebärmutter nicht befruchtet wird, wird dieses Nest mit etwas Blut vermischt und verlässt durch die Vagina den Körper. Weil das Nest immer frisch sein muss, baut sich ein neues auf und das ganze wiederholt sich jeden Monat.



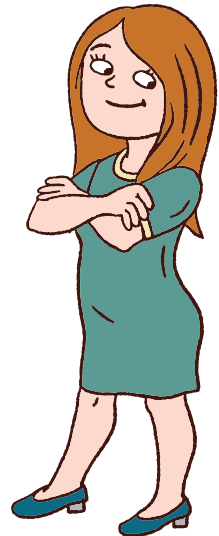


Um das Blut aufzufangen, benutzen die meisten Frauen verschiedene Hilfsmittel. Das sind zum Beispiel Binden, Tampons oder Menstruationstassen.



Bei manchen Frauen ist die Blutung stark, bei anderen ganz schwach. Manche merken die Regelblutung kaum, andere fühlen sich in der Zeit unwohl und haben vielleicht Bauchschmerzen oder Kopfwegh.

Die erste Regelblutung nennt sich auch Menarche. Das ist ein ganz besonderer Moment in der Entwicklung zur Frau. Das bedeutet auch von nun an ist dein Körper bereit, ein Kind auszutragen. Das nennt sich Geschlechtsreife.



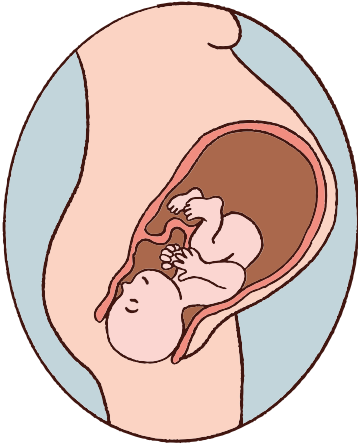
Wie kommen Babys aus dem Bauch?



Vielleicht weißt du schon, dass Babys 9 Monate lang in Mamas Bauch heranwachsen. Man sagt dann, die Frau ist schwanger und erkennt es an ihrem kugelrunden Bauch.

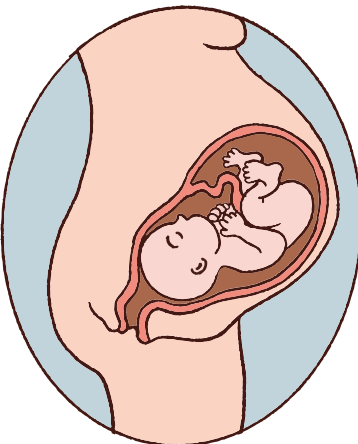
Dann, auf einmal, ist das Baby im Kinderwagen. Aber wie ist es bloß rausgekommen?





Das Baby wächst in der Gebärmutter in Mamas Bauch. Da ist es angenehm und sicher. Nahrung und Sauerstoff bekommt es durch eine Art Schnur, die Nabelschnur. Die Gebärmutter ist mit der Vagina der Mutter verbunden. Durch diese kommt das Baby aus dem Bauch raus.

Wenn die Geburt eintritt, fängt die Vagina an, sich ganz langsam zu öffnen, um einen Weg für das Baby zu machen. Die Mutter bekommt Wehen und weiß, dass das Baby bereit ist, auf die Welt zu kommen.



Die Vagina ist sehr elastisch und dehnbar. Das Baby gleitet dadurch langsam ins Freie. Die meisten Babys haben sich im letzten Monat mit dem Kopf nach unten gedreht. Das ist einfacher, um aus dem Bauch zu kommen. Das Köpfchen schaut so als erstes aus der Vagina. Danach folgen die Schultern und der restliche Körper.

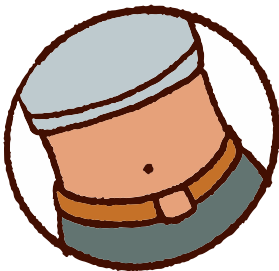
Manchmal klappt das nicht so gut. Zum Beispiel dreht sich das Baby nicht mit dem Kopf nach unten. Dann müssen in manchen Fällen Ärzte und Ärztinnen der Mutter helfen. Sie machen einen kleinen Schnitt in ihrem Bauch, durch den das Baby auf die Welt kommt.



Nachdem die Ärzte das Baby aus dem Bauch nehmen, wird der Schnitt wieder zugenäht. Die Mutter bekommt eine Narkose und spürt das nicht. Es heißt dann, das Baby wurde durch einen Kaiserschnitt geboren.



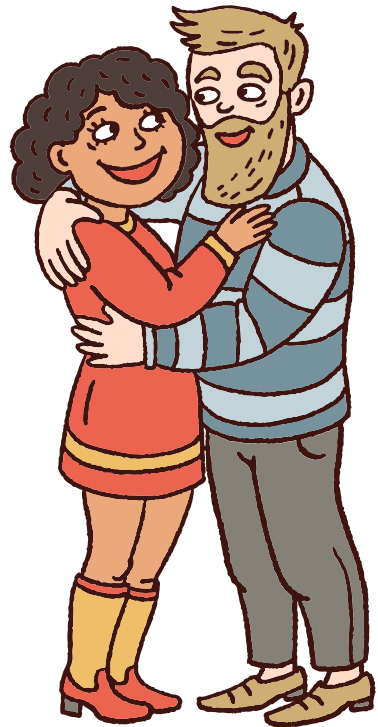
Die Mutter und das Baby sind gleich nach der Geburt noch immer mit der Nabelschnur verbunden. Nun wird diese durchtrennt und das Baby fängt an, alleine zu atmen und bekommt die Nahrung an Mamas Brust. Ein Leben außerhalb Mamas Bauch beginnt.



Aber wie jeder Mensch hast auch du ein Andenken an deine Zeit in Mamas Bauch – deinen Bauchnabel!

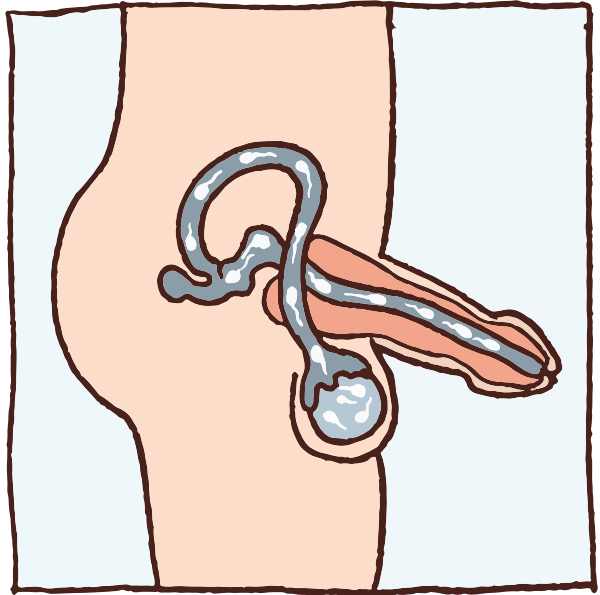
Wie entstehen Kinder?

Wenn ein Mann und eine Frau sich sehr lieb haben, möchten sie die ganze Zeit zusammen sein. Sie möchten sich berühren, küssen und kuscheln.



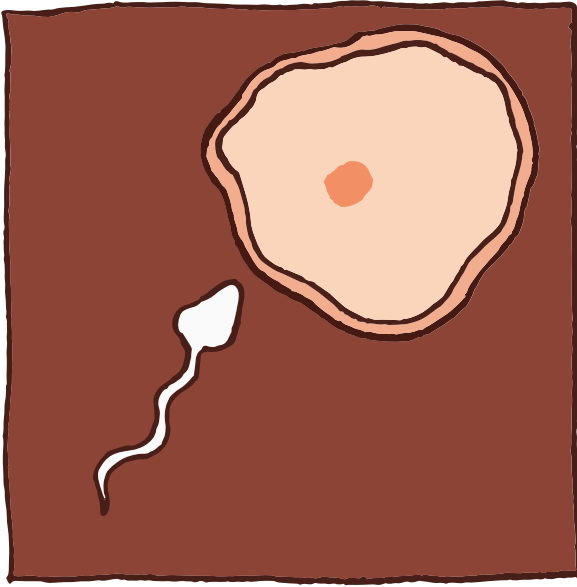
Das engste, wie man kuscheln kann, ist nackt. Dann wird der Penis vom Mann steif und die Vagina der Frau feucht. Wenn beide Lust dazu haben, können sie Liebe machen. Das geht so, dass die Vagina den Penis aufnimmt. Das nennt man auch Sex haben.

Die Hoden vom Mann sind mit Samenzellen gefüllt.



Diese kommen aus dem Penis in die Vagina.





Wenn die
Spermazellen auf
eine Eizelle treffen,
kann ein Baby
entstehen.

Es fängt an in der Gebärmutter zu wachsen und ist nach ungefähr
neun Monaten bereit auf die Welt zu kommen.





Manchmal wird die Frau nicht schwanger, auch wenn sie es sich sehr wünscht. Dann können die Eltern Ärzte und Ärztinnen um Hilfe bitten. Wenn das Baby so entsteht, heißt das künstliche Befruchtung. Aber dem Baby sieht man gar nicht an, auf welche Art es entstanden ist.

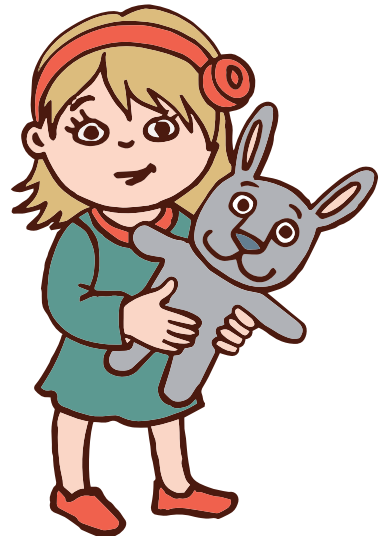
Gibt es gute und schlechte Geheimnisse?

Ja, die gibt es. Nicht alle Geheimnisse sind gleich. Die guten Geheimnisse kannst du oft sehr leicht erkennen, weil sie sich angenehm anfühlen und im Bauch kribbeln.



Wahrscheinlich hast auch du gute Geheimnisse, die dir ganz alleine gehören oder die du mit jemandem teilst. Zum Beispiel den geheimen Platz, wo du die Schokolade vor deiner kleinen Schwester versteckst.

Oder das Geburtstagsgeschenk, das du zusammen mit Papa für die Mama ausgesucht hast. Manchmal ist es ganz schwer, gute Geheimnisse für sich zu behalten.





Schlechte Geheimnisse liegen schwer im Bauch, wie ein großer, kalter Stein. Manchmal ist es schwer, ein schlechtes Geheimnis mit anderen zu teilen, weil du Angst hast oder glaubst, dass andere schlecht von dir denken werden.

Aber den Stein im Bauch wirst du am leichtesten los, wenn du das Geheimnis jemandem erzählst. Am besten einem Erwachsenen, dem du vertraust. Zum Beispiel deinen Eltern, Verwandten, der Lehrerin oder dem Lehrer. Das ist wichtig und gilt auch nicht als Petzen. Denn die schlechten Geheimnisse sollten meistens gar keine Geheimnisse sein!

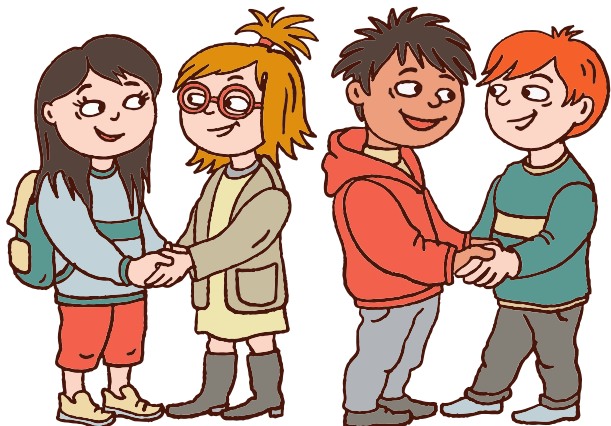


Können sich Mädchen in Mädchen und Jungen in Jungen verlieben?

Ja, klar! Nicht alle Menschen verlieben sich in jemanden aus dem anderen Geschlecht.

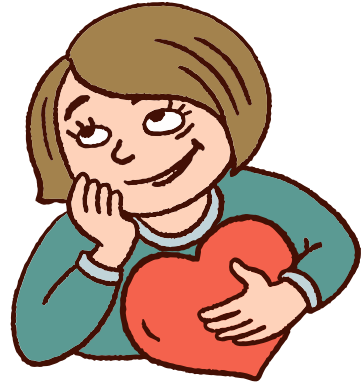


Mädchen können sich in Mädchen verlieben und Jungen in Jungen. Manche Menschen verlieben sich in Menschen aus beiden Geschlechtern. Und manche Menschen verlieben sich gar nicht. All das ist in Ordnung!

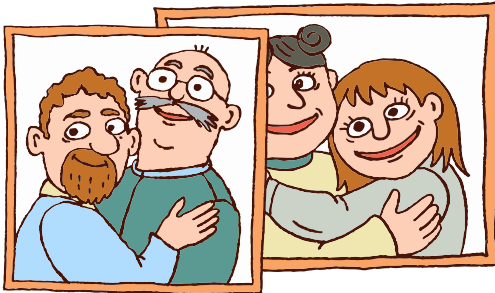




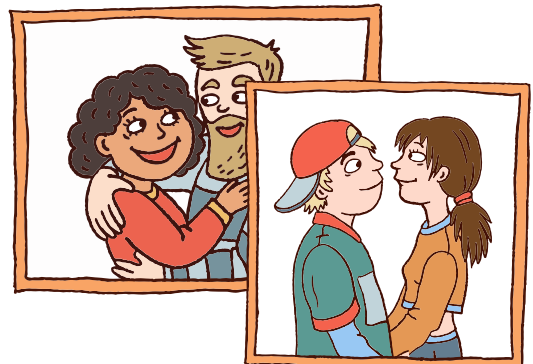
In wen man sich verlieben möchte, kann man sich nämlich nicht selbst aussuchen. Das ist etwas, das man einfach spürt. Zum Beispiel daran, dass man die ganze Zeit an diese Person denken muss und dass man Schmetterlinge im Bauch bekommt, wenn man sie anschaut.



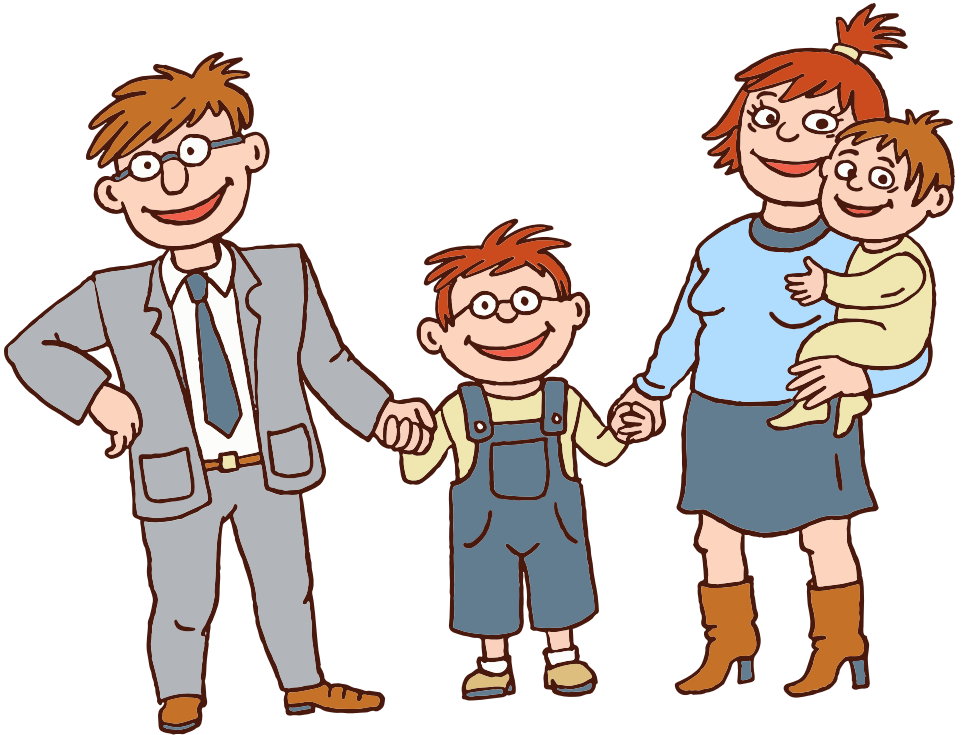
Menschen, die sich in Menschen aus dem gleichen Geschlecht verlieben, sind homosexuell. „Homo“ bedeutet übersetzt „gleich“. Wenn zwei Frauen ein Paar sind, nennt man das lesbisch. Wenn zwei Männer ein Paar sind, sind sie schwul.



Menschen, die sich in Menschen des anderen Geschlechts verlieben, nennt man heterosexuell. „Hetero“ bedeutet übersetzt „anders“.



Sind alle Familien gleich?



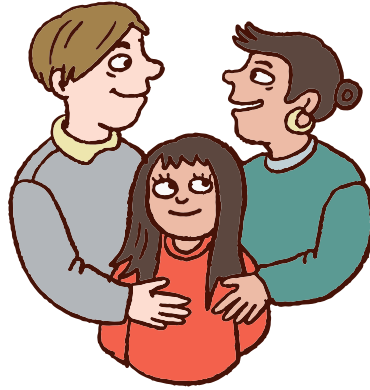
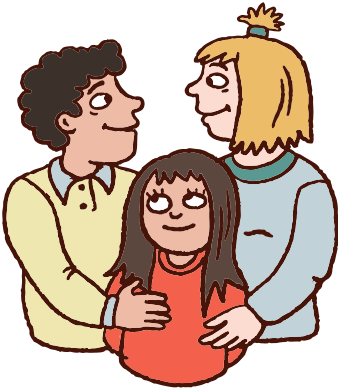
Oft bestehen Familien aus einer Mama, einem Papa und Kindern. Aber es gibt noch sehr viele andere Möglichkeiten, eine Familie zu sein.

Manche Paare wünschen sich keine Kinder und bleiben zu zweit. Andere Paare wünschen sich Kinder sehr, aber können keine bekommen. Dann können sie ein Kind adoptieren, das heißt sie nehmen ein Kind, das keine Eltern hat, bei sich auf. Auch sie sind dann eine Familie.



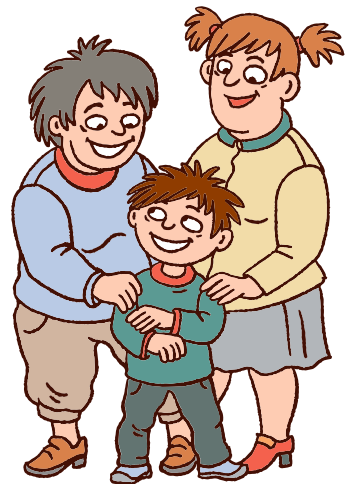
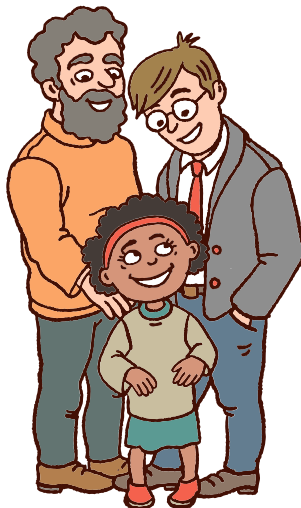
Manchmal möchten Eltern nicht mehr zusammen leben und trennen sich. Dann können Kinder bei einem von ihnen wohnen oder bei beiden.

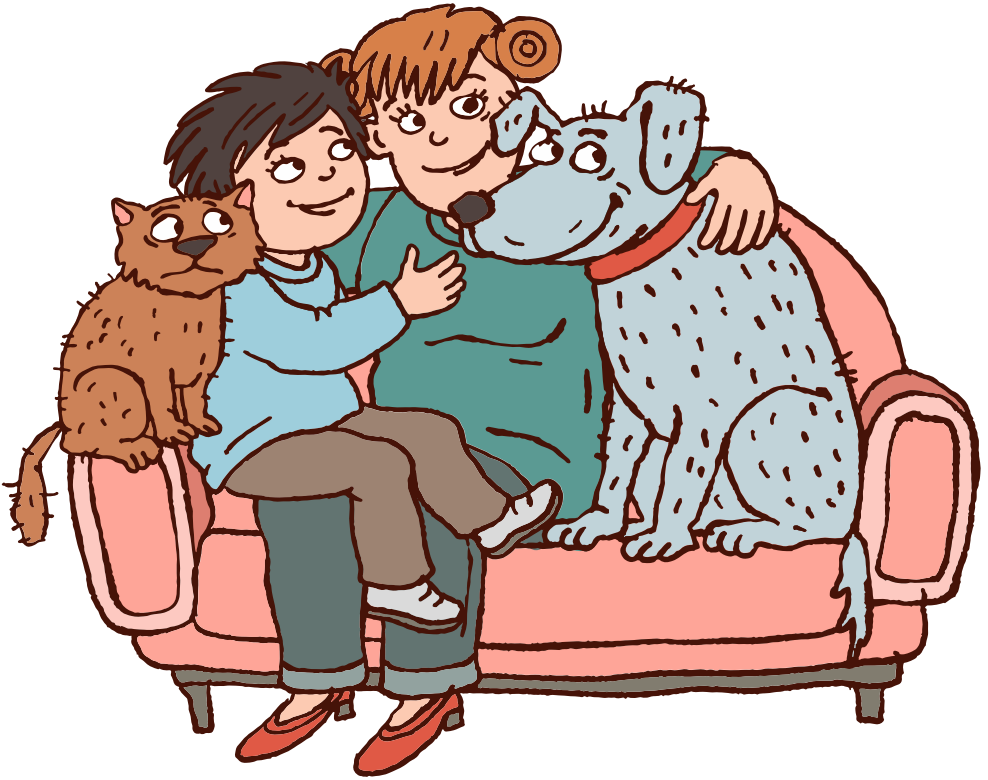




Manchmal verlieben sich die Eltern wieder in jemanden neuen. Dann können Kinder neue Geschwister bekommen. Auch sie sind dann eine Familie.

Manche Menschen verlieben sich in Menschen aus dem gleichen Geschlecht. Wenn sie Kinder bekommen oder adoptieren, dann haben diese Kinder zwei Mamas oder zwei Papas. Auch sie sind eine Familie.





Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, eine Familie zu sein.
Das wichtigste ist, dass man sich gern hat und einander
unterstützt. Denn dafür sind Familien da.

Gibt es auch Feuerwehrfrauen und Kindergartenerzieher?



Früher war es so, dass das ganz klar getrennt war. Es war für eine Frau ganz schwer eine Feuerwehrfrau, Pilotin oder Kanzlerin zu werden - auch wenn sie es sich sehr gewünscht hat.

In vielen Ländern ist es immer noch so. Frauen dürfen dort zum Beispiel nicht öffentlich reden oder bestimmte Berufe ausüben und Männer kümmern sich nicht um Kinder oder kochen.





Auch bei uns war es noch bis vor einigen Jahrzehnten so. Das hat sich jedoch stark geändert. Heute gibt es viele Männer, die gerne mit Kindern arbeiten und zuhause gleichberechtigt Aufgaben erledigen. Und Frauen können Präsidentinnen werden oder Flugzeuge fliegen.



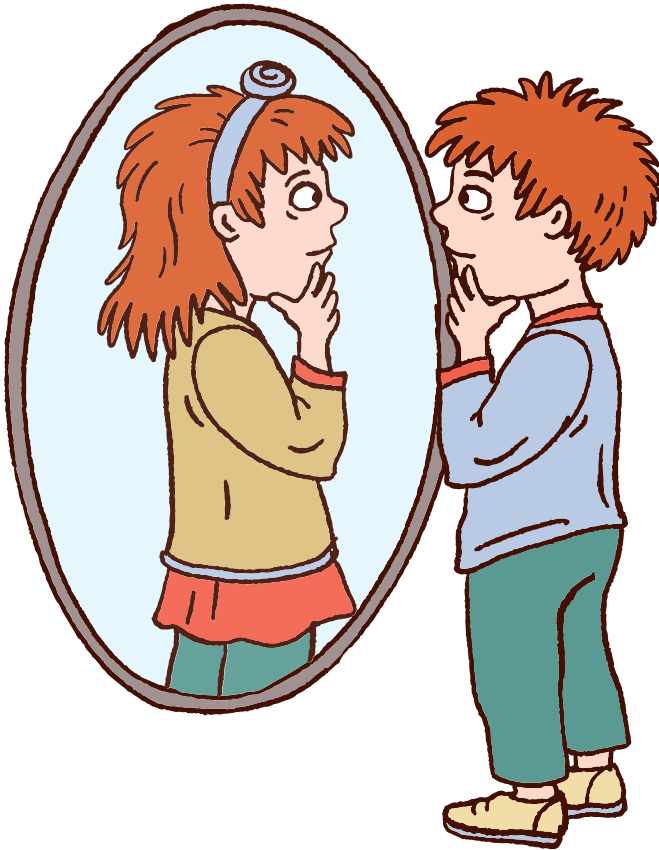
Auch du darfst heute so spielen wie du möchtest – und das war nicht immer so! Wenn du als Junge gerne mit Puppen spielst, dann darfst du das natürlich machen.



Und wenn du als Mädchen gerne Fußball spielst, bist du genauso in einem Fußballklub willkommen wie die Jungs. Und in welchem Beruf du später arbeitest, hängt ganz von deinen Wünschen und deinen Stärken ab!



Kann ich als Junge das Gefühl haben ein Mädchen zu sein?



Manchmal ist es so, dass ein Mädchen äußerlich als Junge zu Welt kommt. Oft merken ein Kind und die Familie erst mit der Zeit, dass es sich anders fühlt. Sein Jungenkörper fühlt sich nicht richtig an. Ein solches Kind nennt man Trans*mädchen.



Auch bei Mädchen ist das möglich. Einige haben einen Mädchenkörper und fühlen sich wie ein Junge. Ein solches Kind nennt man Trans*junge.

Dein Körper gehört dir! Weißt du das?



Dein Körper ist etwas ganz Besonderes. Mit deinen Beinen kannst du hüpfen, mit den Händen zeichnen, mit den Ohren Musik hören, mit der Nase den duftenden Schokokuchen riechen, mit dem Mund singen und mit den Augen Bücher lesen.



Und auch deine Haut kann etwas ganz Besonderes. Mit der Haut kannst du fühlen. Es ist ganz angenehm, den Körper von jemandem, den du magst, zu fühlen. Zum Beispiel, wenn dich jemand in die Arme nimmt oder spielend kitzelt. Oder wenn du deine beste Freundin oder Freund an der Hand hältst.



Berührungen sind aber nicht immer angenehm. Wenn jemand dich zu fest packt, kann dir das weh tun. Auch die Berührungen von jemandem, den du nicht magst, können unangenehm sein. Oder wenn dich jemand an Stellen berührt, an denen du nicht berührt werden möchtest.



Manchmal ist etwas an einem Tag angenehm und am anderen Tag nicht mehr. Wenn du jemandem gestern einen Kuss gegeben hast und du das heute nicht möchtest, dann ist das okay. Niemand kann von dir verlangen, das wieder zu tun.



Du entscheidest, wer dich anfassen darf. Wenn du etwas nicht möchtest, kannst du das klar und deutlich sagen. Du kannst zum Beispiel sagen: „Nein! Ich möchte nicht, dass du mich anfässt!“. Das darfst du auch zu einer Person, die du magst oder die du lieb hast, sagen.



Wenn dich jemand dabei nicht beachtet, sollst du das unbedingt einem Erwachsenen erzählen und bei ihm Rat suchen. Vielleicht deiner Mutter oder deinem Lehrer. Dein Körper gehört dir und du entscheidest, wer dich berühren darf.

Was bedeutet in jemanden verliebt zu sein?

Wir Menschen brauchen andere Menschen. Wir leben zusammen in Dörfern und Städten, gehen zusammen zur Schule und spielen zusammen im Park. Wir haben Freunde und Freundinnen. Das sind Menschen, mit denen wir besonders gerne zusammen sind.



Mit Freunden und
Freundinnen kannst
du spielen, zusammen
lachen, Geheimnisse
teilen oder einfach still
herumsitzen.



Manchmal streiten sich
Freunde und Freundinnen.
Aber nach dem Streit
vertragen sie sich wieder.





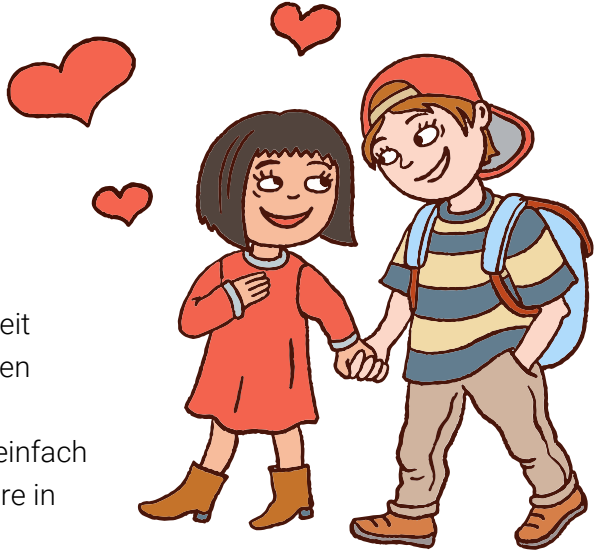
Auch in der Familie ist es ähnlich. Familien sind gerne zusammen, obwohl es manchmal Streit gibt. Man kuschelt gerne, umarmt sich und gibt sich Küsschen. Man sagt einander, dass man sich lieb hat, und freut sich, den anderen zu sehen.



Auch wenn du dich in jemanden verliebst, freust du dich, ihn zu sehen. Du möchtest die Person die ganze Zeit anschauen und ihr nahe sein. Vielleicht wirst du auf einmal ganz schüchtern oder hast das Gefühl, dass alles, was du sagst, ganz komisch klingt. Vielleicht wirst du ganz aufgeregt in der Nähe dieser Person, wirst rot oder bekommst schwitzige Hände.



Wenn zwei Menschen ineinander verliebt sind, möchten sie die ganze Zeit zusammen sein. Sie halten Händchen, kuscheln und umarmen sich. Sie sind einfach glücklich, wenn der andere in der Nähe ist.



Es kann passieren, dass sich jemand in dich verliebt, du aber nicht in diese Person verliebt bist. Es ist gut, wenn du trotzdem freundlich bist. Denn das ist fair.





Es kann auch passieren, dass du dich in jemanden verliebst, der nicht in dich verliebt ist. Das kann wehtun. Aber zum Glück verliebt man sich mit der Zeit meistens in jemand anderen. Und wenn wir Glück haben, hat diese Person uns dann auch lieb. Und wenn nicht, klappt es vielleicht beim nächsten Mal.

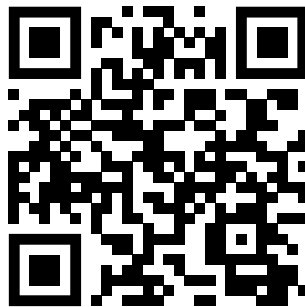


App für Kinder

Mit unserer App entdecken Kinder auf lustige, spielerische und altersgerechte Weise wichtige Themen rund um Körper, Emotionen und Respekt.

Handbuch für Eltern

In unserem Handbuch finden Sie zuverlässige Informationen über die emotionale und sexuelle Entwicklung ihres Kindes. Gesprächsansätze und Tipps helfen Ihnen dabei Fragen Ihres Kindes entspannter zu begegnen und diese Themen auch in Ihren Alltag zu integrieren.



sexedu.eduskills.plus

DAS BIN ICH!

Mein Körper, meine Emotionen

Partnerorganisationen



Kofinanziert von der Europäischen Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Soweit es nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet ist, liegen die Urheberrechte bei sexedu. eduskills.plus und stehen unter der Creative Commons Namensnennung -Nicht kommerziell -Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) Lizenz. Sie dürfen im Rahmen der Lizenzbedingungen verwendet werden.

