

KOMPETENT. SYMPATHISCH. VOR ORT.



Stillen - Ein guter Beginn

Ihr Ratgeber
rund ums Thema Stillen

Herzlich Willkommen

Die einfachste und natürlichste Art, Ihr Baby zu ernähren, ist das Stillen. Darauf hat sich Ihr Körper während der Schwangerschaft bereits vorbereitet. Die Ernährung mit Muttermilch hat viele positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und auf die Gesundheit Ihres Kindes. Durch die Nähe und den Körperkontakt beim Stillen wird außerdem die Mutter-Kind-Beziehung sehr gefördert.

Diese Broschüre soll Frauen, die stillen wollen oder in ihrer Entscheidung noch unsicher sind, in ihrem Entschluss bestärken, dass Stillen der richtige Weg ist. Stillen ist für junge Mütter etwas Neues; es kann daher vorkommen, dass sich anfängliche Schwierigkeiten einstellen. Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber erste Hilfestellung bei auftretenden Unklarheiten sowie wichtige Informationen über das Stillen bieten.

Wir hoffen, Ihnen mit unserer Broschüre die wichtigsten Fragen zum Thema „Stillen“ beantworten zu können. Wir möchten gerne schon im Vorfeld offene Fragen und Unsicherheiten ausräumen und Ihnen die bewusste Entscheidung für das Stillen erleichtern. Selbstverständlich haben wir aber auch persönlich jederzeit ein offenes Ohr für Sie - kommen Sie gerne auf uns zu.

Ihr Team der Abteilung
Gynäkologie und Geburtshilfe



Vorteile des Stillens

Muttermilch stellt die optimale Ernährung für Ihr Baby dar. Ihre Milch verändert sich während der Stillperiode, je nachdem, welche Nährstoffe Ihr Baby gerade braucht.

Muttermilch

- enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby für seine gesunde Entwicklung braucht
- ist gut verträglich und leicht verdaulich
- enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützen
- hat immer die richtige Temperatur
- ist sauber und keimarm
- enthält kein fremdes Eiweiß und schützt so Ihr Baby vor Allergien
- ist jederzeit verfügbar

Vorteile für die Mutter

Ihr Körperhaushalt stellt sich schneller wieder um, wenn Sie stillen: Ihre Gebärmutter, die während der Schwangerschaft stark gedehnt war, nimmt früher ihre ursprüngliche Größe an. Was Sie an Gewicht zugesetzt hatten, wird beim Stillen leichter wieder abgebaut. Hinzu kommt: Muttermilch ist kostenlos.

Das Baby ist da - die Stillzeit beginnt

Das Anlegen des Kindes sofort nach der Geburt fördert das Stillen

Das gesunde Neugeborene soll gleich nach der Geburt Hautkontakt mit der Mutter und Gelegenheit zum Saugen haben. Zwanzig bis dreißig Minuten nach der Geburt hat das Baby ein besonders starkes Bedürfnis zu saugen. Der Saugreiz beim ersten Anlegen fördert das Stillen.



Für Mutter und Kind ist es ein schönes Erlebnis, sofort innigen Kontakt miteinander zu haben.

Durch den Saugreiz werden Hormone ausgeschüttet, die für den Milchfluss und die Milchbildung zuständig sind. Außerdem bildet sich die Gebärmutter rascher zurück.

Rooming-in fördert das Stillen

„Rooming-in“ bedeutet, dass Sie und Ihr Baby während des Klinikaufenthaltes Tag und Nacht im selben Zimmer sind. Sie können Ihr Kind also anlegen, so oft es danach verlangt, und brauchen sich nicht an fixe Stillzeiten zu halten. Für Sie und Ihr Kind bringt dies außerdem den Vorteil, dass Sie mehr Zeit und Ruhe füreinander haben und Sie Ihr Baby besser kennenlernen können. Auch der Vater hat dadurch Gelegenheit, die ersten Lebenstage seines Kindes mitzuerleben und sich auf das künftige Zusammenleben mit dem Baby vorzubereiten.



Auch Stillen will gelernt sein

Stillen ist für Sie und Ihr Baby etwas Neues, das erst gelernt werden muss. Bitte haben Sie Geduld, wenn es nicht gleich perfekt funktioniert. Babys sind individuelle Lebewesen - das eine saugt sofort, das andere braucht einige Ermunterung,

das eine trinkt sehr viel auf einmal, das andere will lieber weniger, aber dafür öfter saugen.

Es kommt auch vor, dass das Stillen besonders am Anfang als wenig befriedigend empfunden wird oder sogar Schmerzen beim Anlegen bereitet. Oft brauchen Mutter und Kind einfach ein bisschen Zeit, bis sie beim Stillen harmonieren.

Viele Probleme und Schmerzen lassen sich durch eine gute Anlegetechnik vermeiden. Bitten Sie daher das Pflegepersonal bzw. die Hebammen um Hilfe, wenn es mit dem Stillen nicht gleich klappt. Selbst bei größeren Anfangsschwierigkeiten wie zum Beispiel eine lange dauernde Geburt, Kaiserschnittentbindung oder bei gesundheitlichen Problemen: lassen Sie sich bitte nicht entmutigen.

Sogar wenn Sie vorübergehend von Ihrem Baby getrennt sein müssen, besteht die Möglichkeit, dem Baby Ihre Milch - zum Beispiel durch Abpumpen - zu geben. Mit ein wenig Geduld und guter Unterstützung wird das Stillen später fast immer möglich sein.

Der Beginn

Mit dem Stillen sollte nach Möglichkeit in der ersten Stunde nach der Entbindung begonnen werden. Durch das frühe Stillen setzt die Milchbildung rascher ein, und das Einschließen der Milch ist weniger schmerzhaft.

In den ersten Tagen haben Sie nur wenig Milch, die Menge ist für Ihr Baby aber ausreichend. Gerade diese „Vormilch“ (Kolostrum) ist besonders reich an Nähr- und Abwehrstoffen.

Da wir in aller Regel Rooming-in praktizieren, haben Sie Ihr Baby immer bei sich und merken schnell, ob es Hunger hat. Legen Sie es an, so oft es möchte. Es kann durchaus sein, dass es in den ersten Tagen alle zwei Stunden gestillt werden möchte - auch in der Nacht. Ebenso sind längere

Intervalle von vier bis fünf Stunden möglich. Je öfter Sie Ihr Kind anlegen, desto mehr Milch wird gebildet.

Muttermilch ist als Nahrung für Ihr Kind ausreichend. Wenn Sie stillen, sollte keinerlei Milchfertiernahrung oder Tee gegeben werden, auch nicht in der Nacht. Nur in den seltensten Fällen (z.B. wenn die Milchproduktion sehr zögernd in Gang kommt) könnte dies vorübergehend notwendig sein.

Stillen darf nicht zum Stress werden. Sie und Ihr Kind sollen sich beim Stillen ruhig, entspannt und behaglich fühlen. Wenn Sie während des Stillens ungestört sein wollen, ziehen Sie sich mit Ihrem Baby ruhig zurück. Natürlich muss sich niemand beim Stillen „verstecken“. Aber eine hektische Umgebung - zum Beispiel durch viele Besucher - kann das Stillen beeinträchtigen. Sollten Sie während Ihres Klinikaufenthaltes Probleme in dieser Richtung haben, kommen Sie bitte auf uns zu - wir finden eine passende Lösung.

Wenn die Milch einschießt

Etwa ab dem zweiten oder dritten Tag nach der Geburt können Sie ein Spannungsgefühl in der Brust bemerken. Die Brüste fühlen sich härter und voller an. Zu diesem Zeitpunkt hat Ihr Körper die Milchbildung voll aufgenommen. Bei manchen Frauen werden die Brüste übervoll und druckschmerzhaft. Häufiges Stillen, auch nachts, lindert die Spannung. Warme Umschläge oder eine Dusche vor dem Stillen lassen die Milch leichter fließen; kalte Umschläge nach dem Stillen mildern den Schmerz bei gespannten Brüsten.

Nach einigen Tagen lässt dieses anfängliche Spannungsgefühl nach und die Brust wird wieder weicher. Keine Sorge, es ist auch dann noch genug Milch für Ihr Baby da.

Ein gut sitzender Stillbüstenhalter gibt der schweren Brust Halt und wird Ihnen angenehm sein.

Die Stilltechnik

Machen Sie es sich beim Stillen so bequem wie möglich. Sie können - je nachdem, wie es Ihnen angenehm ist - im Bett stillen oder sich dazu in einen Sessel setzen. Sie können Ihre Arme durch Unterlegen eines Kissens stützen. Legen Sie das Baby so in Ihren Arm, dass sein Körper Ihnen ganz zugewandt ist. Ihr Baby liegt Bauch an Bauch mit Ihnen und sollte die Brust erreichen können, ohne den Kopf zu drehen.



Berühren Sie nun die Unterlippe des Babys mit der Brustwarze, bis es den Mund weit öffnet. Dann ziehen Sie das Baby rasch ganz nahe heran. Es ist wichtig, dass das Baby beim Stillen nicht nur die Brustwarze selbst, sondern auch einen Teil des Warzenhofes in den Mund nimmt. Nur so kann es wirkungsvoll saugen und auch die Brustwarzen können nicht so leicht wund werden. Das Baby atmet während des Stillens durch die Nase und bekommt dabei ausreichend Luft.

In den ersten Tagen sind Ihre Brustwarzen noch nicht an das Stillen gewöhnt und daher etwas empfindlich. Sollte jedoch das Stillen sehr schmerzhaft sein, überprüfen Sie Ihre Stilltechnik.

Manchmal kann es am Beginn des Stillens zu einem leichten Kribbeln oder Stechen in der Brust kommen oder die Milch beginnt von der Brust zu tropfen, mit der gerade nicht gestillt wird. Das ist normal. Das Tropfen der Milch können Sie stoppen, indem Sie mit der flachen Hand vorne kurz auf die Brust drücken.

Bieten Sie bei jeder Mahlzeit beide Brüste an und beginnen Sie einmal links und einmal rechts, damit die Milchbildung gleichmäßig angeregt wird.

Ende der Stillmahlzeit

Wenn Ihr Baby genug gesaugt hat, lässt es meist von selbst die Brust los. Manchmal kann es auch nötig sein, das Baby von der Brust zu lösen. Schieben Sie dazu einen Finger vorsichtig in den Mundwinkel Ihres Babys, um das Saugen zu unterbrechen.

Aufstoßen

Lassen Sie Ihr Kind nach dem Stillen aufstoßen. Das Baby schluckt während des Trinkens meist auch Luft, die ihm im Magen Unbehagen verursachen kann. Zum Aufstoßen legen Sie das Baby an Ihre Schulter. Sie können es zum ersten Mal schon aufstoßen lassen, wenn es an der ersten Brust getrunken hat.

Es kann aber auch vorkommen, dass Ihr Kind nicht aufstoßen muss. Wenn es nach einigen Minuten nicht aufgestoßen hat, legen Sie es nach dem Stillen einige Zeit in Seitenlage.

Nach dem Stillen

Wenn es Ihnen möglich ist, lassen Sie Ihr Kind auch nach dem Stillen noch eine Zeitlang bei sich. Es braucht nicht nur Ihre Milch, sondern auch Ihre Nähe. Vielleicht bekommen Sie irgendwann gesagt, das Kind würde verwöhnt, wenn Sie es zu häufig aufnehmen. Das ist ein Aberglaube. Nehmen Sie Ihr Kind auf, so oft es will - und so oft Sie wollen. Kinder haben nicht nur Hunger, sondern auch das Bedürfnis nach körperlicher Nähe, Wärme und Zärtlichkeit.

Sind Saughütchen ratsam?

Um anfängliche Stillprobleme zu überbrücken, wenden manche Mütter Saughütchen an. Leider führen diese bei vielen Frauen zu weiteren Stillproblemen:

- die Brust wird nicht ausreichend angeregt und die Milchbildung geht zurück
- die Stillmahlzeiten dauern deutlich länger
- Milchstaus kommen häufiger vor
- das Baby lernt eine falsche Saugtechnik und hat oft größte Mühe, wieder an der bloßen Brust zu trinken

Die Stillzeiten

Wie oft Sie Ihr Kind an die Brust nehmen, richtet sich danach, wie oft es trinken will. Jedes Baby hat seinen individuellen Rhythmus. Die meisten Babys möchten anfangs alle zwei bis drei Stunden gestillt werden, das sind acht bis zwölf Mahlzeiten pro Tag. Manche Babys haben auch längere Abstände zwischen den Stillmahlzeiten. Es gibt große Unterschiede bei der Anzahl und Dauer der Mahlzeiten und den Mengen, die das Kind pro Mahlzeit zu sich nimmt. Gönnen Sie Ihrem Kind die Zeit und Ruhe, um in seinem individuellen Tempo zu trinken.

Legen Sie Ihr Baby anfangs immer an beiden Brüsten an. Beginnen Sie möglichst mit der Brust, an der das Baby zuletzt getrunken hat. Lassen Sie es an der ersten Seite mindestens fünfzehn Minuten trinken, dann aufstoßen und danach an der anderen Brust trinken.

Gegen Ende der Stillmahlzeit ist die Milch besonders nahrhaft, darum sollte das Baby ausreichend lange an der Brust trinken. Wenn sich das Stillen eingespielt hat, kann es sein, dass Ihr Kind auch mit nur einer Brust zufrieden ist. Jedes Kind und jede Mutter sind anders - achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Babys und richten Sie sich nicht nach der Uhr.

Sind Nacht Mahlzeiten notwendig?

Meist wachen Babys in den ersten Monaten noch nachts auf. Am einfachsten ist es, Sie holen das Baby in Ihr Bett und stillen es dort. Bei vielen Babys bewährt sich anfangs das Schlafen im selben Zimmer mit den Eltern.

Windelwechseln in der Nacht ist meist nicht notwendig.

Manche Kinder schlafen bald durch, andere wachen noch lange Zeit während der Nacht auf und möchten gestillt werden. Wenn Ihr Baby von Anfang an durchschlafen sollte und Sie kein Spannungsgefühl in der Brust haben, brauchen Sie es nicht aufwecken und stillen.



Falls Ihr Baby aber einmal länger als gewöhnlich schläft und Ihre Brust sehr voll ist und spannt, wecken Sie Ihr Kind ausnahmsweise zum Stillen auf. Stillen nach Bedarf heißt auch nach Bedarf der Mutter.

Stilldauer

Wie lange Sie stillen, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Auch wenn Sie nur wenige Wochen stillen: Es lohnt sich in jedem Fall. Viele Frauen möchten ihr Kind gerne während des ganzen ersten Lebensjahres stillen, aber auch eine kurze Stillzeit ist ein Gewinn für Ihr Baby.

Sollten Sie bald nach der Geburt wieder zu arbeiten beginnen, haben Sie trotzdem die Möglichkeit weiterzustillen. Unsere Stillberaterin gibt Ihnen gerne viele praktische Tipps hierzu.





Stillen in schwierigen Situationen



Gerade für kranke oder frühgeborene Kinder ist die Ernährung mit Muttermilch sehr wichtig. Oft benötigen solche Babys ärztliche Überwachung und Betreuung und können nicht von Anfang an bei Ihnen sein. Geben Sie trotzdem den Gedanken an

das Stillen nicht gleich auf. Beginnen Sie, sobald Sie nach der Geburt dazu in der Lage sind, mit einer Milchpumpe abzupumpen, damit die Milchbildung angeregt wird. Pumpen Sie regelmäßig etwa alle 3-4 Stunden ab. Je häufiger Sie abpumpen, desto mehr Milch wird gebildet. Massieren Sie Ihre Brüste vor jedem Abpumpen, um den Milchfluss anzuregen. Pumpen Sie rechts für einige Minuten und dann links ebenso lange. Falls anfangs noch wenig Milch kommt, seien Sie zuversichtlich und lassen Sie sich nicht entmutigen. Nur Sie können dem Baby Ihre Milch geben. Ihr Baby ist ganz besonders auf Ihre Milch angewiesen. Auch kleine Mengen sind wichtig.

Bitte waschen Sie sich vor dem Abpumpen die Hände und verwenden Sie nur ausgekochte oder sterilisierte Milchsammelgefäße. Kühlen Sie die abgepumpte Milch ab und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Nur bereits gekühlte Milchportionen dürfen zusammengeschüttet werden. Die Milch sollte immer in einer Kühltasche transportiert werden.

Wenn Sie nicht stillen können

Vielleicht ist es Ihnen wegen einer schweren Erkrankung, einer Brustoperation oder aus einem anderen Grund nicht möglich zu stillen. Ihr Baby muss dann zwar Ihre Milch, nicht aber Ihre Liebe und zärtliche Zuwendung entbehren.

Sie können Ihrem Baby ganz beruhigt Säuglingsanfangsnahrung füttern - es wird auch damit gut gedeihen.

Nehmen Sie sich Zeit beim Füttern. Geben Sie Ihrem Baby viel Hautkontakt und tragen Sie es herum. Das Kind braucht Ihre Nähe und den Kontakt zu Ihrem Körper, damit es das Gefühl hat, sicher und geborgen zu sein.

Die Milchmenge

Fast jede Mutter hat genug Milch für ihr Baby. Es kann aber vorkommen, dass das Baby während einer kurzen Zeit öfter trinken will. Solche Phasen treten häufig in der 2. Woche, mit etwa 4 bis 6 Wochen und mit etwa 3 Monaten auf. Es genügt dann, wenn Sie das Baby öfter anlegen.

Sie brauchen das Baby nicht vor und nach jeder Mahlzeit wiegen. Anfangs sind wöchentliche, später monatliche Gewichtskontrollen jedoch wichtig. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass ein Baby nicht gut gedeiht. Stillen Sie auf jeden Fall weiter und lassen Sie Ihr Baby vom Kinderarzt untersuchen. Sie können sich auch gerne mit unserer Stillberaterin in Verbindung setzen.

Stillen funktioniert nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage - wenn das Kind oft an der Brust saugt, wird ausreichend Milch gebildet. Auch hier gilt: Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, umso mehr Milch werden Sie haben. Babys schreien aber nicht nur vor Hunger, sondern auch aus Unbehagen oder dem Wunsch nach Zuwendung.

Sie können sicher sein, dass Ihr Baby genug Milch bekommt, wenn es

- ein gesundes, waches Aussehen hat
- regelmäßig an Gewicht zunimmt (nach den ersten Tagen)
- fünf- bis sechsmal am Tag nasse Windeln hat

Es kann auch notwendig werden, dass Sie Ihr Baby zufüttern. Ihr Kinderarzt wird Sie in diesem Fall bei der Auswahl einer geeigneten Säuglingsnahrung beraten. Stillen Sie Ihr Baby immer, bevor Sie zufüttern. Geben Sie ihm dann nach jeder Brustmahlzeit so viel an Säuglingsanfangsnahrung, wie es trinken möchte.

Übrigens ist die Größe der Brust nicht ausschlaggebend für die Milchmenge. Auch mit einer kleinen Brust können Sie Ihr Baby ohne Einschränkungen voll stillen.

Braucht ein gestilltes Baby Tee?

Gesunde, voll gestillte Kinder brauchen keinen Tee zwischendurch. Auch bei heißem Wetter oder sehr trockener Luft deckt häufiges Stillen den zusätzlichen Flüssigkeitsbedarf. Muttermilch enthält ausreichend Flüssigkeit und alle Nährstoffe, die Ihr Kind im ersten Lebensjahr braucht.

Allgemeine Hinweise

- Gesunde Babys verlieren in den ersten Tagen nach der Geburt bis zu 10 Prozent ihres Geburtsgewichtes und erreichen es erst wieder ab der zweiten Lebenswoche.
- In den ersten Tagen genügt eine tägliche Gewichtskontrolle des nackten Babys; das Wiegen vor und nach jedem Stillen ist unnötig.
- Während der ersten Tage nach der Entbindung können Sie ziehende Schmerzen im Bauch (Nachwehen) verspüren, wenn Sie zu stillen beginnen. Das ist normal, denn durch das Stillen kehrt die Gebärmutter schneller zu ihrer ursprünglichen Größe zurück.

Der Stuhlgang des gestillten Kindes

Brustkinder haben in den ersten Lebenswochen meist mehrmals täglich Stuhlgang, später dann unter Umständen tagelang keinen. Kleine Unregelmäßigkeiten sind kein Grund zur Sorge, solange das Baby ansonsten munter und zufrieden ist.

Muttermilchstuhl ist weich und flockig, manchmal auch salbenartig oder bröckelig, er kann aber auch dünnflüssig sein. Die Farbe ist gelblich bis grünlich, der Geruch säuerlich und nicht unangenehm.



Die Pflege der Brust während der Stillzeit

Zur Brustpflege während des Stillens genügt die normale Körperhygiene. Die Brust sollten Sie nur mit Wasser, nicht mit Seife oder alkoholhaltigen Mitteln waschen, damit die Haut nicht austrocknet. Die Brustwarzen nicht frottieren, sondern nur abtupfen und trocknen lassen.

Frische Luft, Licht und Sonne tun Ihrer Brust gut.

Lassen Sie nach dem Stillen die Milch- und Speichelreste Ihres Babys an der Brustwarze antrocknen.

In Ausnahmefällen kann es notwendig sein, die Brustwarzen dünn mit einer geeigneten Salbe einzucremen.

Richtig essen in der Stillzeit

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei. Sie dürfen grundsätzlich alles essen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kleine Zwischenmahlzeiten sind günstig. Trinken Sie, wenn Sie durstig sind.

Sie müssen keine Speisen ausdrücklich meiden. Manchmal reagieren Babys aber auf ein Nahrungsmittel empfindlich. Es könnte beispielsweise vorkommen, dass Ihr Baby auffallend unruhig ist, nachdem Sie viel von einem bestimmten Nahrungsmittel (z.B. Nüsse oder Schokolade) gegessen oder sehr viel Vollmilch getrunken haben. Dann verzichten Sie einfach einige Tage auf dieses Nahrungsmittel und beobachten Ihr Kind.

Vermeiden Sie eine einseitige Ernährung. Eine reichhaltige und ausgewogene Mischkost ist für Mutter und Baby wichtig. Ihr Nahrungsbedarf ist während der Stillzeit insgesamt etwas höher als sonst.



Schadstoffe in der Muttermilch?

Vielleicht werden Sie irgendwann in der Stillzeit zu hören bekommen, dass auch in der Muttermilch Schadstoffe enthalten sind. Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen machen, dass Ihrem Baby das Stillen schadet. Geringe Schadstoffmengen in der Muttermilch sind eine Folge der allgemeinen Umweltbelastung. In den letzten Jahren ist die Schadstoffbelastung der Muttermilch aber zurückgegangen. Muttermilch ist auf jeden Fall die gesündeste und beste Babynahrung.

Probleme oder Fragen, die in dieser Broschüre nicht aufgeführt sind

Bei allen Fragen und Problemen rund ums Stillen stehen Ihnen unsere Stillberaterin, die Schwestern und Hebammen rund um die Uhr zur Seite.

Auch nach Ihrer Entlassung aus der Klinik können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. In dringenden Fällen rufen Sie einfach unsere Still-Hotline oder die Station an. Fragen allgemeinerer Natur beantwortet unsere Stillberaterin auch gerne per E-Mail (alle Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite).

Wir hoffen, unsere Broschüre hat eventuell vorhandene Bedenken oder Sorgen ausräumen und Ihnen die Entscheidung fürs Stillen erleichtern können.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Kennenlern-Zeit mit Ihrem kleinen Liebling.



So erreichen Sie uns

Station S 51	03675 821-540
24 h-Still-Hotline	03675 821-541
Kreißsaal	03675 821-542
Sekretariat/Anmeldung zur Sprechstunde	03675 821-222
Stillberaterin	stillberatung@medinos-kliniken.de

Besuchszeiten

Um unseren Patientinnen die nötige Ruhe zu gönnen, ist die Besuchszeit auf

14.00 bis 18.00 Uhr

beschränkt. Ausnahmen hiervon - insbesondere für die jungen Väter - sind in Absprache mit den Schwestern selbstverständlich möglich.

MEDINOS Kliniken
des Landkreises Sonneberg GmbH
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg
Telefon 03675 821-0