freepik.com

Familienplanung und Verhütung

„Gesund informiert“-Lots*innen

Schulungsunterlage

GESUND
INFORMIERT
ENTSCHEIDEN

Stand 10/2025

www.gesund-informiert.at/lotsinnen

Inhalt

Familienplanung und Verhütung 3

Fruchtbarkeitsstörungen – ungewollt kinderlos 9

Ungeplant schwanger 10

Schwangerschaftsabbruch 11

Quellen 13

Kontakte 14

Impressum 14

Familienplanung und Verhütung

Der Begriff Familienplanung umfasst alle Maßnahmen, mit denen ein Paar den Zeitpunkt der Geburt und die Anzahl von Kindern beeinflussen kann. Die Familienplanung ist für jedes Paar individuell und hängt von verschiedenen sozialen, ökonomischen und medizinischen Faktoren ab. Eine besondere Bedeutung in der Familienplanung hat die Empfängnisverhütung, mit der eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden kann.

Welches Verhütungsmittel passt zu mir?

Damit eine Schwangerschaft eine bewusste Entscheidung ist und kein „Unfall", ist sichere Verhütung wichtig. Es gibt heute viele Verhütungsmittel, die eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Verhütung geht nicht nur Frauen etwas an. Immer mehr Männer möchten gemeinsam mit ihrer Partnerin Verantwortung übernehmen. Verhütung betrifft also beide Geschlechter.

freepik.com

Die Pille und das Kondom werden am häufigsten verwendet. Es sind viele Verhütungsmittel wie das Hormonimplantat, das Verhütungspflaster, der Vaginalring und die Spirale hinzugekommen.

Die wichtigste Voraussetzung, um das richtige Verhütungsmittel zu wählen, ist eine **ausführliche Beratung durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt.** Informieren Sie sich vor dem Gespräch über verschiedene Verhütungsmittel, um diese mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprechen zu können.

Worauf sollte man achten, wenn man ein Verhütungsmittel auswählt?

Ein Verhütungsmittel sollte:

- zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützen,
- einfach in der Anwendung und
- gut verträglich sein,
- wenige Nebenwirkungen haben sowie
- zur eigenen Lebenssituation passen.

Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt schaut auch, ob aufgrund bestimmter Risikofaktoren manche Verhütungsmittel nicht geeignet sind.
Das individuelle Sexualverhalten ist auch entscheidend. Bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr innerhalb einer festen Beziehung sollte besonders auf eine hohe Sicherheit der Empfängnisverhütung geachtet werden.

Bei häufig wechselnden oder unregelmäßigen Sexualkontakten, sollte man ein Verhütungsmittel benutzen, das vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. In diesen Fällen sind Kondome besonders sinnvoll. Sie schützen vor Krankheiten wie beispielsweise Tripper, Syphilis, HIV, Chlamydien und HPV.

Welche Verhütungsmittel gibt es?

Es gibt bekannte und weniger bekannte Verhütungsmittel. Wichtig ist, eines zu wählen, das zur eigenen Lebenssituation passt. Sie funktionieren auf unterschiedliche Arten:

- Chemische Verhütungsmittel
- Die Spirale
- Hormonelle Verhütung
- Mechanische Verhütungsmittel
- Natürliche Verhütungsmethoden
- Notfallverhütung
- Operative Verhütungsmethoden

Was sind chemische Verhütungsmittel?

Chemische Verhütungsmittel töten Spermien ab. Sie sind aus einer wachs- oder gelartigen Substanz gemacht. Diese löst sich durch die Körperwärme in der Scheide auf. Es gibt Cremes, Gels, Scheidenzäpfchen, Vaginalfilm und Schaum. Sie sind nicht sicher und sollten nur zusammen mit Kondomen verwendet werden.
Chemische Verhütungsmittel müssen mindestens zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden (Packungsbeilage lesen!). Die Wirkung reicht nur für einen Samenerguss. Chemische Verhütungsmittel kann man ohne Rezept in der Apotheke oder online kaufen. Sie sind einfach anzuwenden und beeinflussen den Hormonhaushalt nicht. Sie können auch benutzt werden, während man stillt.

Welche Arten von Spiralen gibt es?

Es gibt:

Hormonfreie Spiralen:

Dazu gehören die Kupferspirale, Goldspirale, Kupferkette und der Kupferball. Alle enthalten einen Kupferdraht. Die freigesetzten Kupferionen verdicken den Schleim im Muttermund und hindern so die Spermien, aufsteigen zu können. Die Kupferspirale sorgt bei den meisten Frauen für stärkere Blutungen und manchmal für mehr Schmerzen.
Die Kupferspirale ist nicht geeignet, wenn man schon starke Blutungen hat.

Hormonhältige Spiralen:

Die Hormonspirale hat einen kleinen Hormonzylinder. Der gibt ständig eine geringe Menge an Gestagen (ein Geschlechtshormon) direkt in die Gebärmutter ab. So kommen nur sehr geringe Mengen in den Blutkreislauf. Die Hormonabgabe der Spirale ist wesentlich geringer als bei allen anderen hormonellen Verhütungsmitteln. Die Hormonspirale wirkt, indem sie

den Schleim im Gebärmutterhalskanal verdickt. Dadurch können die Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen, und das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt. Die Hormonspirale schützt drei bis fünf Jahre lang (je nach Produkt) zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

Welche hormonellen Verhütungsmittel gibt es?

Hormonelle Verhütungsmittel enthalten künstlich hergestellte Hormone. Die annähernd identisch wirken wie die körpereigenen Hormone Östrogen und Gestagen. Diese Hormone steuern den Monatszyklus.

Zu den hormonellen Verhütungsmitteln gehören:

- die Pille
- der Vaginalring
- das Verhütungspflaster
- das Verhütungsstäbchen
- die Hormonspirale
- Depot-Präparate wie die Drei-Monats-Spritze

Die **Pille** (Antibabypille) zählt nach wie vor zu den sichersten Verhütungsmitteln. Es gibt viele verschiedene Pillenarten. Vor allem Mädchen und junge Frauen geben der Pille häufig den Vorzug. Voraussetzung für einen sicheren Schutz ist die tägliche Einnahme zur gleichen Tageszeit, mit Ausnahme der Pillenpause.

Die **Drei-Monats-Spritze** ist ein hormonelles Verhütungsmittel und muss alle drei Monate verabreicht werden. Sie enthält ein hochdosiertes Hormon, das lange wirkt. Sie verhindert den Eisprung und verändert die Gebärmutterschleimhaut, damit Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen können.

Das **Hormonimplantat** ist ein weiches Stäbchen aus Kunststoff. Es ist ungefähr 4 cm lang und 2 mm dünn. Es schützt drei Jahre lang vor einer ungewollten Schwangerschaft. Das Hormonimplantat ist eine der modernsten Verhütungsmethoden. Es bietet einen gut verträglichen Langzeitschutz und kann jederzeit rückgängig gemacht werden.

Der **Vaginalring** (Scheidenring) ist ein flexibler Kunststoffring, der die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen gleichmäßig ins Blut abgibt. Die Hormone werden durch die Scheide aufgenommen und verhindern den monatlichen Eisprung. Sie machen außerdem den Schleim am Gebärmuttereingang dicker, damit die Spermien nicht eindringen können.
Man benutzt ihn so: Den Ring zusammendrücken und in die Scheide einführen, wie einen Tampon. Es ist egal, wo genau er liegt, er sollte nur so weit wie möglich nach oben geschoben werden. Wichtig ist nur, dass er nicht stört. Der Ring bleibt drei Wochen in der Scheide liegen.

Wenn man keine Kinder mehr haben will, sind Langzeitverhütungsmittel empfohlen, wie zum Beispiel Spirale, Hormonimplantat, Dreimonatsspritze, Sterilisation/Vasektomie.

Welche mechanischen Verhütungsmittel gibt es?

Das **Kondom** ist nach wie vor – neben dem Frauenkondom (Femidom) – das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen und vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Das Kondom ist aus Latexgummi und wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gerollt. So gelangt die Samenflüssigkeit nicht in die Scheide.

Das **Diaphragma** ist eine elastische Kappe aus Latex oder Silikon. Das Diaphragma gibt es in einer Einheitsgröße. Das Diaphragma versperrt den Weg zur Gebärmutter und verhindert so, dass Eizelle und Spermien sich treffen. Dazu muss das Diaphragma vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Das Diaphragma muss immer zusammen mit einer spermienabtötenden Creme verwendet werden. Das Diaphragma hält ungefähr ein bis zwei Jahre. Wenn es spröde und brüchig wird, muss es ersetzt werden.

Welche natürlichen Methoden der Familienplanung gibt es?

Viele Frauen empfinden den hormonellen Eingriff in ihren Körper als unangenehm und wünschen sich eine andere Verhütungsmethode. Man kann anhand bestimmter Körperzeichen erkennen, ob eine Frau fruchtbar ist oder nicht. An den eindeutig unfruchtbaren Tagen ist keine weitere Verhütung nötig.
Bei diesen natürlichen Methoden muss man **täglich auf bestimmte Körperzeichen** achten und sie erfordern etwas Übung:

- Messung der Aufwachtemperatur
- Schleimbeobachtung
- Beobachtung des Muttermundes

Diese Methode muss man lernen und üben. Wenn man sie falsch anwendet oder nicht konsequent durchführt, ist sie nicht sicher.
Informieren Sie sich bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Was bedeutet „unterbrochener Geschlechtsverkehr“?

Der „Rückzieher“ oder das „Aufpassen“ gehört zu den traditionellen Verhütungspraktiken. Der Mann zieht vor dem Samenerguss, also direkt vor dem Orgasmus, seinen Penis aus der Scheide und kommt außerhalb zum Höhepunkt.
Diese Methode bietet keine ausreichende Sicherheit, da es viele Männer nicht schaffen, sich wirklich rechtzeitig zurückzuziehen. Außerdem kann es bereits vor dem Orgasmus zum Austritt von Samenflüssigkeit kommen. Auch ein Samenerguss direkt vor dem Scheideneingang kann zu einer Schwangerschaft führen.

Kann Stillen ein Verhütungsmittel ersetzen?

Beim Stillen wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet. Es ist für die Milchproduktion und für den Milchfluss verantwortlich. Der erhöhte Prolaktin-Wert verhindert oft den Eisprung und die Periode. Das heißt, stillen kann den Eisprung verhindern, muss es aber nicht. Stillen ist daher kein Ersatz für ein Verhütungsmittel!

Nach der Geburt sind nicht alle Verhütungsmittel geeignet. Gerade in der Stillzeit sollte man eines wählen, das dem Kind nicht schadet und die Milchqualität oder die Milchproduktion nicht beeinflusst.
Lassen Sie sich über die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten.

Was ist eine Notfallverhütung?

Die „Pille danach“ ist eine Verhütungsmethode für Notfälle. Wenn ein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattgefunden hat, zum Beispiel das Kondom ist gerissen, kann sie eine unerwünschte Schwangerschaft verhindern. Je früher sie eingenommen wird, desto besser. In Österreich gibt es die „Pille danach“ in allen Apotheken ohne Rezept. Es gibt keine Altersgrenze, auch Jugendliche können sie kaufen. Die Person muss die Kosten selbst tragen.

Welche operativen Verhütungsmethoden gibt es?

Operative Verfahren verhindern eine Schwangerschaft auf Dauer. Eine Sterilisation kann bei Frauen und Männern gemacht werden. Das Sexualleben wird nicht eingeschränkt. Es beeinträchtigt weder die Hormonproduktion noch das Lustempfinden.

Sterilisation der Frau:

Laut österreichischem Strafgesetzbuch (§ 90, Absatz 2) liegt das gesetzliche **Mindestalter** für eine Sterilisation bei **25 Jahren**. Das heißt, jede Frau kann sich nach dem vollendeten 25. Lebensjahr ihre Eileiter durchtrennen lassen, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Sie braucht dafür keine gesundheitlichen Gründe angeben. Voraussetzung ist eine **schriftliche Einwilligung**. Das Einverständnis anderer Personen (zum Beispiel des Partners) ist dazu nicht erforderlich.

Die Kosten für die operative Durchtrennung der Eileiter (Unterbindung) werden nur bei medizinischer Notwendigkeit von der Krankenversicherung übernommen. Wird sie lediglich als persönliche Verhütungsmethode bevorzugt, müssen die Kosten von ungefähr Euro 1.600,00 (Richtwert) selbst getragen werden.

Sterilisation des Mannes:

Für die Sterilisation des Mannes (Vasektomie) gelten die gleichen Kriterien wie bei der Sterilisation der Frau. Grundsätzlich kann sich jeder Mann, der das 25. Lebensjahr vollendet hat, einer Vasektomie unterziehen. Bei der Vasektomie werden die Samenleiter durchtrennt und der Mann wird dadurch dauerhaft unfruchtbar.

Eine **Sterilisation** sollte gut überlegt und die Familienplanung abgeschlossen sein. Für eine erfolgreiche operative Wiederherstellung der Eileiter und eine Schwangerschaft kann nicht garantiert werden. Ebenso gibt es keine Garantie für die Wiedererlangung der Zeugungsfähigkeit nach einer Rückoperation beim Mann.

Fruchtbarkeitsstörungen – ungewollt kinderlos

Fruchtbarkeitsstörungen werden in der Medizin als „Unfruchtbarkeit“ bezeichnet. Von einer Unfruchtbarkeit spricht man, wenn ein Paar ein Jahr lang regelmäßig ohne Verhütung Geschlechtsverkehr hatte und sich kein Nachwuchs ankündigen will. Viele Paare suchen sich irgendwann medizinische Hilfe. Je nach Ursache der Fruchtbarkeitsstörung, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

Welche Ursachen gibt es?

Die Gründe für ungewollte Kinderlosigkeit können beim Mann, bei der Frau oder bei beiden liegen. Deshalb sollten beide untersucht und in die Abklärung mit einbezogen werden. Auch der Lebensstil und die Umwelt können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Zum Beispiel Missbrauch von Alkohol, Nikotin oder Drogen, Über- oder Untergewicht. Auch die Psyche spielt eine Rolle.

Körperliche Ursachen bei der Frau können zum Beispiel sein:

- hormonelle Störungen
- Probleme mit Eileiter oder Eierstöcken
- Myome (gutartige Gewebewucherungen der Gebärmutter) oder eine Endometriose

Körperliche Ursachen beim Mann können zum Beispiel sein:

- hormonelle Störungen
- eingeschränkte Samenqualität (beispielsweise zu wenige, nicht ausreichend bewegliche oder fehlgebildete Samenzellen)
- verschlossene Samenleiter, durch die beim Samenerguss keine Spermien nach außen gelangen
- Erektionsstörungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Behandlung. Welche gewählt wird, hängt davon ab, welches Problem bei der Frau oder dem Mann festgestellt wurde. Ist der Zyklus der Frau gestört, können zum Beispiel Hormonpräparate helfen. Bei Myomen kann manchmal eine Operation nötig sein. Auch beim Mann gibt es je nach Ursache der Fruchtbarkeitsstörung hormonelle oder operative Behandlungen.

Wohin kann ich mich wenden?

LKH-Univ. Klinikum Graz Kinderwunschzentrum Graz

Ungeplant schwanger

Wenn Frauen ungeplant schwanger werden, ist das für sie im ersten Moment ein Schock. Die Gefühle können stark schwanken. Mal freut man sich auf das Kind, mal will man es nicht. Die Gedanken dazu können verwirrend und verunsichernd sein. Der Wunsch nach Informationen und Unterstützung ist oft groß.

Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die Frauen bei dieser sehr persönlichen Entscheidung unterstützen. Wichtig ist, dass man sich gut und neutral unterstützt fühlt und nicht zu einer bestimmten Entscheidung gedrängt oder überredet wird.

Was ist eine anonyme Geburt?

Wenn eine schwangere Frau ihr Kind bekommen, aber nicht behalten möchte, kann sie es im Krankenhaus **anonym** zur Welt bringen. Durch die anonyme Geburt wird die Frau bei der Geburt professionell von Ärztinnen, Ärzten, Hebammen sowie Pflegepersonen betreut. Sie muss keine persönlichen Daten angeben.

Diese Betreuung kann eine Frau auch vor und nach der Geburt nutzen. Es ist für Mütter gedacht, die sich in einer Notsituation befinden und für die eine anonyme Geburt der letzte Ausweg ist. Das Ziel ist, die Gesundheit und das Wohl von Mutter und Kind zu schützen. Außerdem soll verhindert werden, dass eine Mutter ihr Kind ganz alleine und ohne medizinische Betreuung zur Welt bringen muss.

Fast alle Krankenhäuser in allen österreichischen Bundesländern bieten anonyme Geburten an.

Was ist eine Babyklappe?

In vielen österreichischen Krankenhäusern gibt es eine Babyklappe. Dort können Frauen ihr Neugeborenes anonym und sicher in ein warmes Bett legen und wieder gehen. Ein Sensor sorgt dafür, dass das Baby sofort medizinisch versorgt wird.
Das Ablegen eines Kindes in der Babyklappe ist straffrei, genauso wie eine anonyme Geburt. In beiden Fällen übernimmt danach die Kinder- und Jugendhilfe das Baby und vermittelt es an Adoptiveltern.
Es gibt eine Frist, je nach Bundesland unterschiedlich, in der die Mutter die Möglichkeit hat, ihre Entscheidung zurückzunehmen und das Kind doch selbst anzunehmen.

Wohin kann ich mich wenden?

Anonyme Geburt und Babyklappe - LKH-Univ. Klinikum Graz
Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Auenbruggerplatz 14
8036 Graz

Die Babyklappe an der Univ. Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe ist die einzige in der Steiermark. Wenn eine Frau nicht nach Graz kommen kann, kann sie ihr Neugeborenes jederzeit und anonym in jedem anderen steirischen Krankenhaus einer Ärztin, einem Arzt, einer Pflegeperson oder einer Hebamme übergeben und muss sich nicht ausweisen. Hebammen gibt es in allen steirischen Krankenhäusern mit einer Geburtshilfestation.

Beratungsmöglichkeiten

Die Kontaktstelle der Caritas bietet im Auftrag des Landes Steiermark Beratungsmöglichkeiten für Frauen, die anonym gebären wollen.

Kontaktstelle Anonyme Geburt – Babyklappe:
Telefon: +43 316 8015405 oder +43 800 838383
kontaktstelle@caritas-steiermark.at

Schwangerschaftsabbruch

Eine Schwangerschaft ist nicht immer ein freudiges Ereignis. Verschiedene Gründe können dazu führen, dass eine Frau sich nicht in der Lage fühlt, ein Kind zu bekommen, und entscheiden muss, ob sie die Schwangerschaft fortsetzt oder beendet. In den ersten drei Monaten kann eine ungewollte Schwangerschaft legal abgebrochen werden.

Es gibt drei Möglichkeiten für einen Schwangerschaftsabbruch:

- chirurgisch durch Absaugung
- chirurgisch durch Ausschabung (Kürettage)
- mit Medikamenten

Bei einer fachärztlichen Beratung erfährt man alles über die Möglichkeiten und ihre Vor- und Nachteile.

Wie sind Schwangerschaftsabbrüche gesetzlich geregelt?

Seit 1975 ist der Schwangerschaftsabbruch in Österreich mit der sogenannten Fristenlösung gesetzlich geregelt. Seither kann eine Schwangerschaft innerhalb der ersten drei Schwangerschaftsmonate legal abgebrochen werden. Gemeint ist damit der Zeitraum bis zur vollendeten 12. Schwangerschaftswoche.

Ein Schwangerschaftsabbruch darf nur von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden. Vorher muss ein Aufklärungsgespräch stattfinden. Die Frau ist nicht verpflichtet, ihre persönlichen Gründe zu sagen. In manchen Fällen ist ein Abbruch auch nach den ersten drei Monaten möglich.

In Österreich muss eine Frau die Kosten für einen Schwangerschaftsabbruch meistens selbst bezahlen. Die Krankenversicherung zahlt nur, wenn der Abbruch aus medizinischen Gründen nötig ist.

Wohin kann ich mich wenden?

Informieren Sie sich bei den folgenden Stellen:

- niedergelassene Fachärztin oder niedergelassenen Facharzt für Allgemeinmedizin
- niedergelassene Fachärztin oder niedergelassenen Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Ambulatorien für Schwangerschaftsabbrüche
- gynäkologische Abteilungen von Krankenhäusern

Eine Liste der Einrichtungen, die Schwangerschaftsabbrüche durchführen, finden Sie auf der Webseite der **Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung.**

Frauen können sich vor der Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch bei diesen Einrichtungen beraten lassen:

Familienberatungsstellen in der Steiermark

Frauengesundheitszentrum Graz

Quellen

- https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung.html
- Verhütung nach Geburt | Gesundheitsportal
- https://flexikon.doccheck.com/de/Familienplanung
- Der Verhütungsring - familienplanung.de
- Natürliche Familienplanung | Gesundheitsportal
- Coitus interruptus: Wie sicher ist er? - mylife.de
- Fruchtbarkeitsstörungen | Gesundheitsinformation.de
- Muttermund ertasten: ist er geöffnet? | cyclotest
- Verhütungsmittel im Überblick | Gesundheitsportal
- Fruchtbarkeitsstörungen: Was ist das? | Gesundheitsportal
- Ungewollte Schwangerschaft | Institut für Frauen- und Männergesundheit
- Anonyme Geburt - Schwanger.at
- Schwangerschaftsabbruch - Abtreibung | Gesundheitsportal
- Alles über Sterilisation: Kosten, Dauer, uvm. bei Woman & Health Wien - Woman & Health, Frauenarzt, Gynäkologie, 1010 Wien

Kontakte

Dr. Heidelinde Jakse
Österreichische Gesundheitskasse -
Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie
Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH
Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802
E-Mail: petra.wielender@gfstmk.at

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:
Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz
E-Mail: gfst@gfstmk.at
Website: https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Petra Wielender, BA, MPH, Gesundheitsfonds Steiermark

Fachliche Begleitung:
Dr. Heidelinde Jakse, Österreichische Gesundheitskasse

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:
Mag. Daniela Hinterreiter, Verein Frauenservice Graz

Gestaltung: TORDREI

Druck: Eigendruck, Graz, Oktober 2025

Haftungsausschluss:
Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Österreichische Gesundheitskasse

FRAUEN SERVICE
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK