

Valsacor® 80 mg Filmtabletten



Wirkstoff: Valsartan

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Dieses Arzneimittel wurde Ihnen persönlich verschrieben. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es kann anderen Menschen schaden, auch wenn diese die gleichen Beschwerden haben wie Sie.
- Wenn Sie eine der aufgeführten Nebenwirkungen erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist Valsacor und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Valsacor beachten?
3. Wie ist Valsacor einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Valsacor aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. WAS IST VALSACOR UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?

Valsacor gehört zu einer Klasse von Arzneimitteln, die als Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten bekannt sind und helfen, einen hohen Blutdruck zu kontrollieren. Angiotensin II ist eine körpereigene Substanz, welche die Blutgefäße verengt und damit bewirkt, dass Ihr Blutdruck ansteigt. Valsacor wirkt durch eine Blockade des Effekts von Angiotensin II. Dadurch werden die Blutgefäße erweitert und der Blutdruck gesenkt.

Valsacor 80 mg Filmtabletten können für drei verschiedene Erkrankungen angewendet werden:

- zur Behandlung eines hohen Blutdrucks bei Erwachsenen und bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Hoher Blutdruck erhöht die Arbeitsbelastung des Herzens und der Arterien. Wenn er nicht behandelt wird, kann er die Blutgefäße im Gehirn, Herz und den Nieren schädigen und zu einem Schlaganfall, Herz- oder Nierenversagen führen. Hoher Blutdruck erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt. Das Senken Ihres Blutdrucks zu normalen Werten senkt das Risiko, eine diese Erkrankungen zu entwickeln.
- zur Behandlung von erwachsenen Patienten nach einem vor kurzem aufgetretenen Herzinfarkt (Myokardinfarkt). Vor kurzem bedeutet zwischen 12 Stunden bis 10 Tage.
- zur Behandlung der symptomatischen Herzleistungsschwäche bei erwachsenen Patienten. Valsacor wird verwendet, wenn eine Gruppe von Arzneimitteln, genannt Angiotensin-konvertierendes-Enzym (ACE)-Hemmer (zur Behandlung von Herzleistungsschwäche) nicht angewendet werden kann. Valsacor kann jedoch zusätzlich zu ACE-Hemmern angewendet werden, wenn Beta-Blocker (ein weiteres Arzneimittel zur Behandlung der Herzleistungsschwäche) nicht angewendet werden können. Eine Herzleistungsschwäche ist verbunden mit Kurzatmigkeit und Schwellung von Füßen und Beinen aufgrund von Flüssigkeitseinlagerungen. Herzleistungsschwäche bedeutet, dass der Herzmuskel das Blut nicht mehr stark genug pumpen kann, um den ganzen Körper mit der benötigten Blutmenge zu versorgen.

2. WAS MÜSSEN SIE VOR DER EINNAHME VON VALSACOR BEACHTEN?

Valsacor darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie allergisch (überempfindlich) gegen Valsartan oder einen der sonstigen Bestandteile von Valsacor sind
- wenn Sie eine schwere Lebererkrankung haben
- wenn Sie seit mehr als 3 Monaten schwanger sind. (Es wird empfohlen, Valsacor auch in der frühen Phase der Schwangerschaft nicht anzuwenden, siehe Abschnitt Schwangerschaft und Stillzeit).

Wenn einer dieser Punkte auf Sie zutrifft, nehmen Sie Valsacor nicht ein.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Valsacor ist erforderlich,

- wenn Sie eine Lebererkrankung haben;
- wenn Sie eine schwere Nierenerkrankung haben oder wenn Sie sich einer Dialyse unterziehen müssen;
- wenn Sie an einer Verengung der Nierenarterie leiden;
- wenn bei Ihnen vor kurzem eine Nierentransplantation (Erhalt einer neuen Niere) durchgeführt wurde;
- wenn Sie nach einem Herzinfarkt oder wegen einer Herzleistungsschwäche behandelt werden, sollte Ihr Arzt Ihre Nierenfunktion überprüfen;
- wenn Sie, außer einer Herzleistungsschwäche oder einem Herzinfarkt eine andere schwere Herzerkrankung haben;
- wenn Sie Arzneimittel einnehmen, die den Kaliumgehalt in Ihrem Blut erhöhen. Das schließt Kaliumergänzungsmittel, kaliumhaltige Salzersatzstoffe, kaliumsparende Arzneimittel und Heparin ein. Es kann dann notwendig sein, die Kaliumwerte in Ihrem Blut regelmäßig zu kontrollieren.
- wenn Sie unter 18 Jahre alt sind und Valsacor zusammen mit anderen Arzneimitteln einnehmen, die das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System hemmen (Arzneimittel, die den Blutdruck senken). Ihr Arzt wird Ihre Nierenfunktion und den Kaliumgehalt in Ihrem Blut in regelmäßigen Abständen prüfen.
- wenn Sie an Hyperaldosteronismus leiden. Das ist eine Krankheit, bei der Ihre Nebennieren eine zu große Menge des Hormons Aldosteron bildet. In diesem Fall wird die Anwendung von Valsacor nicht empfohlen.
- wenn Sie viel Flüssigkeit verloren haben (Dehydratation) verursacht durch Durchfall oder Erbrechen oder wenn Sie hohe Dosen harntreibender Medikamente (Diuretika) einnehmen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie vermuten, schwanger zu sein (oder schwanger werden könnten). Die Einnahme von Valsacor in der frühen Phase der Schwangerschaft wird nicht empfohlen und Valsacor darf nicht nach dem dritten Schwangerschaftsmonat eingenommen werden, da die Einnahme von Valsacor in diesem Stadium zu schweren Schädigungen Ihres ungeborenen Kindes führen kann (siehe Abschnitt Schwangerschaft und Stillzeit).

Wenn irgendetwas einer dieser Punkte auf Sie zutrifft, informieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Valsacor einnehmen.

Bei Einnahme von Valsacor mit anderen Arzneimitteln

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden bzw. vor kurzem eingenommen/angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Der Behandlungserfolg kann beeinflusst werden, wenn Valsacor zusammen mit bestimmten anderen Arzneimitteln verwendet wird. Es kann erforderlich werden, die Dosis zu ändern, andere Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen oder in einigen

Fällen die Anwendung eines Medikaments zu beenden. Dies gilt sowohl für verschreibungspflichtige als auch für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, insbesondere:

- für andere **Arzneimittel, die den Blutdruck senken**, vor allem für **harntreibende Mittel** (Diuretika);
- wenn Sie **Arzneimittel einnehmen, die den Kaliumgehalt in Ihrem Blut erhöhen**. Das schließt Kaliumergänzungsmittel, kaliumhaltige Salzersatzstoffe, kaliumsparende Arzneimittel und Heparin ein;
- für eine bestimmte Art von **Schmerzmitteln**, nichtsteroidale Entzündungshemmer (**NSAIDs**) genannt;
- für **Lithium**, ein Arzneimittel zur Behandlung einiger psychiatrischer Erkrankungen.

Außerdem:

- wenn Sie **nach einem Herzinfarkt** behandelt werden, wird eine Kombination mit einem **ACE-Hemmer** (ein Arzneimittel zur Behandlung des Herzinfarkts) nicht empfohlen;
- wenn Sie wegen einer **Herzleistungsschwäche** behandelt werden, wird eine Dreifach-Kombination mit **ACE-Hemmern und Beta-Blockern** (Arzneimittel zur Behandlung der Herzleistungsschwäche) nicht empfohlen.

Bei Einnahme von Valsacor zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Sie können Valsacor mit oder ohne Nahrung einnehmen.

Schwangerschaft und Stillzeit

Fragen Sie vor der Einnahme/Anwendung von allen Arzneimitteln Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

- **Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie vermuten, schwanger zu sein (oder schwanger werden könnten)**. In der Regel wird Ihr Arzt Ihnen empfehlen, Valsacor vor einer Schwangerschaft bzw. sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, abzusetzen, und er wird Ihnen ein anderes Arzneimittel empfehlen. Die Anwendung von Valsacor in der frühen Schwangerschaft wird nicht empfohlen und Valsacor darf nicht mehr nach dem dritten Schwangerschaftsmonat eingenommen werden, da die Einnahme von Valsacor in diesem Stadium zu schweren Schädigungen Ihres ungeborenen Kindes führen kann.
- **Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie stillen oder mit dem Stillen beginnen wollen**. Die Einnahme von Valsacor wird stillenden Müttern nicht empfohlen. Ihr Arzt wird eine andere Behandlung auswählen, wenn Sie stillen wollen, vor allem, solange Ihr Kind im Neugeborenenalter ist oder wenn es eine Frühgeburt war.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Bevor Sie ein Fahrzeug, Werkzeug oder eine Maschine bedienen oder eine andere Tätigkeit ausüben, die Konzentration erfordert, sollten Sie sichergehen, dass Sie wissen, wie Sie auf die Wirkung von Valsacor reagieren. Wie viele andere Arzneimittel zur Behandlung des Bluthochdrucks kann Valsacor in seltenen Fällen Schwindel verursachen und die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen.

Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Valsacor:

Valsacor enthält Lactose. Wenn Ihr Arzt Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie bestimmte Zucker nicht vertragen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie dieses Arzneimittel einnehmen.

3. WIE IST VALSACOR EINZUNEHMEN?

Nehmen Sie Valsacor immer genau nach Anweisung des Arztes ein, um das beste Behandlungsergebnis zu erzielen und das Risiko von Nebenwirkungen zu verringern. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind. Personen mit hohem Blutdruck bemerken oft keine Anzeichen dieses Problems. Viele können sich völlig gesund fühlen. Das macht es umso wichtiger, die Termine bei Ihrem Arzt einzuhalten, auch wenn Sie sich wohl fühlen.

Erwachsene Patienten mit hohem Blutdruck:

Die übliche Dosis beträgt einmal täglich eine 80 mg Tablette. In einigen Fällen kann Ihr Arzt auch eine höhere Dosis (z.B. 160 mg oder 320 mg) verschreiben. Er kann Valsacor auch mit einem zusätzlichen Arzneimittel kombinieren (z.B. einem Diuretikum).

Kinder und Jugendliche (im Alter von 6 bis 18 Jahren) mit Bluthochdruck

Bei Patienten, die weniger als 35 kg wiegen, ist die übliche Dosis einmal täglich 40 mg Valsartan. Bei Patienten, die 35 kg oder mehr wiegen, ist die übliche Dosis einmal täglich 40 mg Valsartan. In einigen Fällen kann Ihr Arzt höhere Dosen verschreiben (die Dosis kann auf 160 mg und bis zu maximal 320 mg erhöht werden).

Erwachsene Patienten nach einem vor kurzem aufgetretenen Herzinfarkt:

Nach einem vor kurzem aufgetretenen Herzinfarkt wird mit der Behandlung im Allgemeinen schon nach 12 Stunden begonnen, üblicherweise in einer niedrigen Dosis von 2-mal täglich 20 mg. Eine Dosis von 20 mg erhalten Sie durch Teilen der 40 mg Filmtablette. Ihr Arzt wird dann die Dosis schrittweise über mehrere Wochen bis zu einem Maximum von 2-mal täglich 160 mg steigern. Die endgültige Dosis hängt davon ab, wie viel Sie persönlich vertragen.

Valsacor kann zusammen mit anderen Arzneimitteln zur Behandlung des Herzinfarkts gegeben werden. Ihr Arzt wird darüber entscheiden, welche Behandlung für Sie geeignet ist.

Erwachsene Patienten mit Herzleistungsschwäche:

Die Behandlung beginnt im Allgemeinen mit einer Dosis von 2-mal täglich 40 mg. Ihr Arzt wird dann die Dosis schrittweise über mehrere Wochen bis zu einem Maximum von 2-mal täglich 160 mg steigern. Die endgültige Dosis hängt davon ab, wie viel Sie persönlich tolerieren können. Valsacor kann zusammen mit anderen Arzneimitteln zur Behandlung der Herzleistungsschwäche gegeben werden. Ihr Arzt wird darüber entscheiden, welche Behandlung für Sie geeignet ist.

Sie können Valsacor mit oder ohne Nahrung einnehmen. Schlucken Sie die Tablette mit einem Glas Wasser.

Nehmen Sie Valsacor jeden Tag etwa zur gleichen Zeit ein.

Wenn Sie eine größere Menge von Valsacor eingenommen haben, als Sie sollten

Falls es zum Auftreten von starkem Schwindel und/oder Ohnmacht kommt, legen Sie sich hin und informieren Sie unverzüglich Ihren Arzt. Wenn Sie versehentlich zu viele Tabletten eingenommen haben, nehmen Sie unverzüglich Kontakt mit Ihrem Arzt, Apotheker oder einem Krankenhaus auf.

Wenn Sie die Einnahme von Valsacor vergessen haben

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie die Einnahme einer Dosis vergessen haben, nehmen Sie diese ein so bald Sie daran denken. Wenn es jedoch bereits fast Zeit für die nächste Dosis ist, lassen Sie die vergessene Dosis aus.

Wenn Sie die Einnahme von Valsacor abbrechen

Das Beenden der Behandlung mit Valsacor kann dazu führen, dass sich Ihre Krankheit verschlechtert. Beenden Sie die Behandlung nicht, es sei denn Ihr Arzt sagt Ihnen, dass Sie die Behandlung beenden sollen.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung dieses Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

4. WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Wie alle Arzneimittel kann Valsacor Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Die folgenden Nebenwirkungen können mit bestimmten Häufigkeiten auftreten, die folgendermaßen festgelegt sind:

- Sehr häufig:
betrifft mehr als 1 Behandelten von 10.
- Häufig:
betrifft 1 bis 10 Behandelte von 100.
- Gelegentlich:
betrifft 1 bis 10 Behandelte von 1 000.
- Selten:
betrifft 1 bis 10 Behandelte von 10 000.
- Sehr selten:
betrifft weniger als 1 Behandelten von 10 000.
- Unbekannt:
Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar.

Einige Symptome bedürfen einer unverzüglichen medizinischen Aufmerksamkeit:

Sie könnten Anzeichen eines Angioödems (eine spezielle allergische Reaktion) bemerken, wie:

- Schwellung von Gesicht, Lippen, Zunge oder Rachen,
- Schwierigkeiten beim Atmen oder Schlucken,
- Nesselsucht und Juckreiz.

Wenn Sie eines dieser Symptome erleiden, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Andere mögliche Nebenwirkungen sind:

Häufige Nebenwirkungen:

- Schwindel,
- niedriger Blutdruck mit oder ohne Symptome wie Schwindel und Ohnmacht beim Aufstehen,
- verminderte Nierenfunktion (Zeichen einer Nierenfunktionsstörung)

Gelegentliche Nebenwirkungen:

- Angioödeme (siehe Abschnitt „Einige Symptome bedürfen einer unverzüglichen medizinischen Aufmerksamkeit“),
- plötzlicher Bewusstseinsverlust (Synkope),
- Gefühl eines Drehschwindels (Vertigo),
- stark verminderte Nierenfunktion (Zeichen eines akuten Nierenversagens),
- Muskelkrämpfe, abnormer Herzrhythmus (Zeichen einer Hyperkaliämie),
- Kurzatmigkeit, Schwierigkeiten beim Atmen im Liegen, Schwellung der Füße oder Beine (Zeichen einer Herzschädigung),
- Kopfschmerzen,
- Husten,
- Bauchschmerzen,
- Übelkeit,
- Durchfall,
- Müdigkeit,
- Schwächegefühl.

Unbekannt:

- Allergische Reaktionen mit Hautausschlag, Juckreiz und Nesselsucht; Symptome wie Fieber, geschwollene Gelenke und Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, geschwollene Lymphknoten und / oder grippeähnliche Symptome (Zeichen einer Serumkrankheit) können auftreten
- purpurrote Flecken, Fieber, Juckreiz (Zeichen einer Entzündung der Blutgefäße auch Vasculitis genannt)
- unübliche Blutungen oder Blutergüsse (Zeichen einer Thrombozytopenie)
- Muskelschmerzen (Myalgie)
- Fieber, Halsentzündung oder Mundgeschwüre infolge von Infektionen (Symptome von einem niedrigen Spiegel an weißen Blutzellen, Neutropenie genannt)
- Verminderung der Hämoglobin-Spiegel und Abnahme des Anteils der roten Blutzellen im Blut (die in schweren Fällen zu einer Anämie führen können)
- Anstieg des Kaliumspiegels im Blut (die in schweren Fällen Muskelkrämpfe und/oder einen abnormen Herzrhythmus auslösen können)
- Verringerung des Natriumspiegels im Blut (was zu Müdigkeit, Verwirrung, Muskelzucken, Krämpfen oder Koma führen kann)
- Anstieg der Leberfunktionswerte (kann eine Leberschädigung anzeigen) einschließlich eines Bilirubin-Anstiegs im Blut (die in schweren Fällen eine Gelbfärbung der Haut und Augen auslösen können)
- Anstieg des Blut-Harnstoff-Stickstoff-Spiegels und Anstieg von Serum-Kreatinin (die auf eine gestörte Nierenfunktion hindeuten können).

Die Häufigkeit einiger Nebenwirkungen kann, abhängig von Ihrem Gesundheitszustand, verschieden sein. Z.B. Nebenwirkungen wie Schwindel und verminderte Nierenfunktion wurden weniger häufig bei Bluthochdruckpatienten als bei Patienten mit Herzleistungsschwäche oder nach Herzinfarkt berichtet.

Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

5. WIE IST VALSACOR AUFZUBEWAHREN?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen Valsacor nach dem auf dem Umkarton und dem Blisterstreifen nach „verwendbar bis:“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr anwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des Monats.

Nicht über 30 °C lagern.

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

Das Arzneimittel darf nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall entsorgt werden. Fragen Sie Ihren Apotheker wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr benötigen. Diese Maßnahme hilft die Umwelt zu schützen.

6. WEITERE INFORMATIONEN

Was Valsacor enthält

- Der Wirkstoff ist: Valsartan. Jede Filmtablette enthält 80 mg Valsartan.
- Die sonstigen Bestandteile im Tablettenkern sind: Lactose-Monohydrat, mikrokristalline Cellulose, Povidon K 25, Croscarmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid und Magnesiumstearat (Ph. Eur.)
- Die sonstigen Bestandteile im Überzug sind: Hypromellose, Titandioxid (E171), Macrogol 4000 und Eisen(III)-oxid (E 172).

Wie Valsacor aussieht und Inhalt der Packung

Die 80 mg Filmtabletten sind rosafarbene, runde, bikonvexe Filmtabletten mit einer Bruchrille auf einer Seite. Die Tablette kann in zwei gleiche Hälften geteilt werden.

Valsacor ist in Packungsgrößen mit 28, 30, 50, 56, 60, 84, 90, 98, 120 und 180 Filmtabletten in Blisterpackungen erhältlich.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

Pharmazeutischer Unternehmer

TAD Pharma GmbH
Heinz-Lohmann-Straße 5
D-27472 Cuxhaven

Telefon: (0 47 21) 606-0
Telefax: (0 47 21) 606-333
E-Mail: info@tad.de
Internet: www.tad.de

Hersteller

KRKA, d.d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6,
8501 Novo mesto, Slowenien

Für jede Information zu diesem Arzneimittel, wenden Sie sich bitte an die lokale Vertretung des pharmazeutischen Unternehmers.

Dieses Arzneimittel ist in den Mitgliedstaaten des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) unter den folgenden Bezeichnungen zugelassen

Mitgliedstaat	Name des Arzneimittels
Tschechische Republik	Valsacor 80 mg potahované tablety
Bulgarien	Валсакор 80 mg филмирани таблетки
Estland	Valsacor, 80 mg õhukese polümeerikattega tabletid
Ungarn	Valsacor 80 mg filmtabletta
Lettland	Valsacor 80 mg apvalkotās tabletes
Polen	Valsacor 80 mg tabletki powlekane
Rumänien	Valsacor 80 mg comprimate filmate
Slowakei	Valsacor 80 mg filmom obalené tablety
Österreich	Valsacor 80 mg Filmtabletten
Belgien	Valsartan Krka 80 mg comprimés pelliculés
Zypern	Valsartan Krka 80 mg με λεπτό υμένιο δισκία
Deutschland	Valsacor 80 mg Filmtabletten
Dänemark	Valsartan Krka 80, filmovertrukne tabletter 80 mg
Griechenland	Valsartan TAD 80 mg επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο δισκία
Spanien	Valsacor 80 mg comprimidos recubiertos con película EFG
Finnland	Valsartan Krka 80 mg kalvopäällysteiset tabletit
Frankreich	Valsartan Krka 80 mg, comprimé pelliculé
Irland	Valsartan 80 mg film-coated tablets
Italien	Valsacor 80 mg compresse rivestite con film
Litauen	Valsacor 80 mg plėvele dengtos tabletės
Malta	Valsartan Krka 80 mg pilloli miksija b'rita
Niederlande	Valsartan Krka 80 mg filmomhulde tabletten
Norwegen	Valsartan Krka 80 mg tabletter, filmdrasjerte
Portugal	Valsartan Krka 80 mg comprimidos revestidos por película
Schweden	Valsartan Krka 80 mg filmdragerade tabletter
Vereinigtes Königreich	Valsartan 80 mg film-coated tablets

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im Juli 2011.

