

Soldbuch

zugleich

Personalausweis

Soldbuch

zugleich Personalausweis

Nr.

900

für

den

Grenadier
(Dienstgrad)

ab

(Datum)

(neuer Dienstgrad)

ab

ab

Gredener
Gredener
(Vor- und Name)

Beschriftung und Nummer der
Erkennungsmarke

Stamm-Id. / Gren. Id. Bil. 481

Blutgruppe

0

Gasmaskengröße

1/30

Wehrnummer

Eingetragen: 22/11/1919

Spilant

Leibung:

Knitting
oblong
yarn

links

zeugweite

.....
 Händige Unterschrift des Inhabers)

haben auf Seiten 1 und 2 und
s bescheinigt

43

Gen. Erf. Btl. 481
Truppenteil, Dienststelle)

1000

Stgrad u. Dienststellung des Vorgesetzten)

Befreinigungen

über die Richtigkeit der Zusätze und Berichtigungen auf Seiten 1 und 2

[illegible]

Poststelle:

Leipzig

Kompanie	Nr. der Truppenstammrolle
----------	---------------------------

<i>5426</i>

<i>2926</i>

--

--

Kompanie	Nr. der Kriegsstammrolle
----------	--------------------------

<i>370</i>

<i>636</i>

--

--

Standort

<i>Leipzig (Post)</i>

<i>Postenburg</i>

--

--

--

--

--

Anschriften der nächsten lebenden Angehörigen

des *Leipzig*
(Vor- und Zuname)

1. Ehefrau: Vor- und Mädchenname

(ggf. Vermerk „lebend“)

Wohnort (Kreis)

Straße, Haus-Nr.

2. Eltern: des Vaters, Vor- und Zuname

Stand oder Gewerbe

der Mutter, Vor- u. Mädchenname *Maria Kreyer*

Leipzig 27

Wohnort (Kreis)

Straße, Haus-Nr.

3. Verwandte oder Braut:*)

Vor- und Zuname

Stand oder Gewerbe

Wohnort (Kreis)

Straße, Haus-Nr. !

*) Ausfüllung nur, wenn weder 1. noch 2. ausgefüllt sind.

r Bekleidungs-

Tuch- oder Selbsthoje	Unterhoje	Mantel, Übermantel	Schutzmantel	Kragenbinde	Hemd	Schlupfacke
1	2	1		2	2	1
2	4	1		4	4	1
2	4	1		4	4	1
1	2	1		4	2	1
2	4	1		4	4	1
2	2	1		2	2	1

Unterhosen/ Damen- tische	Anfangs- mit Riemchen	Rodges- fahre	Melch- tischen- tische	Signalpfeife	Handtuch	Eßbesteck
2						
2	1				2	1
2	1				2	
2	1				2	
2	1				2	
2	1				2	

find in freie Spalten einzutragen.
Natt „Tuchhoje“. Alle Änderungen

und Ausrüstungsstücke

Kopfschüler	Handschuhe	Überhandsch.	Überstümpfe	Socken/Suß- lappen	Mar- sch, Reithierfel	Schnur- schuhe	Lauf- schuhe	Sitz- schuhe	Leibbinde
1	1			2	1	1			1
1	1			2	1	2			
1	1			5	1	2			
1	2			2	1	2			
1	1			5	1	2			
				3	1	1			

Sonnen- (Schut-) Brille	Tafel- tuch	Büch- sen	Polen- träger	Decke	Namenzeichen des Ausgebenden und Empfängers Datum
1	1	1			1914.3. Ticker
2	1	1			1 4.2.43
2	3				1 1.2.43
2	3				1 3.2.43
2	3				1 14.4.43
2	3				1 3.2.

Dochandene Spalten können auch beachtigt werden, z. B. „Rucksack“ statt „Tornister“,
find durch Namenzeichen zu beschleunigen.

gsoermercke

u(dh von Sachen usw.)

gen in rot ändern.

Besitznachweis über Waffen und Gerät:

— H. M. 1940 Nr. 205 —

Waffen- oder Gerätart	Fertigungs-		Tag des Empfangs	Namens- zeichen des Gerät- verwalters
	zeichen	nummer		
Gewehr	(12)	6686	18.7.47	P.
	F.	4744	9.5.47	P. N.
Pistole				
Seitengewehr Säbel	8498	61744	18.3.47	P. N.
Marschkompaß				
Doppelfernrohr				
Klapphake				
Spaten		kein	18.7.47	P. P.
Klauebeil				

5

[illegible]

— Н. М. 1940 № 205 —

[illegible]

[illegible]

gegen

am	9.4 2.3					
a) Dicken Erfolg						
am	1.2. 43	26.2. 43.	5.3. 43			
b) Typhus Paratyphus ccm	0,5	1.0	1.0			
am						
c) Ruhr ccm						
am	26.2. 43.	5.3. 43	9.4 43			
d) Cholera ccm	0,5.	1.0	1.0			
am						
e) Sonstige Schutz- und Freilimpfungen						

Abstand der Sehlodmitte (beim Blick in die Ferne):

hautdheitel mm

rechts mm

links mm

Kugelförmig geschliffen (sphärisch)	
.....	BKE
.....	BKE
.....	BKE
.....	BKE

Längsgeschliffen (zylindrisch)	
Glas	Stärke
..... BKE	 Grad
..... BKE	 Grad
..... BKE	 Grad
..... BKE	 Grad

BKE = Brechkrafteinheit (Dioptrie)

Ersatz für zerbrochene Gläser, abgenutzte Bänder und verlorene Brillen
ist zu verlangen durch den Truppenarzt unter Vorlage des Soldbuches.

Krankheit

Unterschrift
des absendenden
Truppenteils
(Hauptmann usw.
Hauptfeldwebel)

Tag und
Monat

Jahr

der Entlassung aus dem Lazarett

Etwaige Bemerkung
in Bezug auf die
Entlassung aus dem
Lazarett (übergeführt
nach NN. als geheilt
zum Truppenteil
usw.)

Unterschrift
des die Entlassung
bewirkenden
Lazarettbeamten

gegeben:
Wertgegenstände u. dergl.

~~In das Lazarett mitgegeben:~~

~~Geld, geldwerthabende Papiere, Wertgegenstände u. dergl.~~

28. 1. 1943



Kr. 370

Wagen
Oberleutnant u. Komp.-Chef.

4 5 ~~6~~ 7 8

..... eigenes Zahnersatzstück
..... Liefer.

B. Zum Feldheer abgesandt von:¹⁾

	Erfagstruppenteil	Kompanie	Nr. der Truppen- stammrolle
a			
b			
c			

C.	Selbsttuppenteil ²⁾	Kompanie	Nr. der Kriegs- stammrolle
a			
b			
c			

D.	Jetzt zufländiger Ersatztruppenteil ²⁾	Standort

(Meldung dortselbst nach Rückkehr vom Feldheer oder Lazarett, zuständig für Ersatz an Bekleidung und Ausrüstung)

1) Vom Ersatztruppenteil einzutragen, von dem der Soldbuchinhaber zum Feldheer abgesandt wird.

2) Dem Feldtruppenteil einzutragen und bei Verfehlungen von einem zum anderen Feldtruppenteil derart abzuändern, daß die alten Angaben nur durchstreichen werden, also leserlich bleiben.

ändigen Zahlmeisteret mit
elle, Datum und Beidrucken
ühniffe.

Zahlmeisteret
Bcheinigung der Zahlmeisteret
Ausz. Batl. 481

[Handwritten Signature]
erzahlmeister

Gültig ab	erhält die Gebührenisse der	Bescheinigung der Zahlmeisteret
.....	Wehrsoldgruppe.....	
.....	Wehrsoldgruppe.....	

Kriegsbefoldung:

Zahlmeisterei mit Unterschrift

ndige Zahlmeisterei nach A.

erungen

am

für (Zeit)

Erläuterungen

am

für (Zeit)

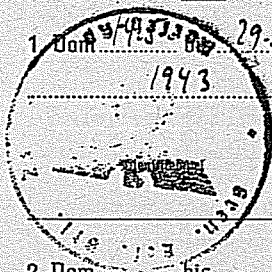
Seemann
1774 in. Refin.

Ben

Kunde

Bestätigung des
Komp.- u/Tr.-Führers
Dienstgrad

Beurlaubungen über fünf Tage (Vor Urlaubsantritt auszufüllen)



1. Dom 29.5. nach

nach

Grund:

den

Veljein
Inf. u. Verb.
13. 5. 43.
M. Müller
Oberleutnant u. Kp.-Führer

2. Dom bis nach

Grund:

den

Dienststempel

(Unterschrift des Komp., Truppenführers u/Tr.)

3. Dom bis nach

Grund:

den

Dienststempel

(Unterschrift des Komp., Truppenführers u/Tr.)

4. Dom bis nach

Grund:

den

Dienststempel

(Unterschrift des Komp., Truppenführers u/Tr.)

Sorgfältig durchlesen!

Bestimmungen

1. Das Soldbuch dient dem Soldaten im Kriege als Personalausweis und berechtigt zum Empfang der Gebührenliste bei eigenen oder bei fremden Zahlstellen. Es ist ferner als Ausweis beim Postempfang, bei Eisenbahnfahrten, bei Kommandos und Urlaub zu verwenden.
2. Das Soldbuch hat der Soldat stets in einer Rocktasche bei sich zu tragen. Aufbewahrung im Gepäck, im Quartier usw. ist unzulässig. Sorgsame Aufbewahrung liegt im eigenen Interesse des Inhabers.
3. Das Soldbuch muß ordnungsmäßig geführt sein. Der Inhaber hat selbst dafür zu sorgen, daß alle Veränderungen in den zustehenden Gebührenlisten bei Beförderungen oder Versetzungen sofort durch seine vorgesetzte Dienststelle eingetragen werden.
4. Das Soldbuch ist eine Urkunde. Zu Eintragungen sind nur Dienststellen der Wehrmacht befugt. Eigenmächtige Änderungen werden als Urkundenfälschung bestraft.
5. Der Verlust des Soldbuches ist von dem Inhaber ungefaumt dem Truppenteil oder der Dienststelle, bei der er sich gerade befindet, zu melden; die Ausstellung eines neuen Soldbuches ist zu erbitten.

In die Tasche des Soldbuches einlegen.

Wertblatt 53 a/21

(Anh. 2 zur S. Db. 1 a
Seite 53 a lfd. Nr. 21)

Oberkommando des Heeres

Berlin, den 1. 2. 43.

(Ch H Rüst u. B d E)
Az. B 41 Jn 9 (III)/SJa WiG (III)

Nr. 2200/41

Wertblatt über Selbsthilfe bei Kampfstoffeinwirkung

Die Ausgabe vom 22. 4. 41 tritt außer Kraft und ist zu vernichten!

Betroffene Körperteile
und Art der Verletzungen

Selbsthilfe

Augen

- | | |
|---|---|
| <p>1. Brennen und Tränen
a) während der Kampfstoffeinwirkung („Augenreizstoffe“)
b) längere Zeit (Stunden) nach Kampfstoffeinwirkung (meist hautschädigende Kampfstoffe)</p> <p>2. Eindringen von Kampfstoffschwaden oder Spritzern ins Auge</p> <p>3. Augenschmerz bei Lichteinfall (Lichtsehen)</p> | <p>Gasmaske aufsetzen!</p> <p>Truppenarzt aufsuchen!</p> <p>Möglichst rasch: Spülung mit viel Wasser oder Feldflascheninhalt! Bald Truppenarzt aufsuchen!</p> <p>Nicht reiben; wenn vorhanden, Sonnenbrille oder Augenschutz aufsetzen! Bald Truppenarzt aufsuchen!</p> |
|---|---|

Nase und Rachen, Atemwege

- | | |
|---|---|
| <p>4. Krabbeln, Brennen in d. Nase, Niesen, Krachen in Rachen und Luftröhre, Brustdruck bis zu ausgetragener Beklemmung, Hustenreiz („Nasen-Rachenreizstoffe“)</p> <p>a) während der Kampfstoffeinwirkung</p> <p>b) als Nachwirkung, Kampfstoffschwaden bereits abgezogen</p> | <p>Gasmaske aufsetzen; sich zwingen, sie aufzubehalten!</p> <p>Niesen an zerbrochenen Niesröhrchen, Gurgeln mit Wasser oder Feldflascheninhalt! Trinken! Brantwein!</p> |
|---|---|

Zungen

5. Atemnot bis zur
Blaufärbung

Ruhig verhalten, möglichst im Freien hinlegen, nicht unnötig herumlaufen! Kragen und obere Knöpfe öffnen, aber trotzdem nach Möglichkeit warmhalten! Tee mit Trinktbranntwein trinken! Auf Abtransport warten!

Haut

6. Kampfstoffspritzer auf
der Haut

Kampfstoffspritzer sofort trocken abtupfen (Zellstofftupfer, Zeitung, Lappchen), nicht verreiben! Hautentgiftungsalbe durch Druck auf den Dosenbehälter entnehmen, dünn auftragen und fünf Minuten einreiben, baldmöglichst, innerhalb der nächsten Stunden durch Abwaschen wieder entfernen. Falls Hautentgiftungsalbe nicht vorhanden, Auftragen eines Breies aus Losantintabletten der Packung Hautentgiftungsmittel (mit Wasser, Feldflascheninhalt oder Speichel angerührt, nicht mit Urin, Öl, Alkohol oder Krebstoff), Brei 10 Minuten leicht verreiben! Abwischen oder besser abspülen (Brei nicht ins Auge oder an Geschlechtssteile bringen)! Wenn möglich, gründlich waschen!

Notfalls abtupfen mit benzinsubstanztem Lappchen (Vorsicht, diese vernichten)!

Bei geruchlosen Kampfstoffspritzern Abtupfen mit Wasserentgiftungsmittel, nach 5 Minuten wieder entfernen!

Bei Vergiftung großer Hautflächen sowie an den Geschlechtssteilen Verwendung von Wasser und Seife.

Durch Hautentgiftung in den ersten Minuten starke Abschwächung der sonst zu erwartenden Schädigungen.

7. Jucken und Brennen
auf der Haut

Selbsthilfe wie bei Ziff. 6, solange keine Blasen vorliegen.

8. Blasen, Blasenbildung

Keine Entgiftung mehr vornehmen, Truppenarzt aufsuchen!

9. Blutige Verletzung bei
gleichzeitiger Kampfstoffvergiftung der
Wunde

Umgebung der Wunde nach Ziff. 6 entgiften, Wunde nicht berühren, Truppenarzt aufsuchen!

Vergiftung der Uniform

10. Vergiftung größerer
Flächen

Möglichst rasch Kleiderwechsel (nur auf Anordnung)! Bei Vergiftung darunterliegender großer Hautflächen sowie an den Geschlechtssteilen Waschen mit Wasser und Seife (z. B. Baden im Fluss)!

11. Vergiftung an kleinen
Uniformstellen

Ist Maßnahme nach Ziff. 10 nicht möglich, vergiftete Stoffteile mit Wasserentgiftungsmittel oder Entgiftungsstoffbrei entgiften, nur im Notfall ausschneiden! Darunterliegende Hautstelle nach Ziff. 6 entgiften.

Vorschrift ohne Nr.

Anh. 2 zur H. Dv. 1a
Seite 53 a lfd. Nr. 21

Oberkommando des Heeres

(Ch H Rüst u. BdE)

Az B 41 Ln 9 (III)/SIn WiG (III)

Nr. 2200/41.

Berlin, den 22. 4. 41.

In die Tasche des Goldbuches einlegen.

Merksblatt über Selbsthilfe bei Kampfstoffeinwirkung

Betroffene Körperteile und Art der Beschwerde

Selbsthilfe

Augen

1. Brennen und Tränen

a) während der Kampfstoff-
einwirkung („Augenreiz-
stoffe“)

Gasmaske aufsetzen!

b) längere Zeit (Stunden) nach
Kampfstoffeinwirkung
(meist „Gelbkreuz“)

Truppenarzt aufsuchen!

2. Eindringen von Kampfstoff- schwaden oder Sprühern ins Auge

Möglichst rasch Spülung mit viel Wasser oder Feld-
flascheninhalt! Bald Truppenarzt aufsuchen!

3. Augenschmerz bei Sichteinfall (Sichtsehen)

Nicht reiben; Sonnenbrille aufsetzen! Bald Truppen-
arzt aufsuchen!

Nase und Rachen, Atemwege

4. Krabbeln, Brennen in der
Nase, Niesen, Kratzen in
Rachen und Eustachöe, Brust-
druck bis zu angstvoller Be-
klemmung, Hustenreiz
(„Nasen-Rachenreizstoffe“,
„Blaukreuz“)

a) während der Kampfstoff-
einwirkung

Gasmaske aufsetzen; sich zwingen, sie auf-
zubehalten!

b) als Nachwirkung, Kampf-
stoffschwaden bereits ab-
gezogen

Riechen an zerdrückten Sfantintabletten, Surgeln
mit Wasser oder Feldflascheninhalt!

Zungen

5. Atemnot bis zur Blaufärbung

Ruhig verhalten, möglichst im Freien hinlegen, nicht unnötig herumlaufen! Kragen und obere Knöpfe öffnen, aber trotzdem nach Möglichkeit warmhalten! Tee mit Rum trinken! Auf Abtransport warten!

Haut

6. Kampfstoffspritzer auf der Haut

Kampfstoffspritzer sofort trocken abtupfen (Zeitung, Lappchen), nicht verreiben! Brei des Hautentgiftungsmittels (mit Wasser, Feldflascheninhalt oder Speichel, nicht Urin, angerührt) für 10 Minuten auftragen, leicht verreiben! Abwischen oder besser abspülen (Brei nicht ins Auge oder an Geschlechtsteile bringen)! Wenn möglich, gründlich waschen!

Notfalls abtupfen mit benzinbenetztem Lappchen (Vorsicht, diese vernichten)!

Bei geruchlosen Kampfstoffspritzern Abtupfen mit Waffententgiftungsmittel, nach 5 Minuten wieder entfernen!

Bei Vergiftung großer Hautflächen sowie an den Geschlechtsteilen Verwendung von Wasser und Seife.

Durch Hautentgiftung in den ersten Minuten starke Abschwächung der sonst zu erwartenden Schädigungen.

7. Jucken und Brennen auf der Haut

Selbsthilfe wie bei Ziff. 6, solange keine Blasen vorliegen.

8. Blasen

Keine Entgiftung mehr vornehmen, Truppenarzt aufsuchen!

9. Blutige Verletzung bei gleichzeitiger Kampfstoffvergiftung der Wunde

Umgebung der Wunde nach Ziff. 6 entgiften, Wunde nicht berühren, Truppenarzt aufsuchen!

Vergiftung der Uniform

10. Vergiftung größerer Flächen

Möglichst rasch Kleiderwechsel (nur auf Anordnung)! Bei Vergiftung darunterliegender großer Hautflächen sowie an den Geschlechtsteilen Waschen mit Wasser und Seife (z. B. Baden im Fluß)!

11. Vergiftung an kleinen Uniformstellen

Ist Maßnahme nach Ziff. 10 nicht möglich, vergiftete Stoffteile mit Waffententgiftungsmittel oder Entgiftungsstoffbrei entgiften oder sie ausschneiden! Darunterliegende Hautstelle nach Ziff. 6 entgiften.



In die Tasche des Soldbuches einlegen.

Herausgegeben von der Heeres-Sanitätsinspektion

B 49 p S Jn/Wi G (I) Nr. 2109/41

Gesundheits-Merkblatt

April 1942

Der Aufenthalt im fremden Lande bringt für jeden Soldaten eine körperliche Umstellung mit sich. Das ungewohnte Klima macht sich bemerkbar; besondere Bodenverhältnisse (Steppe, Sümpfe, Urwälder) und die fremde Tierwelt (Giftschlangen, Mücken, Ungeziefer) bergen Gefahren für die Gesundheit des deutschen Soldaten.

Die Landeshemohner weichen in Ernährung, Unterkunft, Bekleidung und Kulturstand erheblich von deutschen Gewohnheiten ab. Sie sind mit Krankheiten aller Art verseucht, besonders mit Malaria, Ruhr, Typhus und Geschlechtskrankheiten, vor allem der Syphilis. Aber auch Pocken, Pest und Cholera treten immer wieder auf. Der Tierbestand weist zahlreiche Seuchen auf, die auch für den Menschen lebensgefährlich werden können: Rost (weit verbreitet), Milzbrand, Tollwut, Vertikalrose (Wellenfieber).

Jeder deutsche Soldat muß die Gefahren des fremden Landes kennen und die folgenden Gesundheitsregeln streng beachten!

1. Wasser

Im Wasser des Landes kommen die Erreger verschiedener Krankheiten vor. Trinke deshalb nie unangefochtes Wasser, spüle Dir damit auch nicht den Mund, solange die Truppenführung das Wasser nicht als einwandfrei bezeichnet! Brunnen sind fast stets verunreinigt oder absichtlich verseucht. Rache das Wasser ab! Trinke am besten Tee oder Kaffee. Auch das Tornisterfiltergerät macht jedes Wasser trinkbar!

Zum Waschen nur sauberes Wasser nehmen! Nicht in Tümpeln und Teichen (stehenden Gewässern mit verpumpten und verschliffenen Ufern) baden.

2. Getränke

Keine Getränke, kein Speiseeis im Handel kaufen, da minderwertige Ware. Schnaps enthält Fusel (unreinen Alkohol); sein Genuß führt zu schweren Gesundheitsstörungen (Lähmungen, Erblindung).

3. Ernährung

Die gesündeste Ernährung bleibt stets die Truppenverpflegung. Genieße kein rohes Fleisch (Trichinen!). Trinke nie ungekochte Milch, besonders nicht Riegenmilch! Obst muß gewaschen werden (in einwandfreiem Wasser), besser ist waschen und schälen. Hebe keine Nahrungsmittel auf, sie verderben rasch und rufen schwere Vergiftungen hervor (besonders Fleisch, Wurst, Fisch, geschnittene Konserven). Schütze Deine Lebensmittel vor Fliegen; sie übertragen Krankheiten.

4. Bekleidung

Halte Deine Wäsche und die Uniform stets sauber (Wäusel). Öfter waschen. Leichtere oder zusätzliche Bekleidung wird von der Truppenführung angeordnet, wenn die Bitterung es erforderlich macht. Gegen Kälte in der Nacht schützt die Leibbinde. Trage sie aber nie am Tage, Du verweichst Dich. Bei starker Sonne Kopf bedecken (Sonnenstich!).

5. Unterkunft

Es darf nur die vom Truppenführer angewiesene Unterkunft benutzt werden. Eigenmächtiger Quartierwechsel ist verboten!

In jeder Unterkunft, auch Steinhäusern und Kasernen, ist erste Forderung gründliche Reinigung, bei mehr als eintägigem Aufenthalt mit Desinfektionsmitteln, mindestens mit heißem Wasser. Frisches Stroh ist immer besser als ein Bett. Saubere Bettwäsche findet sich selten! Schläfe niemals unmittelbar an der Wand. Stuben- und Küchengeräte mit Sand, dann mit heißem Wasser säubern. Töpfe austochen, bevor sie in Gebrauch genommen werden.

Benutze die Latrine! Ist noch keine vorhanden, baue sie, jedoch weitab vom Haus und von jedem Brunnen. Ein 1 m tiefes Loch genügt, besser ist ein 30–40 cm breiter, 1 m tiefer Graben. Die Füße werden auf die Ränder rechts und links aufgesetzt. Nimm zur Latrine einen Spaten mit und bedede die Entleerungen mit Erde oder noch besser mit Kloralkali.

6. Ungeziefer

Überall gibt es Fliegen (Mühe!), Wanzen, Läuse (Flecksieber!), Flöhe, Jucken, Stechmücken (Malaria!), Giftschlangen und Ratten (Pest, Weilsche Krankheit!). In allen Unterkünften müssen sie planmäßig bekämpft werden durch Wegjagen, Insektenspulver, Rattengift. Jeder Soldat, der auch nur eine Laus an sich feststellt, hat dies sofort zu melden. Die Entlausung befreit schnell von diesen lästigen und gefährlichen Tieren. Die Flecksiebergefahr wird am sichersten bekämpft durch Meiden jeder Berührung mit der einheimischen Bevölkerung.

7. Tierhaltung

Hunde und Katzen darf die Truppe nicht bei sich haben, sie sind Überträger schwerer Krankheiten (Tollwut, Wurm- und Blutkrankheiten).

8. Krankheitsvorbeugung

Truppenführung und Truppenarzt wachen über Deiner Gesundheit. Hilf ihnen durch verständige Befolgung ihrer Anordnungen. Impfungen gegen die beschriebenen Krankheiten (s. o.) schützen Dich vor Erkrankung. Der Ungeimpfte ist nicht nur selbst in Gefahr, er gefährdet auch seine Kameraden! Eine der wichtigsten Maßnahmen ist die Malaria- vorbeugung durch Tabletten. Wird Malariavorbeugung befohlen, dann nimm die Tabletten regelmäßig und Du bleibst gesund. Geschlechtskrankheiten verlaufen in fremden Ländern oft sehr bösartig. Hüte Dich vor Ansteckung. Die Gefahr wird gemildert durch Kondom (Gummischuh) und Sanierung nach jedem Umgang. Die beste Vorhütung ist Enthaltsamkeit, sie ist nicht gesundheitsgefährlich.