

Foto: [www.fotosilva.de](http://www.fotosilva.de)



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Gera.

3. Auflage

# foto Silva

Erlebe den Moment...



*Möchtest auch Du Momente für die Ewigkeit  
von deinem Babybauch, Neugeborenen oder deiner Familie?  
www.fotosilva.de Tel.: 0151 53704299*



## Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und wie steht es eigentlich mit dem Mutterschutz?

Diese Broschüre soll Sie durch die unvergessliche Zeit Ihrer Schwangerschaft und danach begleiten und Ihnen nützliche Tipps und Infos vermitteln. Zudem finden Sie medizinische Einrichtungen, Institutionen und Gewerbetreibende, die Ihnen gern als spezialisierte und hilfsbereite Ansprechpartner rund um Ihre Fragen, Probleme und Wünsche zur Seite stehen.

**Überreicht durch:**



## Salzgrotte Salineé

Spüre die Kraft des Salzes



Millionen Jahre altes Steinsalz und moderne Technik schaffen ein entspanntes und heilungsunterstützendes Klima. Durch Salz, Saline und Solevernebler werden wertvolle Minerale und Mikroelemente freigesetzt, die die Luft der Salzgrotte anreichern. Auf ganz natürliche Weise werden die Atemwege gereinigt und das Immunsystem stabilisiert, so dass die Lebensqualität zunimmt.



Salzgrotte Salineé Gera  
Franz-Petrich-Straße 2 - 6  
07545 Gera  
Tel.: 0365 / 55 21 55 04

[www.salzgrotte-salineé-gera.de](http://www.salzgrotte-salineé-gera.de)

10 %

Rabatt-Coupon  
für einen Besuch

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Hilfe und Antwort auf viele Fragen erhalten Sie auch beim Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera (Online-Terminvergabe unter [www.gera.de](http://www.gera.de)) und auch unter [www.familienprofis-thueringen.de](http://www.familienprofis-thueringen.de).

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt, Markt 6, 07545 Gera, Tel.: 0365 83825 40–43 oder 46 (Geburtsanzeige erfolgt durch Klinik, Geburtshaus, Hebamme)  
**Wann:** bis 7 Tage nach der Geburt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
  - Personalausweis/Pass
  - bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
  - Vaterschaftsanerkennung und gemeinsame Sorgerechtserklärung (falls schon vorhanden)
  - Stammbuch
  
- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)  
**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde) oder Stadtverwaltung: FD Kinder- und Jugendhilfe, Gagarinstr. 99/101, 07545 Gera, Tel.: 0365 83834-62 oder 65 (Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht)  
**Wann:** zur schnelleren Bearbeitung möglichst vor der Geburt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Personalausweis / Pass
  - Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
  - Geburtsurkunde beider Elternteile
  
- **Kind anmelden** (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)  
**Wo:** Stadtverwaltung: FD Einwohnerwesen, Heinrichstr. 35, 07545 Gera, Tel.: 0365 8382500, Stadtservice H35  
**Wann:** erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Personalausweis/Pass
  - Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
  - Geburtsurkunde
  - ggf. Vaterschaftsanerkennung
  
- **Anmeldung bei Krankenversicherung**  
**Wo:** Krankenkasse der persönlichen Wahl  
**Wann:** umgehend nach der Geburt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - schriftliche oder telefonische Info an Krankenkasse (auf Formular der KK)
  - Geburtsurkunde



**nadine höber**  
**praxis für logopädie**

Johannes-R.-Becher-Straße 1  
07546 Gera  
Telefon 0365 - 733 295 30  
Fax 0365 - 733 295 25  
Handy 0176 - 705 36 239

Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung

info@logopädie-gera.de  
www.logopädie-gera.de

# MATTHIAS MUNK

Coaching, Training, Beratung

Sie suchen Ihren Weg zu mehr Gelassenheit?

Ihre Beziehung verdient neue Impulse?

Die Geburt Ihres Kindes verändert Ihr Leben entscheidend. Ich begleite Sie gern auf Ihrem Weg mit allen neuen Herausforderungen.



Reichsstr. 6 07545 Gera 0365 71 28 55 77  
info@matthias-munk.de www.matthias-munk.de

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Standort Jena, Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena, Tel.: 0800 4555530 und [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)  
**Wann:** nach der Geburt des Kindes  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Antrag (Formular der Familienkasse)
  - Geburtsurkunde des Kindes (Original)
- Mutterschaftsgeld beantragen** (Zahlung während der Zeit des Mutterschutzes)  
**Wo:** Krankenkasse (für gesetzlich Versicherte oder Arbeitslose) bzw. Bundesversicherungsamt (bei privat Versicherten)  
**Wann:** frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin ([www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de))
- Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)  
**Wo:** Elterngeldstelle der Stadt Gera, FD Soziales, Gagarinstr. 99/101, 07545 Gera, Tel.: 0365 8383180  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vervollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter ab 2015 auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - schriftlicher Antrag ([www.elterngeld.net/](http://www.elterngeld.net/) / [www.bmfsfj.de/](http://www.bmfsfj.de/)); Antragsformulare erhalten Sie auch in der Geburtsklinik oder beim Jugendamt
  - Geburtsbescheinigung, vorgeburtliche Einkommensnachweise, original Mutterschaftsgeldbescheid der Krankenkasse
  - Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung.
- Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)  
Nach Einführung des Elterngeld Plus können ab 2015 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.  
**Wo:** Arbeitgeber  
**Wann:** spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Antrag mit zeitlichen Angaben
- Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)  
**Wo:** siehe Kindergeld  
**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

## Gesunde Zähne - ein Leben lang!



Unser Praxisteam: v. l. Susann Gyalog, Valentina Kajleber, Aline Wadsack, Dr. Dirk Haubold, Dana Wegener, Anke Neff

### Besondere Leistungen:

- Kinderbehandlung
- prof. Zahnreinigung für Kinder
- Angstpatienten
- prof. Zahnreinigung für Schwangere
- Lachgas/Hypnose
- goDentis-Qualitätsprophylaxe



Zahnarztpraxis  
Dr. med. dent. Dirk Haubold  
Wiesestraße 71  
07548 Gera

Telefon: 0365 7114444  
[www.zahnarzt-gera.de](http://www.zahnarzt-gera.de)  
[www.derMilchzahn.de](http://www.derMilchzahn.de)

## Kostet jedes Kind die Mutter einen Zahn?

Nein, zum Glück nicht, denn Karies (Zahnfäule) ist keine Mangelerscheinung von Mineralien sondern wird durch Bakterien und Säuren verursacht. Da Sie diese Bakterien jedoch nach der Geburt auf Ihr Kind übertragen, sind gesunde Zähne jetzt doppelt wichtig.

Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft kann es verstärkt zu Rötung, Schwellung und Blutung des Zahnfleisches sowie zu einer Veränderung der Bakterienflora im Mund kommen. Erkrankungen des Zahnhalteapparates können ein gesteigertes Risiko für Frühgeburten bedeuten. Eine gezielte zahnärztliche Vorsorge und Therapie ist daher bei Schwangeren besonders wichtig. Lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt über spezielle Vorsorgeprogramme beraten.

Ein besonderes Problem ist häufiges Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Sollten Sie daran leiden, spülen Sie nach dem Erbrechen den Mund zunächst nur mit Wasser aus und putzen die Zähne erst nach ca. 30 Minuten. So kann sich der Zahnschmelz zunächst erholen. Nutzen Sie fluoridhaltige Mundspüllösungen.

Sollten größere Behandlungen nötig sein, können diese auch während der Schwangerschaft mit einer lokalen Anästhesie (Spritze) durchgeführt werden. Für Schwangere mit Zahnarztangst bietet sich die entspannte Behandlung mit Hypnose an.

Und noch ein Tipp für später:  
Überlassen Sie Ihrem Baby die Flasche nicht zum Dauernuckeln.

[www.derMilchzahn.de](http://www.derMilchzahn.de)



Foto: © Syda Productions - Fotolia.com

# Familienzentrum Gera

Familienbildung - Familienfreizeit - Familienberatung



## Kursangebote für die ganze Familie

- Eltern-Baby-Kind-Gruppen, PEKiP, Babymassage
- Powerknirpse/-kids, Familienfrühstück, Nähen
- Gitarre, Trommeln, Fitness u.v.m.

Fritz-Gießner-Str.14 • 07552 Gera-Bieblach • Tel. 0365 - 833 68 61  
www.familienzentrum-gera.de • Mail: familienzentrum@schlupfwinkel-gera.de

**Wellcome** unterstützt Familien mit Babys während des ersten Lebensjahres. Ehrenamtliche entlasten Eltern ganz praktisch nach der Geburt im Alltag.



**wellcome**  
Praktische Hilfe nach der Geburt

**Nehmt Kontakt auf:** gera@wellcome-online.de  
Ein Angebot vom Familienzentrum



## Tragen – ist natürlich und macht Spaß

Das Tragen stellt von Anbeginn die natürliche Beförderungsart für Babys und Kleinkinder dar. Erst mit der Industrialisierung im 19. Jh. wurde der klassische Kinderwagen erfunden. Durch diverse politische Einflüsse in der Erziehung und im Umgang mit Säuglingen wurde das Tragen verpönt. Erst im 20. Jh. kam es zu einer neuen Denkweise in Bezug auf frühkindliche Bedürfnisse und die wissenschaftliche Einordnung des Neugeborenen als aktiver Tragling – das Tragen wurde wieder populär. Tragen soll in erster Linie Spaß machen, es gibt aber noch einige weitere positive Aspekte, die das Tragen mit sich bringt:

- es fördert eine gesunde körperliche, geistige und emotionale Entwicklung
- vermittelt Geborgenheit und Sicherheit
- schafft Selbstvertrauen und stärkt das Urvertrauen
- fördert eine sichere Bindung
- erleichtert das Finden eines Alltagsrhythmus
- gibt Vätern eine gute Möglichkeit ihr Kind intensiver kennenzulernen und den Müttern ein paar freie Minuten zu verschaffen
- fördert die Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- ist Bedürfnisbefriedigung
- Sport mit dem Baby wie z. B. Kanga u.v.m.

Man sollte beim Tragen ein paar Dinge beachten:

- die natürliche Haltung der kindlichen Wirbelsäule sollte altersentsprechend unterstützt und gestützt sein
- vor allem bei Neugeborenen sollte eine physiologische Haltung der Hüfte gewährleistet sein
- die gewählte Trageweise sollte bequem und physiologisch für den Tragenden sein

Inzwischen gibt es sehr viele Tragesysteme und Tuchhersteller auf dem Markt, und es ist sicher für jeden etwas dabei. Damit man lange Spaß am Tragen hat, empfiehlt es sich vor dem Kauf von einer ausgebildeten Trageberaterin verschiedene Möglichkeiten des Tragens mit Tuch und/oder Tragehilfe zeigen zu lassen.

Viel Spaß und Freude in der Tragezeit.

www.bewegt-tragen.de

Trag mich ...  
... aber richtig

**fit mit Rose**  
Gemeinsam in Bewegung



**Nadine Lutter**

0176 40119109

www.baby-leicht-trageberatung.jimdo.com  
baby-leicht@gmx.de

**Bettina Rose**

0172 3434538

www.fitmitrose.de  
info@fitmitrose.de



**Praxis für Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapie Katrin Zein**

Berliner Straße 135, 07545 Gera  
praxis@logopaedie-zein.de  
Telefon 0365 41 11 94  
[www.logopaedie-zein.de](http://www.logopaedie-zein.de)

Öffnungszeiten  
Mo bis Do 7.30 – 18.30 Uhr  
Fr 7.30 – 17.00 Uhr  
weitere Termine nach Vereinbarung

**Privatpraxis Rühling**  
*gesetzliche Krankenkassen und privat*

***Osteopath und angehender Heilpraktiker***

*Gerne gebe ich Ihnen Termine telefonisch oder per Mail.*

*Für nähere Informationen freue ich mich, wenn ich Sie auf  
meiner Seite begrüßen darf.*



**Michael Rühling**  
0172 7493720

[privatpraxis-ruehling-gera.com](http://privatpraxis-ruehling-gera.com)



# Osteopathie und Kinder

Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können mit Hilfe osteopathischer Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

**Mögliche Beschwerden bei Kindern:**

- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen.

Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.



Bild: Alexandr Vasilyev - fotolia.com

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Faszienganhaftungen am Schädel über den gesamten Körper verbreiten. Derartige Funktionsstörungen beeinträchtigen oft die normale körperliche und geistige Entwicklung. Fehlfunktionen können im kindlichen Körper auch nach Stürzen oder Traumen durch Gewebekompression oder Gewebezug entstehen. Lassen diese sich nicht spontan korrigieren, kann eine Therapie die Ursachen beseitigen.  
[www.kathrinmeier.de](http://www.kathrinmeier.de)





# YOGA



für SCHWANGERE



für MAMA & BABY



Kurse in Gera und Umgebung  
**Surya Yoga - Susanne Göbel**  
 Tel. 036603/61 29 56  
 Mobil: 01577/39 48 029  
 susanne-goebel@gmx.de



[suryayoga-om.de](http://suryayoga-om.de)



## Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten ;-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45–50	1	50
51–56	2	56
57–62	3–4	62
63–68	5–7	68
69–74	8–11	74
75–80	11–15	80
81–86	16–22	86
87–92	21–25	92
93–98	26–30	98
99–104	31–36	104



[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.



# Baby-Erstaustattung

Storcheninfo empfiehlt

### Bekleidung

- 4–6 Bodys (Größe 56–62)
- 4–6 Oberteile – Hemdchen, Jäckchen Größe 56–62
- 4 Strampler Größe 56–62
- 1 Mützchen
- 2–3 Paar Söckchen Größe 13/14 und 15/16
- 3–4 Schlafanzüge Größe 56–62
- 1 Jacke, Mütze, Fäustlinge und Schühchen (je nach Jahreszeit)

### Utensilien zum Wickeln und Schlafen

- Wickelkommode, Wickelauflage, Wärmelampe
- Windeleimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindeln
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

### Pflege

- Badewanne mit Wannenständer oder Badeeimer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

### Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
  - 6 Milchflaschen mit Saugern
  - Teeflaschen mit Teesauger
  - Flaschenbürste und Saugerbürste
  - Babykostwärmer
  - mehrere Lätzchen
  - Beruhigungsschnuller
  - Sterilisator
  - Thermosflasche/-Box
  - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

### Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuch/-Sack
- Decke oder Fußsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

### Sicherheit für später

- Steckdosenschutz, Herdschutzgitter
- Tür- und Treppenschutzgitter, Kanten-/Eckenschutz

Der Klinikkofer sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

## Für den Amtsschimmel:

- Personalausweis und Mutterpass
- Versicherungskarte und Kliniküberweisung
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde  
10 € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)

## Für den Kreißaal:

- bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung, T-Shirt für die Mutter
- auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und
- Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- CDs nach Lust und Laune
- Fotoapparat und/oder Videokamera für die ersten Bilder

## Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

## Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)

Telefon: 03641 331444 Internet: [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)

[www.facebook.com/storcheninfo](http://www.facebook.com/storcheninfo)

### Hinweise:

Alle Informationen (Stand Mai 2017) sind sorgfältig recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität. Sie sind nicht als Ersatz für weitergehende Beratungsleistungen anderer Institutionen und Einrichtungen gedacht. Die Inhalte dieser Broschüre sind ausschließlich zur privaten Nutzung bestimmt. Ein Nachdruck bedarf ausdrücklich der Genehmigung des Herausgebers.

Die Verteilung der Hefte ist kostenlos. Ein Weiterverkauf ist nicht gestattet. Für die in dieser Broschüre werbenden Ansprechpartner und deren ggf. redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

Satz und Druck: [www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de); Foto Sonnenblumen: © Olivier Le Moal - Fotolia.com

In eigener Sache:  
**Geschäftspartner und  
Mitarbeiter bundesweit  
willkommen!**

Das **Mutterschutzgesetz** gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, ausgenommen Hausfrauen, Selbständige, Organmitglieder und Geschäftsführerinnen juristischer Personen oder Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Mutterschutzfestlegungen. (Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen.)

## Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sind unverzüglich Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitzuteilen sowie das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

## Schutzfristen/Beschäftigungsverbot

- 6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt
- für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen
- falls danach Gesundheitsgefährdung möglich, kann Arzt individuelle Schutzfrist festlegen

## Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung

## Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

## Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit (von 20.00 bis 6.00 Uhr)
- keine Sonn- und Feiertagsarbeit

## Stillzeiten während der Arbeitszeit

Zeiten: • 2x täglich 1/2 Stunde oder  
• 1x täglich 1 Stunde

## Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: • Krankenkassen bzw. Bund: einen festgelegten Tagessatz  
• Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Zur Zeit wird das bestehende Mutterschutzgesetz überarbeitet und soll neu voraussichtlich 2017 in Kraft treten.

Informationen u. a. über: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



*Alles aus einer Hand  
für Eltern und Kinder!*



- wir führen das Sortiment der **Bahnhof Apotheke Kempten**
- Verleih von Intervallmilchpumpen der Firma **medela**
- **homöopathische** Haus- und Reiseapotheke
- Spielecke für unsere Kleinen
- Plazentanosoden (Globuli)
- **naturheilkundliche Teemischungen** und vieles mehr

**Zentral-Apotheke**  
Am Puschkinplatz

[www.zentral-apotheke-gera.de](http://www.zentral-apotheke-gera.de)  
Inhaber: Ilona Ettl e.K.

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo – Fr: 8:00 – 18:30 Uhr  
Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr

Puschkinplatz 2, 07545 Gera  
Telefon: 0365 7730701  
E-Mail: [info@zentral-apotheke-gera.de](mailto:info@zentral-apotheke-gera.de)