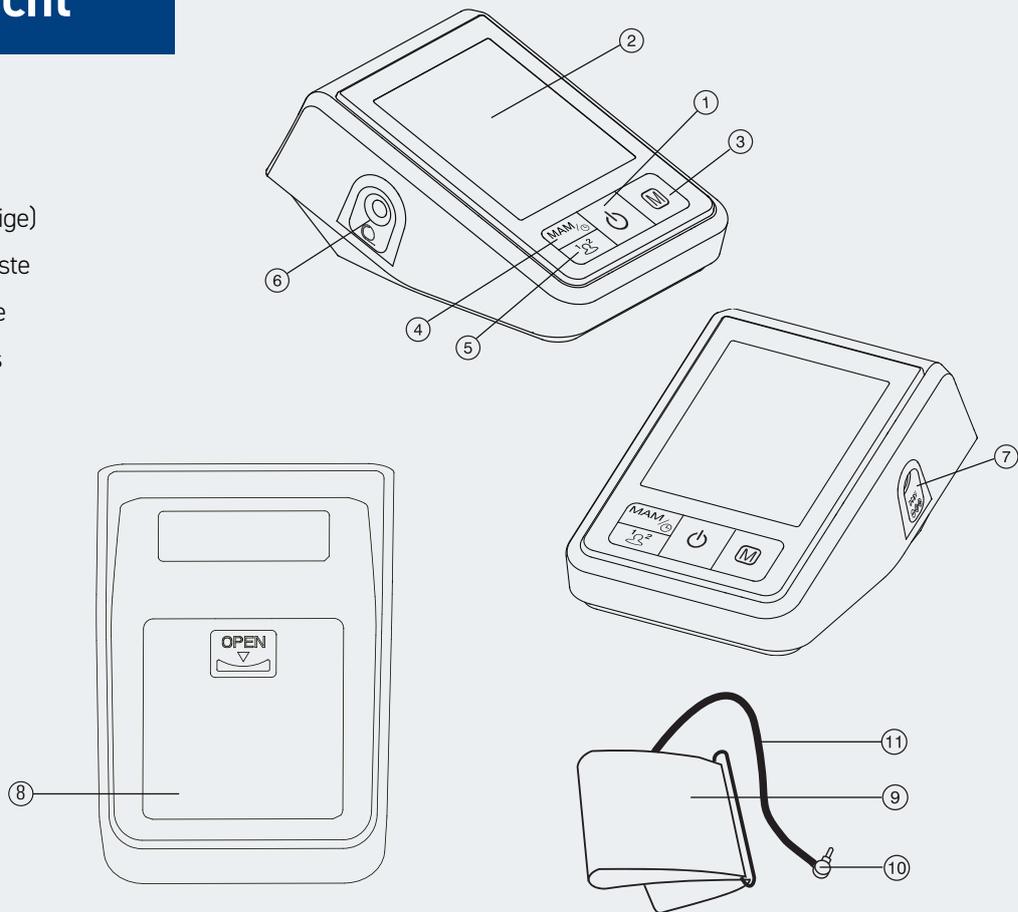


FEHLERBEHEBUNGSHILFE OBERARM-BLUTDRUCKMESSGERÄT **BASIS CONTROL PLUS** (PZN 15204725)



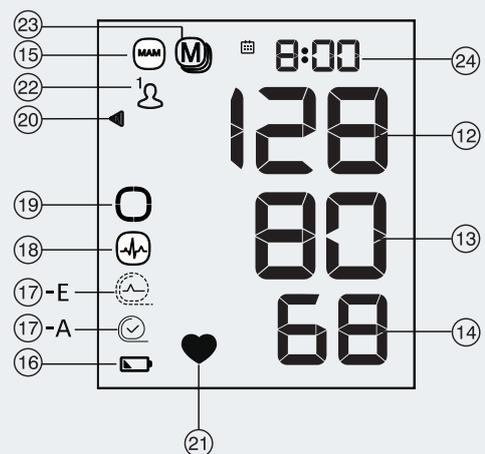
Modellübersicht

- ① Ein-/Aus-Taste
- ② Display
- ③ M-Taste (Speicheranzeige)
- ④ MAM/Uhrzeit-Kombitaste
- ⑤ Benutzer-Auswahl-taste
- ⑥ Manschettenanschluss
- ⑦ Netzadapteranschluss
- ⑧ Batteriefach
- ⑨ Manschette
- ⑩ Manschettenschlauch
- ⑪ Manschettenstecker



Displayanzeigen

- ⑫ Systolischer Wert
- ⑬ Diastolischer Wert
- ⑭ Pulsanzeige
- ⑮ Dreifachmessung aktiv (MAM-Modus)
- ⑯ Warnanzeige Batteriestand
- ⑰ Manschettenprüfung
 - A: Optimaler Manschettensitz
 - B: Suboptimaler Manschettensitz
 - C: Störanzeige Bewegung «ERR 2»
 - D: Störanzeige Manschettendruck «ERR 3»
 - E: Störanzeige Manschettensignal «ERR 1»
- ⑱ Symbol für unregelmäßigen Herzschlag (IHB)
- ⑲ Pausen-Countdown MAM-Modus
- ⑳ Einstufung Blutdruck
- ㉑ Pulsmessung aktiv
- ㉒ Benutzerauswahl-Anzeige
- ㉓ Speicherwert
- ㉔ Datum/Uhrzeit-Anzeige

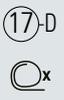


- ⑰-B
- ⑰-C
- ⑰-D

ÜBERSICHT ZUR SCHNELLEN BEHEBUNG VON PROBLEMEN

In vielen Fällen können Sie Probleme mit Ihrem Blutdruckmessgerät mit nur wenigen Handgriffen selbst lösen und sich damit eine Einsendung Ihres Geräts ersparen. Auch Error-Meldungen weisen nicht zwangsläufig auf einen Defekt Ihres Geräts hin. Die nachfolgende Liste hilft Ihnen dabei, das Problem einzugrenzen und die passende Maßnahme zu ergreifen.

Fehlermeldungsprobleme

Fehlermeldung	Ursache	Lösung
«ERR 1» 	Signal kann nicht ausreichend empfangen werden	<p>Bitte legen Sie die Manschette erneut an und wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, dass sich keine dicke Kleidung (z. B. Wollpullover) zwischen Ihrem Messarm und der Manschette befindet oder die Manschette zu locker angelegt ist (es sollte nur noch etwa ein fingerbreiter Spalt zwischen Arm und Manschette sein).</p> <p>Sollte die «ERR 1»-Anzeige weiterhin erscheinen, kommt möglicherweise eine andere Manschettengröße für Sie in Frage. Messen Sie Ihren Oberarmumfang auf Anlegehöhe der Manschette mit einem Maßband und prüfen Sie, ob die Manschette für diesen Umfang geeignet ist (Größenangabe siehe Etikett direkt auf der Manschette). Tauschen Sie die Manschette ggf. gegen eine andere Größe aus. Eine Übersicht der verfügbaren Manschettengrößen finden Sie unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer.</p> <p>Sie können diese in jeder Apotheke über die angegebene Pharmazentralnummer (PZN) bestellen.</p>
«ERR 2» 	Signal wurde durch Muskelanspannung/ Bewegung gestört	<p>Bitte wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, sich während der Messung nicht zu bewegen (nicht nur den Messarm!), nicht zu sprechen und jegliche Muskelanspannung zu vermeiden. Legen Sie Ihren Unterarm dazu am besten entspannt auf einem Tisch ab. Achten Sie darauf, KEINE Faust bei der Messung zu machen.</p>
«ERR 3» 	Manschette falsch angelegt	<p>Legen Sie die Manschette erneut an und wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, dass sich keine dicke Kleidung (z. B. Wollpullover) zwischen Ihrem Messarm und der Manschette befindet oder die Manschette zu locker angelegt ist (es sollte nur noch etwa ein fingerbreiter Spalt zwischen Arm und Manschette sein).</p> <p>Die gelbe Markierung am Manschettenrand sowie der Schlauch sollten Richtung Ellenbeuge weisen. Achten Sie außerdem darauf, dass der Schlauch während der Messung nicht abgeknickt oder abgedrückt wird.</p>
	Manschette zu groß/ klein	<p>Sollte die «ERR 3» auch nach Überprüfung des Manschettensitzes (siehe vorheriger Abschnitt) weiterhin dauerhaft erscheinen, kommt möglicherweise eine falsche Manschettengröße als Ursache in Frage. Messen Sie Ihren Oberarmumfang auf Anlegehöhe der Manschette mit einem Maßband und prüfen Sie, ob die Manschette für diesen Umfang geeignet ist (Größenangabe siehe Etikett direkt auf der Manschette). Tauschen Sie die Manschette ggf. gegen eine andere Größe aus. Eine Übersicht der verfügbaren Manschettengrößen finden Sie unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer.</p> <p>Sie können diese in jeder Apotheke über die angegebene Pharmazentralnummer bestellen.</p>
	Manschette undicht	<p>Sollte die «ERR 3» auch nach Überprüfung von Manschettensitz und -größe (siehe vorherige Abschnitte) weiterhin dauerhaft angezeigt werden, kommt auch ein Defekt der Manschette in Frage (möglicherweise hören Sie ein leichtes Zischen an der Manschette als Zeichen dafür, dass Luft entweicht und die Manschette pumpst sich nicht mehr vollständig auf).</p> <p>In diesem Fall können Sie eine neue Manschette separat erwerben bzw. im Garantiefall austauschen. Eine Übersicht der verfügbaren Manschettengrößen finden Sie unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer.</p> <p>Sie können diese in jeder Apotheke über die angegebene Pharmazentralnummer (PZN) bestellen. Im Garantiefall wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt an unseren Kundendienst.</p>
	Batterien zu schwach	<p>Überprüfen Sie den Füllstand der eingelegten Batterien und tauschen Sie sie ggf. aus. Auf dem Display erscheint bei niedrigem Batteriestand bereits vorher ein Batterie-Symbol  /  16 als Hinweis darauf, dass ein Austausch notwendig ist.</p>
Gerät undicht	<p>Sollte die «ERR 3»-Anzeige auch nach Überprüfung von Manschettensitz, -größe und -dichte sowie Batteriekontrolle (siehe vorherige Abschnitte) weiterhin erscheinen, könnte eine Undichtigkeit direkt am Gerät Ursache sein. Das Gerät muss in diesem Fall zur Überprüfung eingeschickt werden. Im Garantiefall erfolgt der Austausch kostenfrei. Wenden Sie sich dazu bitte über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt an unseren Kundendienst.</p>	

Fehlermeldungsprobleme

Fehlermeldung	Ursache	Lösung
«ERR 5»	Ungenaueres Ergebnis aufgezeichnet	Wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, dass Sie sich während der Messung nicht bewegen, nicht sprechen und jede Form von Anspannung vermeiden. Beachten Sie außerdem auch alle weiteren Regeln für eine zuverlässige Messung (siehe www.aponorm.de/blutdruckmessregeln).
«HI»	Puls bzw. Manschettendruck zu hoch	Bitte wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, sich während der Messung nicht zu bewegen (nicht nur den Messarm!), nicht zu sprechen und jegliche Muskelanspannung zu vermeiden. Legen Sie Ihren Unterarm dazu am besten entspannt auf einem Tisch ab. Achten Sie darauf, KEINE Faust bei der Messung zu machen.
«LO»	Puls zu niedrig	Wenn der Puls bei unter 40 Schlägen/Min. liegt, bricht das Gerät die Messung ab. Wiederholen Sie in diesem Fall die Messung. Tritt der Fall öfter ein, klären Sie die niedrige Pulsfrequenz zur Sicherheit am besten einmal mit Ihrem ärztlichen Fachpersonal ab.

Displayprobleme

Problem	Ursache	Lösung
Beim Drücken einer Taste reagiert das Display nicht	Batterien sind zu schwach/leer/ falsch eingelegt	Überprüfen Sie die eingelegten Batterien (Sind Longlife-Alkaline-Batterien 1,5V AA eingelegt? Ist das Haltbarkeitsdatum nicht überschritten? Sind sie richtig herum eingelegt?). Tauschen Sie die Batterien ggf. gegen neue aus bzw. legen Sie die Batterien richtig ein (siehe Eindruck im Batteriefach).
Anzeige auf dem Display ist immer gleich	Display-Schutzfolie nicht entfernt	Entfernen Sie die Display-Schutzfolie vom Gerät. Starten Sie danach eine neue Messung.
Grafiken auf dem Display werden nicht richtig/ nicht vollständig angezeigt	Einstellung des Geräts	<p>Das Batteriesymbol  16 wird nur eingeblendet, wenn der Batteriestand so niedrig ist, dass ein Batteriewechsel zeitnah  bzw. direkt  erfolgen muss. Bei vollem Batteriestand wird KEIN Batteriesymbol dauerhaft angezeigt.</p> <p>Das Speicher-Symbol  23 wird nur angezeigt, wenn Sie sich im Speicher-Anzeige-Modus befinden. Drücken Sie dafür bei ausgeschaltetem Gerät auf die M-Taste  3.</p> <p>Die Symbole für ,  und  werden nur in Kombination mit einer Fehlermeldung angezeigt.</p> <p>Das Symbol für Pulsmessung  21 wird nur während der Messung angezeigt.</p> <p>Das Symbol für Herzrhythmen  18 wird nur dann am Ende einer Messung angezeigt, wenn Herzunregelmäßigkeiten während des Messvorgangs festgestellt wurden.</p> <p>Das MAM-Symbol  15 wird nur angezeigt, wenn das Gerät durch Drücken der MAM/Uhrzeit-Taste  4 auf den Mehrfachmodus eingestellt ist.</p>
	Displayanzeige defekt	Halten Sie die M-Taste  3 für kurze Zeit gedrückt. Es wird automatisch ein Funktionstest des Displays aktiviert, bei dem alle verfügbaren Symbole des Displays zusammen angezeigt werden. Sind Lücken erkennbar bzw. wird ein Symbol bei diesem Test nicht angezeigt, ist ein Displaydefekt wahrscheinlich. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt an den Hersteller. Achtung: Wenn Sie die M-Taste  3 bei Aktivierung des Funktionstests etwas zu lange drücken, erscheint die Anzeige «CL» im Display. Drücken Sie in diesem Fall einfach auf die Ein-/Aus-Taste  1, um abzubrechen. Bei nochmaligem Drücken der M-Taste werden ansonsten alle gespeicherten Messwerte gelöscht!

Mess- und Manschettenprobleme

Problem	Ursache	Lösung
Gerät pumpt nach	Systolischer Wert liegt über 135 mmHg	Ihr Gerät pumpt grundsätzlich nach, wenn der gemessene systolische Wert über 135 mmHg liegt. Dies hat keinen Einfluss auf das Messergebnis. Wiederholen Sie die Messung. Beachten Sie dabei unbedingt alle Regeln für eine zuverlässige Messung (siehe www.aponorm.de/blutdruckmessregeln). Sollte Ihr systolischer Blutdruck dennoch dauerhaft über 135 mmHG liegen, empfehlen wir eine Abklärung mit Ihrem ärztlichen Fachpersonal.
	Systole kann nicht erkannt werden	Legen Sie die Manschette neu an und wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, dass sich keine dicke Kleidung (z. B. Wollpullover) zwischen Ihrem Messarm und der Manschette befindet oder die Manschette zu locker angelegt ist (es sollte nur noch etwa ein fingerbreiter Spalt zwischen Arm und Manschette sein). Die gelbe Markierung am Manschettenrand sowie der Schlauch sollten Richtung Ellenbeuge weisen.
Manschette pumpt nicht oder nicht richtig auf	Verbindungsschlauch falsch oder nicht angeschlossen	Überprüfen Sie, ob der Verbindungsstecker am Manschetten Schlauch richtig im Gerät sitzt bzw. Sie den richtigen Verbindungsstecker für Ihr Gerät nutzen. Beachten Sie dazu die Übersicht zu den Verbindungssteckern (zu finden unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer). Ordern Sie ggf. den passenden/einen neuen Verbindungsstecker über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt an unseren Kundendienst.
	Manschette undicht	Möglicherweise hören Sie ein leichtes Zischen an der Manschette als Zeichen dafür, dass Luft entweicht. In diesem Fall können Sie eine neue Manschette separat erwerben bzw. im Garantiefall austauschen. Eine Übersicht der verfügbaren Manschetten finden Sie unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer . Sie können diese in jeder Apotheke über die angegebene Pharmazentralnummer bestellen. Im Garantiefall wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt an unseren Kundendienst.
Manschette drückt Arm ab und Luft wird nicht mehr abgelassen	Manschette zu eng angelegt oder zu klein	Wenn Sie die Manschette zu straff angelegt haben oder Ihr Oberarmumfang für die Manschette zu groß ist, kann es vorkommen, dass die Luft nicht mehr aus dieser abgelassen werden kann. Legen Sie die Manschette ab und warten Sie, bis die Luft nach einiger Zeit aus der Manschette entwichen ist. Legen Sie die Manschette neu an und wiederholen Sie die Messung. Achten Sie darauf, dass sich keine dicke Kleidung zwischen Ihrem Messarm und der Manschette befindet oder die Manschette zu straff/locker angelegt ist (es sollte etwa ein fingerbreiter Spalt zwischen Arm und Manschette bleiben). Sollte das Problem weiterhin bestehen, kommt möglicherweise eine andere Manschettengröße für Sie in Frage. Messen Sie Ihren Oberarmumfang auf Anlegehöhe der Manschette mit einem Maßband und prüfen Sie, ob die Manschette für diesen Umfang geeignet ist (Größenangabe siehe Etikett direkt auf der Manschette). Tauschen Sie die Manschette ggf. gegen eine andere Größe aus. Eine Übersicht der verfügbaren Manschettengrößen finden Sie auf unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer . Sie können diese in jeder Apotheke über die angegebene Pharmazentralnummer bestellen.
Nach der Messung erscheint Anzeige «FULL M»	Messwertspeicher voll	Diese Meldung erscheint, wenn alle Speicherplätze unter einem Benutzer voll sind. Jedes neue Messergebnis wird den jeweils ältesten Messwert im Speicher ab sofort überschreiben. Alternativ können Sie in diesem Fall auch den kompletten Speicher auf einmal löschen, so dass diese Meldung nicht mehr erscheint: Wenn Sie sicher sind, dass Sie alle Speicherwerte unwiderruflich löschen möchten, halten Sie die M-Taste (3) so lange gedrückt, bis «CL ALL» angezeigt wird. Lassen Sie dann die Taste los. Zum endgültigen Löschen des Speichers drücken Sie erneut die M-Taste während «CL ALL» blinkt. Wir empfehlen, die gespeicherten Werte vor Löschung in einen Blutdruckpass zu übertragen, damit Sie diese bei Bedarf Ihrem ärztlichen Fachpersonal weiterhin vorlegen können. Hinweis: Einzelne Messwerte können nicht gelöscht werden.
Gemessene Blutdruckwerte sind viel zu hoch/niedrig	Verschiedene Ursachen: • Manschette ist zu groß/zu klein • Muskelanspannung bei der Messung • Kleidung behindert die Messung • Nicht ausreichend entspannt • Einnahme von Blutdruckmedikamenten und vieles mehr	Wiederholen Sie die Messung. Beachten Sie dabei unbedingt alle Regeln einer validen Blutdruckmessung (siehe www.aponorm.de/blutdruckmessregeln). Wenn Ihr Gerät im Vergleich zu einem anderen Messgerät andere Werte anzeigt, beachten Sie außerdem bitte auch die Erläuterungen zu Messabweichungen bei Vergleichsmessungen (siehe www.aponorm.de/messabweichungen).

Mess- und Manschettenprobleme

Problem	Ursache	Lösung
Der angezeigte Messwert im Speicher entspricht nicht dem letzten Messergebnis	Mittelwertanzeige aktiviert	Nach Drücken der M-Taste (3) wird immer erst der Mittelwert aus allen im Speicher befindlichen Messergebnissen angezeigt. Sie erkennen diesen Wert an einem kleinen «A», das kurz eingeblendet wird, bevor zum Mittelwert-Messergebnis gewechselt wird. Drücken Sie im Anschluss erneut die M-Taste, um zwischen den letzten Messergebnissen zu springen (Anzeige in chronologischer Reihenfolge vom jüngsten zum ältesten Eintrag).
	Falscher Benutzer eingestellt	Möglicherweise wurde Ihr letztes Messergebnis unter dem falschen Benutzer gespeichert. Kontrollieren Sie, ob das Benutzer-Symbol (2) am Gerät auf Ihren Benutzer eingestellt ist. Korrigieren Sie die Anzeige ggf., in dem Sie die Benutzerauswahl-Taste (5) drücken, bis der gewünschte Benutzer eingestellt ist. Wiederholen Sie dann die Messung. Eine Übertragung des falsch gespeicherten Werts ist leider nicht möglich.
○-Symbol blinkt im Display	Dreifachmessung eingestellt	Das Modell verfügt über die Möglichkeit einer automatischen Dreifachmessung (MAM-Symbol (15) im Display aktiv), bei der in Abständen von 15 Sekunden Pause automatisch mehrere Messungen hintereinander durchgeführt werden (max. 5 Messungen, wenn einzelne Messungen als nicht valide verworfen werden). In den Pausen wird ein Countdown bis zum Start der nächsten Messung herunter gezählt. In dieser Zeit wird ein drehendes ○ als Wartesymbol eingeblendet. Wenn alle Messungen abgeschlossen sind, verschwindet das Symbol wieder. Warten Sie also, bis alle Messungen abgeschlossen sind und Ihr Blutdruckmessergebnis angezeigt wird.
Der Messwerte werden nicht angezeigt bzw. wurden nicht gespeichert	Falscher Benutzer eingestellt	Möglicherweise wurde Ihr letztes Messergebnis unter dem falschen Benutzer gespeichert. Kontrollieren Sie, ob das Benutzer-Symbol (2) am Gerät auf Ihren Benutzer eingestellt ist. Korrigieren Sie die Anzeige ggf., in dem Sie die Benutzerauswahl-Taste (5) drücken, bis der gewünschte Benutzer eingestellt ist. Wiederholen Sie dann die Messung. Eine Übertragung des falsch gespeicherten Werts ist leider nicht möglich.
	Zwischenmessung im Dreifachmessmodus	Wenn an Ihrem Gerät der Dreifachmessmodus aktiviert ist wird, nur das Endergebnis in den Speicher übernommen. Die Ergebnisse der einzelnen Zwischenmessungen werden nicht angezeigt und nicht gespeichert.

Batterieprobleme

Problem	Ursache	Lösung
Gerät lässt sich nach dem Batteriewechsel nicht mehr richtig bedienen	Batterien sind zu schwach/leer/falsch eingelegt	Überprüfen Sie die eingelegten Batterien (Sind Longlife-Alkaline-Batterien 1,5V AA eingelegt? Ist das Haltbarkeitsdatum nicht überschritten? Sind sie richtig herum eingelegt?). Tauschen Sie die Batterien ggf. gegen neue aus bzw. legen Sie die Batterien richtig ein (siehe Eindruck im Batteriefach).
	Uhrzeit und Datum sind noch nicht eingestellt	Nach einem Batteriewechsel müssen Sie Datum und Uhrzeit an Ihrem Gerät zunächst neu einstellen, bevor Sie mit den Messungen starten können: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn neue Batterien eingelegt sind, blinkt die Jahreszahl im Display auf. Durch Drücken der M-Taste (3) können Sie das Jahr einstellen. Drücken Sie die MAM/Uhrzeit-Kombitaste (4), um die Jahreszahl zu bestätigen. 2. Durch Drücken der M-Taste stellen Sie nun den Monat ein. Drücken Sie die MAM/Uhrzeit-Kombitaste, um den Monat zu bestätigen. 3. Bitte stellen Sie im Anschluss nun noch Tag, Stunden und Minuten auf gleiche Art und Weise ein. Am Ende wird Ihnen die eingestellte Uhrzeit auf dem Display angezeigt (das Datum wird nur für die Werte im Speicher benötigt). <p>Wenn Sie Datum und Uhrzeit <u>nachträglich</u> noch einmal ändern möchten, halten Sie bitte die MAM/Uhrzeit-Kombitaste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, bis die Jahreszahl blinkt. Im Anschluss können Sie Schritte 1 bis 3 erneut durchführen.</p>
Batterien sind ständig leer	Beim Einlegen in den Transportbeutel wird das Gerät unbemerkt aktiviert	Legen Sie neue Batterien ein und achten Sie bei Ihren nächsten Messungen insbesondere darauf, Ihr Blutdruckmessgerät beim Verschließen des Transportbeutels nicht durch versehentliches Drücken der Ein-/Aus-Taste (1) unbeabsichtigt zu aktivieren. Das Gerät schaltet sich zwar wieder automatisch nach einiger Zeit ab, die Batterien werden aber dennoch stärker belastet.
	Falsche/zu lange Lagerung des Geräts mit eingelegten Batterien	Achten Sie darauf, die Batterien aus Ihrem Gerät zu entfernen, wenn Sie es über längere Zeit nicht nutzen werden. Dies schont die Batterien und sorgt für eine längere Laufzeit dieser.
	Qualität der Batterien nicht ausreichend	Verwenden Sie bitte ausschließlich Longlife-Alkaline-Batterien 1,5 V AA für Ihr Gerät (keine Zink-Kohle-Batterien!). Beachten Sie außerdem das angegebene Haltbarkeitsdatum der Batterien. Qualität und Überschreiten der Haltbarkeitsdauer können Auswirkungen auf die Laufzeit der Batterien haben.

Batterieprobleme

Problem	Ursache	Lösung
Batterien wurden erst neu eingelegt, es wird aber trotzdem ein Batterie-Warnsymbol im Display angezeigt	Display-Funktionstest nach Drücken der M-Taste	Wenn das Batteriesymbol 16 nur kurz nach Drücken der M-Taste 3 erscheint, aber während der Messung nicht angezeigt wird, handelt es sich nur um einen Funktionstest des Displays, bei dem zu Überprüfungszwecken alle Symbole kurz zusammen angezeigt werden. Die verwendeten Batterien sind in diesem Fall weiterhin ausreichend und es besteht kein Wechselbedarf.
	Qualität der Batterien nicht ausreichend	Verwenden Sie bitte ausschließlich Longlife-Alkaline-Batterien 1,5 V AA für Ihr Gerät (keine Zink-Kohle-Batterien!). Beachten Sie außerdem das angegebene Haltbarkeitsdatum der Batterien. Qualität und Überschreiten der Haltbarkeitsdauer können Auswirkungen auf die Laufzeit der Batterien haben (siehe www.aponorm.de/bmg-batterien).

Sonstige Probleme

Problem	Ursache	Lösung
Verbindungstück des Manschettenschlauchs zum Gerät gebrochen	Zu viel Druck beim Einstecken in das Gerät ausgeübt oder lagerungsbedingte Materialermüdung	Fordern Sie über das Kontaktformular unter www.aponorm.de/kontakt ein neues Verbindungsstück an. Beachten Sie dazu die Übersicht zu den Verbindungssteckern (zu finden unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer). <u>Hinweis:</u> Falls ein Stück des Steckers im Schlauch steckt und nicht mehr entfernt werden kann, können Sie den betroffenen Schlauchabschnitt einfach abschneiden und den neuen Stecker einstecken. Dies hat keinen Einfluss auf die Messqualität.

Ihr Problem ist nicht aufgeführt?

Schauen Sie gerne in die Blutdruckmessgeräte FAQs - Häufige Fragen unter www.aponorm.de/faqs oder wenden Sie sich über das Kontaktformular www.aponorm.de/kontakt direkt an uns.

