



ALKOHOL – DIE FAKTEN

WAS DU ÜBER ALKOHOL WISSEN SOLLTEST

الكحول-الحقائق

ما الذي ينبغي عليك أن تعرفه عن الكحول

ALKOHOL?

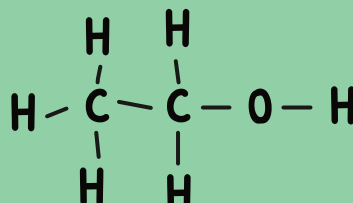
Kenn dein Limit.

WAS IST ALKOHOL?

- ▶ Trinkbarer Alkohol ist Ethanol.
- ▶ Andere Alkohole (wie Methanol oder Glykol) sind bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.
- ▶ Alkohol ist in Deutschland erlaubt und wird zu vielen Anlässen getrunken. Aber es gibt Gesetze und Regeln (siehe hinten im Heft)!
- ▶ Alkohol entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen, wie zum Beispiel Getreide.

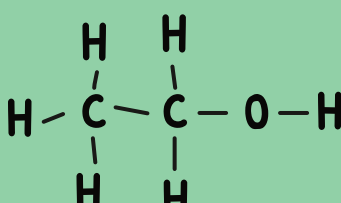


Die chemische Formel von Ethanol lautet C_2H_5OH .



ماهو الكحول؟

الصيغة الكيميائية
للإيثانول هي
C₂H₅OH.



- الكحول الذي يمكن شربه هو مادة الإيثانول (ETHANOL).
- أنواع الكحول الأخرى (مثل الميثانول أو الغليكول) قد تكون سامة جداً بكميات قليلة جداً.
- الكحول مسموح به في ألمانيا ويُشرب في كثير من المناسبات. لكن توجد قوانين وأحكام لذلك (انظر الجزء الخلفي للكتيب)!
- يتشكّل الكحول من خلال تخمر سكر الشمار والمواد الأخرى التي تحتوي على سكر، كالحبوب على سبيل المثال.

WIRKUNG VON ALKOHOL

»» ALKOHOL

(Ethanol) ist ein starkes Zellgift, das süchtig machen kann. Alkohol gelangt schnell in den Blutkreislauf und wird darüber in alle Regionen des Körpers gepumpt.



PSYCHISCHE FOLGEN:

Geringe Mengen Alkohol wirken meistens entspannend und stimmungssteigernd, Angstgefühle werden gedämpft. Wer zu viel Alkohol trinkt, schwächt sein Urteilsvermögen und wird weniger kritikfähig, die Risikobereitschaft steigt. Mit steigender Promillezahl kann die positive Stimmung schnell in Gereiztheit und Aggression umschlagen.



GEHIRN:

Schnell erreicht der Alkohol das Gehirn und verändert dort die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Die Folgen sind vor allem von der Menge des getrunkenen Alkohols abhängig. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach Alkoholkonsum nimmt schneller ab, als viele denken. Regelmäßiges Trinken kann dazu führen, dass der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann.

تأثير الكحول

«الكحول»

«الإيثانول» هو سم خلوي قوي، يمكن أن يسبب الإدمان عليه. والكحول يصل بسرعة إلى الدورة الدموية وبهذا يُضخّ إلى كل مناطق الجسم.

التبعات النفسية:

الكميات القليلة من الكحول عادةً ما يكون لها تأثير الاسترخاء وتحسين الحالة المزاجية، فالإحساس بالخوف يتبخّر. ومن يشرب الكحول بكثرة قد تضعف قدرته على التحكم، ويصبح أقل مقدرة على تحمل النقد وترتفع قدرته على القيام بالمخاطر. ويمكن مع ازدياد نسبة تركيز الكحول في الدم (PROMILLE) أن تنقلب الحالة المزاجية الإيجابية بسرعة إلى الهياج والعنف.



الدماغ:

يصل الكحول إلى الدماغ بسرعة ويقوم بالتلاعب في عملية نقل المعلومات بين الخلايا العصبية. والتبعات تكون مرتبطة قبل كل شيء بكمية الكحول التي تم شربها. وبعد استهلاك الكحول تتناقص مقدرة الدماغ على الإنتاج بشكل أسرع مما يظنّه الكثيرون. ويمكن للشرب المنتظم أن يؤدي أن يحول دون التغلب على متطلبات الحياة اليومية.



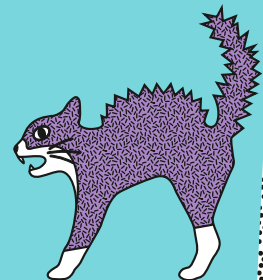
KÖRPERLICHE REAKTIONEN:



Bereits ab 0,2 Promille werden Entfernungen falsch eingeschätzt. Je mehr getrunken wird, umso kleiner wird das Blickfeld und umso schlechter kann man sich konzentrieren. Bewegungen laufen langsamer und unkoordinierter ab. Bei größeren Mengen besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Häufiges Rauschtrinken kann sogar zu einer Schrumpfung des Hirngewebes führen.

»» WAS IST RAUSCHTRINKEN?

Von Rauschtrinken spricht man, wenn in kurzer Zeit viel Alkohol getrunken wird, um einen Rausch – also einen veränderten Bewusstseinszustand – herbeizuführen. Fünf oder mehr Standardgläser – also mindestens 50g reiner Alkohol an einem Abend – bewirken bei den meisten Menschen einen Alkoholrausch. Mädchen und Frauen erreichen aufgrund ihres geringeren Körperflüssigkeitsanteils schneller einen hohen Promillewert. Daher spricht man bei Frauen ab einer Menge von vier Standardgläsern von Rauschtrinken.



Ein „Kater“ ist die Folge einer akuten Alkoholvergiftung und beschreibt die Übelkeit am nächsten Morgen.

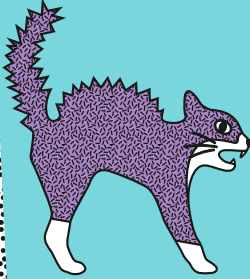
الانعكاسات الجسدية:

قد يتم بدءاً من ٠,٢ بالألف لتركيز الكحول في الدم تقدير أبعاد الرؤية بشكل خاطئ. وكلما زاد الشرب، أصبح مجال الرؤية أضيق ويمكن أن يسوء التركيز عند المرء وتصبح الحركات أبطأ ودون تناسق. ويوجد خطر التسمم بالكحول في حالات شرب كميات كبيرة. ويمكن للشرب المُتكرّر أن يؤدي أيضاً إلى ضمور نسيج الدماغ.



« ما هو الشرب المُسكِر؟ »

المقصود بالشرب المُسكِر عندما يتم شرب الكثير من الكحول في فترة زمنية قصيرة، من أجل التسبب في السُّكْر (إذن تغير في حالة الوعي). وتسبب خمسة كؤوس معيارية أو أكثر - أي ٥٠ غرام كحول صافي على الأقل في مساء ما - السُّكْر عند أغلب الناس. وتصل الفتيات والنساء إلى مستوى عالٍ من تركيز الكحول في الدم (PROMILLE) بشكل أسرع بسبب قلة نسبة السوائل لديهن. لذا يمكن الحديث عن الشرب المُسكِر عند النساء بدءاً من كمية أربعة كؤوس معيارية.



«صداع السُّكْر» (KATER) هو التبعّة الناتجة عن التسمم الحاد بالكحول ويصف إمكانية الإقياء في الصباح التالي.

WAS IST EIN STANDARDGLAS?

Ein Standardglas enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. So lassen sich Alkoholmengen leichter ausrechnen. Ein Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Glas Wein (0,1 Liter) entsprechen einem Standardglas.



SHOT WODKA

4 cl
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol

LONGDRINK

0,2 l / 4 cl Wodka
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol

GLAS WEIN

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol

GLAS SEKT

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol

BIER-MIX*

0,5 l
(2,5 Vol.-%)

=

10g
reiner
Alkohol

BIER

0,25 l
(5 Vol.-%)

=

10g
reiner
Alkohol

*VORSICHT:

Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-% Alkohol, andere bis zu 5 Vol.-% Alkohol.

ماهو الكأس المعياري؟

يحتوي الكأس المعياري دائماً على قرابة 10-12 غرام كحول صافي. وبهذا يتم حساب كميات الكحول بشكل أسهل. فكأس جعة (بيرة) (0,25 ليتر) أو كأس خمر «نبيذ» (0,1 ليتر) يعادل كل منهما كأساً معيارياً.



الجعة
(BIER)
0,25 ليتر
(5 حجم بالـ %)

خليط من الجعة
(*BIER-MIX)
0,5 ليتر
(2,5 حجم بالـ %)

كأس شمبانيا
(SEKT)
0,1 ليتر
(11 حجم بالـ %)

كأس خمر «نبيذ»
(WEIN)
0,1 ليتر
(11 حجم بالـ %)

مشروب
(LONGDRINK)
0,2 ليتر / 4 سنتي ليتر فودكا
(38 حجم بالـ %)

مشروب شوت فودكا
(SHOT WODKA)
4 سنتي ليتر
(38 حجم بالـ %)

=

=

=

=

=

=

10 غرام
كحول صافي

10 غرام
كحول صافي

9 غرام
كحول صافي

9 غرام
كحول صافي

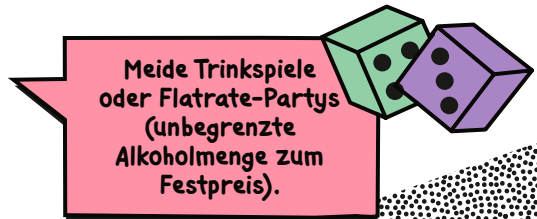
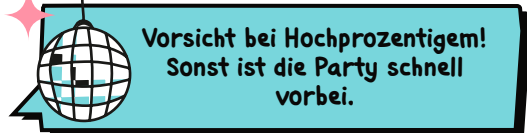
12 غرام
كحول صافي

12 غرام
كحول صافي

* تحذير:

يكون محتوى الكحول في المشروبات المخلوطة متباين غالباً. وبعض الأصناف تحتوي على 2,4 حجم بالـ % كحول، والأصناف الأخرى يصل محتواها من الكحول حتى 5 حجومات بالـ %.

SO BLEIBST DU IM LIMIT



هكذا تبقى أنت عند الحد

أن تتوجه للأصدقاء الذين
يشربون القليل من الكحول أو
لا يشربونه.



الحذر من الشراب الذي يحتوي على نسبة
مئوية مرتفعة من الكحول! وإلا فالحفلة
ستنتهي سريعًا.



تجنب ألعاب الشرب أو
حفلات الشرب المتواصل
(كمية كحول غير محددة
بسعر ثابت).



**NEIN
DANKE!**

Du kriegst einen Drink angeboten, sag freundlich, aber bestimmt „Nein“, wenn du keine Lust auf den Drink hast.



Du hast Durst? Dann bestell erst mal was ohne Alkohol, zum Beispiel Wasser.



Hast du Sorgen oder Stress? Dann bleib besser nüchtern. Alkohol löst keine Probleme und zieht dich oft noch mehr runter.

Lass dir Zeit beim Trinken. Dann weißt du auch besser, was und wie viel du getrunken hast.



Eine Runde für alle? Setz lieber mal aus oder bestell etwas alkoholfreies.



لا
شكراً!

إذا لم يكن لديك الرغبة
بالشرب، وعرض عليك مشروب
كحولي، قل بلطف، لكن بحزم
«لا».

هل أنت عطشان؟
أطلب إذن في أول
مرة شيئاً خالياً من
الكحول!

هل لديك هموم أو إجهاد؟ يكون من الأفضل
إذن أن تبقى مُستيقظاً شرب الكحول لا يحل
المشاكل، بل غالباً ما يهوي بك إلى الأسفل.

قف

جولة (شرب) للجميع؟
الأفضل أن توقف ذلك أو
أن تطلب شيئاً خالياً من
الكحول.

امنح نفسك الوقت أثناء
الشرب، حينها ستعرف
بشكل أفضل أيضاً مالذي
تشربه وكَم شربت منه.

LIMITS BEIM ALKOHOL

»» RISIKOARMER ALKOHOLKONSUM BEI GESUNDEN ERWACHSENEN



FRAUEN:

Ein Standardglas pro Tag
(10–12 Gramm reiner Alkohol)



MÄNNER:

Zwei Standardgläser pro Tag
(20–24 Gramm reiner Alkohol)

»» AB WELCHER MENGE WIRD ALKOHOL ZUM RISIKO?

Alkohol ist grundsätzlich ein Risiko für die Gesundheit. Medizinische Studien zeigen, dass bei Frauen das Gesundheitsrisiko messbar steigt, wenn sie mehr als 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol (ein Standardglas) pro Tag konsumieren. Bei Männern liegt diese Grenze bei etwa zwei Standardgläsern.

Daher gilt: weniger Alkohol bedeutet weniger Risiko für die Gesundheit!



Doch Vorsicht: Die Grenzwerte gelten für Erwachsene ohne gesundheitliche Vorbelastungen. Jugendliche sollten möglichst wenig Alkohol trinken: Bis zum 20. Lebensjahr finden im Gehirn wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Vor allem Rauschtrinken schädigt das junge Gehirn.

ALLGEMEIN GILT:

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich keine Gewöhnung entwickelt.

الحدود أثناء شرب الكحول

« استهلاك الكحول ذو الخطورة المتدنية عند الأشخاص البالغين الأصحاء »

الرجال:
كأسين معياريين في اليوم
(20 - 24 غرام كحول صافي)



النساء:
كأساً معيارياً واحداً في اليوم
(10 - 12 غرام كحول صافي)



« بدءاً من أي كمية يصبح الكحول خطراً؟ »

يشكل الكحول خطراً على الصحة بشكل أساسي. وتدل الدراسات العلمية على أن الخطر الصحي مرتفع عند النساء بشكل يمكن قياسه، عندما يستهلكن أكثر من 10 - 12 غرام كحول صافي (كأساً معيارياً واحداً) في اليوم. ويبلغ هذا الحد عند الرجال حوالي كأسين معياريين تقريباً. ينطبق على ذلك: شرب كحول أقل يعني خطر أقل على الصحة!

إحذر إذن: قِيمُ حدود شرب الكحول تنطبق على البالغين ممن ليس لديهم مشاكل صحية مسبقة. ينبغي على الشباب التقليل من شرب الكحول قدر الإمكان: يوجد في الدماغ عمليات تحويل وتطور مهمة حتى سن الـ 20 ويمكن للكحول أن يعرض هذه العمليات للخطورة. وقبل كل شيء يؤدي الشرب المُسَكِر الدماغ الناشئ.



يُعمَلُ عموماً بالقاعدة:

ينبغي عدم شرب الكحول مطلقاً ليومين في الأسبوع على الأقل حتى لا يتطور الأمر إلى التعود عليه.

VON PROZENT ZU PROMILLE

WIE ERRECHNET MAN DIE BLUTALKOHOLKONZENTRATION?

$$\frac{\text{Getrankener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg}} \times \begin{matrix} 0,6 \text{ für Frauen} \\ 0,7 \text{ für Männer} \end{matrix} = \text{Blutalkoholkonzentration in Promille}$$

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

BEIDE TRINKEN DIE GLEICHE MENGE ALKOHOL – UND HABEN TROTZDEM UNTERSCHIEDLICH VIEL PROMILLE.

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

BEI FRAUEN?



10 g reiner Alkohol

55 kg Gewicht $\times 0,6$

\approx

0,3 PROMILLE

1
BIER
0,25 l
(5 Vol.-%)



= 10 g
reiner
Alkohol

BEI MÄNNERN?



10 g reiner Alkohol

75 kg Gewicht $\times 0,7$

\approx

0,2 PROMILLE

من النسبة المئوية (%) إلى النسبة الألفية (‰)

كيف يمكن للمرء حساب تركيز الكحول في الدم؟

$$\text{تركيز الكحول في الدم بالنسبة الألفية} = \begin{matrix} 0,6 \text{ للنساء} \\ 0,7 \text{ للرجال} \end{matrix} \times \frac{\text{الكحول الذي شُرب بالغرام}}{\text{وزن الجسم بالكيلوغرام}}$$

يوجد عند الرجال حصة
سوائل في الجسم تقدر
بحوالي 70 %.

كلاهما يشران نفس كمية الكحول،
وبالرغم من ذلك لديهما نسبة تركيز
كحول ألفية مختلفة كثيراً.

يوجد عند النساء نسبة
سوائل في الجسم تقدر
بحوالي 60 %.

عند الرجال؟



$$\begin{aligned} & 10 \text{ غرام كحول صافي} \\ & \hline & 75 \text{ كيلوغرام وزن} \times 0,7 \\ & \approx \\ & \underline{\underline{0,2 \text{ بالألف}}} \end{aligned}$$

1
الجمعة
0,25 لتر
(5 حجم بالـ %)



=
10 غرام
كحول صافي

عند النساء؟



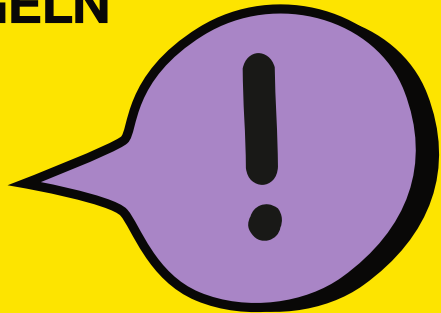
$$\begin{aligned} & 10 \text{ غرام كحول صافي} \\ & \hline & 55 \text{ كيلوغرام وزن} \times 0,6 \\ & \approx \\ & \underline{\underline{0,3 \text{ بالألف}}} \end{aligned}$$

GESETZE UND REGELN

Das **Jugendschutzgesetz** dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche alle zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden. In Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Vater oder Mutter) dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Bier oder Wein trinken, allerdings keine Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten.

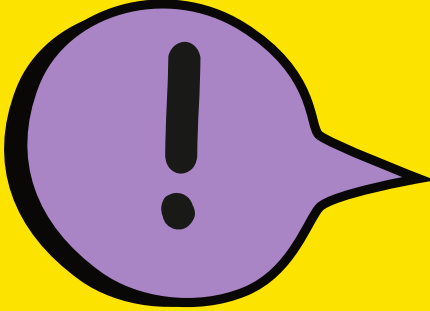
Personen ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier, Wein oder Sekt kaufen.



Spirituosen und Getränke, die Spirituosen enthalten, dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsrechtliche Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort nur bis 24:00 Uhr aufhalten.

قوانين وأحكام



قانون حماية الشباب يقوم بحماية الأطفال والشباب الناشئين في الحياة العامة. ويكون الأطفال كلهم أثناء ذلك في سن دون الـ 14 عاماً، وكل الشباب الناشئين بين الـ 14 والـ 17 عاماً.

ولا يسمح بشكل أساسي في ألمانيا ببيع أو إعطاء الأشخاص دون سن الـ 16 عاماً أي مشروب كحولي. ويسمح للشباب الناشئين بدءاً من الـ 14 عاماً أثناء وجود مرافقة وصي قانوني عنهم (الأب أو الأم) أن يشربوا الجعة أو النبيذ، إلا أنهم لا يحصلون على المشروبات الكحولية العالية (SPIRITUOSEN) أو المشروبات التي تحتوي على المشروبات الكحولية العالية.

ويسمح للأشخاص بدءاً من سن الـ 16 عاماً أن يشتروا على سبيل المثال الجعة، والنبيذ، أو الشمبانيا.

يسمح ببيع المشروبات الكحولية العالية والمشروبات التي تحتوي على المشروبات الكحولية العالية أو إعطائها فقط للأشخاص بدءاً من سن الـ 18 عاماً.

ويسمح للشباب بدءاً من سن الـ 16 عاماً بزيارة الخمارات، والنوادي أو المراقص لوحدهم، أي دون مرافقة وصي قانوني عليهم أو مشرف عليهم. وطالما أنهم لم يتموا البلوغ، فيسمح لهم بالبقاء هناك فقط حتى الساعة 24:00.

STRASSENVERKEHR

Für Fahranfängerinnen und Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und alle unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa, Motorrad oder Fahrrad fährt und darüberliegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird.

Wer im Straßenverkehr unsicher fährt, in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen.



Sonstige Promilleregeln im Straßenverkehr: Wer mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 oder mehr Promille ein Kraftfahrzeug führt – ganz egal, ob das ein Auto, ein Motorrad oder Motorroller ist –, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Ein Fahrverbot zwischen ein und drei Monaten und ein saftiges Bußgeld können die Folge sein.

Wer mit 1,1 Promille am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug des Führerscheins, zu Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe führt. Wer mit 1,6 Promille ein Kraftfahrzeug nutzt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU).



حركة المرور

أحكام أخرى للنسبة الألفية لتركيز الكحول في الدم في حركة المرور: من يقود مركبة آلية مع 0,5 من النسبة الألفية لتركيز الكحول في دمه أو أعلى منها - بغض النظر مطلقاً، فيما إذا كان ذلك عربة، أو دراجة نارية، أو دراجة «سكوتر» النارية - فيرتكب مخالفة نظامية. ويمكن أن تكون تبعة ذلك المنع من القيادة لمدة شهر إلى ثلاثة أشهر وغرامة مالية عالية.

ومن يشارك في حركة السير ولديه 1,1 بالألف تركيز الكحول في دمه، فيرتكب عملاً جنائياً، يؤدي إلى سحب شهادة قيادة العربات منه، وتسجيل نقاط له في سجل عقوبات المرور المركزي وعقوبة مالية أو عقوبة السجن. ومن يستعمل مركبة آلية مع 1,6 بالألف لتركيز الكحول في دمه، فيجب عليه الإلتزام بالذهاب إلى فحص طبي - نفسي (MPU).

ينطبق على المبتدئين والمبتدئين بتعلم قيادة المركبات في مرحلة السنتين التجريبية وكل من هم دون سن الـ 21 عاماً حد الصفر في الألف لتركيز الكحول في الدم

(NULL-PROMILLE-GRENZE)، ومن يقود عربة (سيارة)، ودراجة بمحرك مساعد، والدراجات الهوائية أو الدراجة النارية في حركة المرور ويتجاوز حد الصفر في الألف لتركيز الكحول في دمه، فيرتكب بشكل تلقائي مخالفة نظامية، ويعاقب عليه بغرامة مالية قدرها 250 يورو وتسجيل نقطة له في سجل عقوبات المرور في فلينسبورغ

ومن يسير في حركة المرور بشكل غير آمن، ويتورط بحادث سير أو يلفت النظر عن طريق ما يسمى بـ «ظواهر الفشل النمطية للكحول»، فيرتكب فعلاً جنائياً بدءاً من 0,3 من النسبة الألفية لتركيز الكحول في الدم، ويتم سحب شهادة قيادة العربات منه.



Herausgeber:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161
50825 Köln
Telefon: 0221/89 92-0
Fax: 0221/89 92-300
E-Mail: poststelle@bzga.de

Projektleitung:

Dr. Tobias Schwarz (verantwortlich)

Konzeption und Gestaltung:

ressourcenmangel GmbH, Berlin

www.kenn-dein-limit.info

Eine Aktion der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
mit Unterstützung des Verbandes der
Privaten Krankenversicherung e. V.
(PKV), gefördert durch die Bundes-
republik Deutschland.

**Diese Broschüre ist kostenlos
und kann wie folgt bestellt werden:**

Per Post: Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln
Per Fax: 0221/89 92-257
Per E-Mail: order@bzga.de
Im Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32200166

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Anonyme und kostenlose

Suchtberatung in deiner Region
findest du unter: [www.bzga.de/
service/beratungsstellen/
suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme)

Du kannst nach Bundesland
und Stadt filtern (auf Deutsch).

**Das BZgA-Infotelefon zur
Suchtvorbeugung erreichst du
unter der Rufnummer:**

0221/89 20 31

(auf Deutsch)

(Preis entsprechend der Preisliste
des Telefonanbieters)

Beratungszeiten:

Mo. bis Do. von 10:00-22:00 Uhr

Fr. bis So. von 10:00-18:00 Uhr



Verband der Privaten
Krankenversicherung



الناشر:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)

(المركز الاتحادي للتوعية الصحية)

Maarweg 149-161

50825 Köln

هاتف: 0 221 8992

فاكس: 300 221 8992

البريد الإلكتروني: poststelle@bzga.de

إدارة المشروع:

Dr. Tobias Schwarz (verantwortlich)

التخطيط والتصميم:

ressourcenmangel GmbH Berlin

www.kenn-dein-limit.info

مبادرة من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)
بالتعاون مع اتحاد شركات التأمين الصحي الخاصة والمسجلة
قانونيًا كجمعية (PKV)، وتم دعمها من جمهورية ألمانيا
الاتحادية.

هذا الكتيب مجاني ويمكن طلبه بالشكل التالي:
البريد:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln

فاكس: 0221/89 92-257

البريد الإلكتروني: order@bzga.de

الموقع الإلكتروني: www.bzga.de

رقم الطلب: 32200166

تم النص على عدم متابعة بيع الكتيب عن طريق
مستقبلته أو مستقبله أو شخص ثالث.

يمكنك الحصول على استشارات سرية ومجانية في منطقتك عن
الإدمان دون الكشف عن الهوية، وذلك عبر الرابط التالي:

www.bzga.de/service/
beratungsstellen/suchtprobleme

ويمكنك اختيارها حسب الولاية الاتحادية والمدينة (باللغة
الألمانية).

يمكنك الوصول إلى هاتف الاستعلامات عن الوقاية من الإدمان

التابع للمركز الاتحادي للتوعية الصحية عبر الرقم:

(باللغة الألمانية) 0221/89 20 31

(التكلفة مطابقة لتكلفة مقدم خدمة الهاتف)

أوقات الاستشارة:

من الإثنين إلى الخميس: من الساعة 10 وحتى الساعة 22.

من الجمعة إلى الأحد: من الساعة 10 وحتى الساعة 18.

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

روابط الحملة على شبكة الإنترنت:

www.kenn-dein-limit.info/english (auf Englisch)

www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit

www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit

www.youtube.com/c/alkoholkenndeinlimit