



## ALKOHOL – DIE FAKTEN

WAS DU ÜBER ALKOHOL WISSEN SOLLTEST

الکل – حقایق

همه چیزهایی که باید در مورد الکل بدانی

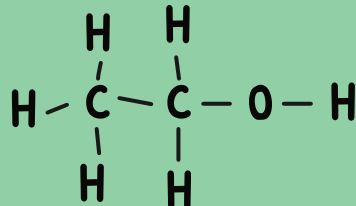
**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**

# WAS IST ALKOHOL?

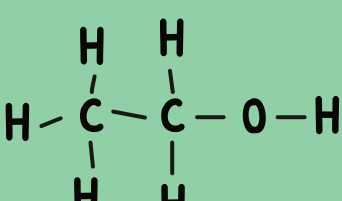
- ▶ Trinkbarer Alkohol ist Ethanol.
- ▶ Andere Alkohole (wie Methanol oder Glykol) sind bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.
- ▶ Alkohol ist in Deutschland erlaubt und wird zu vielen Anlässen getrunken. Aber es gibt Gesetze und Regeln (siehe hinten im Heft)!
- ▶ Alkohol entsteht durch die Gärung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

» Die chemische Formel von Ethanol lautet  $C_2H_5OH$ .



# الکل چیست؟

فرمول شیمیایی اتانول  
C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH است. ««



الکل قابل شرب اتانول است. ◀

الکل های دیگر (مانند متانول یا گلیکول) حتی در اندازه های کم سمی هستند. ◀

مشروبات الکلی در آلمان مجازند و به مناسبت های گوناگون نوشیده می شوند. اما قوانین و مقرراتی نیز وجود دارد (به انتهای دفترچه مراجعه کنید). ◀

الکل در اثر تخمیر قند موجود در میوه ها و دیگر مواد حاوی قند مانند غلات به وجود می آید. ◀

# 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.

# تأثيرات الكحل

## « الكحل

(اتانول) سمى قوى لراى سلولها و اعتيادآور است. الكحل به سرعت وارد سيستم گردش خون شده و از اين طريق به تمام نقاط بدن مى‌رسد.

## عوارض روحى و روانى

مقدار كم الكحل معمولا تأثيرى آرام‌بخش و نشاط‌آور داشته و موجب فرونشاندن احساس ترس مى‌شود. مصرف بيش از حد الكحل موجب تحليل رفتن نيروى داورى و انتقادپذيرى مى‌شود. در عين حال آمادگى افراد لراى پذيرش خطر افزايش مى‌يابد. با افزايش غلظت الكحل در خون، احساس خوشى جاى خود را به سرعت به بدخلقى و حالات تهاجمى مى‌دهد.



## مغز

الكحل به سرعت به مغز مى‌رسد و در آنجا باعث تغييراتى در فرايند انتقال اطلاعات در بين سلولهاى عصبى مى‌شود. عوارض ناشى از اين مورد، بيش از هر چيز به ميزان الكحل مصرف شده بستگى دارد. پس از نوشيدن الكحل، بازدهى مغز فرد، سريعتر از آنچه كه تصور مى‌كنيد، کاهش مى‌يابد. مصرف دائمى الكحل ممكن است به ناتوانى در انجام كارهاى روزمره بيانجامد.



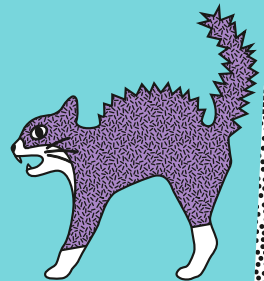
## KÖRPERLICHE REAKTIONEN:



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 50 g 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.

## واکنش های جسمی

به محض اینکه غلظت الکل در خون از مرز دو دهم پرومیل (۰,۲ در هزار) بگذرد، فاصله‌ها اشتباه تشخیص داده می‌شوند. هرچه بیشتر الکل نوشیده شود، میدان دید محدودتر و تمرکز کمتر می‌شود. حرکات آدمی آهسته‌تر شده و هماهنگی خود را از دست می‌دهند. مصرف مقادیر زیاد الکل ممکن است منجر به مسمومیت ناشی از الکل شود. مست‌نوشی (RAUSCHTRINKEN) مکرر می‌تواند حتی موجب تحلیل رفتن بافت‌های مغز شود.



## مست‌نوشی چیست؟



مست‌نوشی به حالتی اطلاق می‌شود که شخص در یک بازه زمانی کوتاه مقدار زیادی الکل بنوشد تا به وضعیت مستی - یعنی تغییر حالت هوشیاری - برسد. نوشیدن پنج لیوان استاندارد یا بیشتر (یعنی حداقل ۵۰ گرم الکل خالص در یک شب) در مورد اکثر افراد منجر به مستی می‌شود. غلظت الکل در بدن زنان و دختران به دلیل پایین‌تر بودن نسبت مایعات در بدن‌شان با سرعت بیشتری افزایش می‌یابد. از اینرو برای زنان نوشیدن چهار لیوان استاندارد مست‌نوشی قلمداد می‌شود.



خماری صبحگاهی نوعی عارضه به دلیل مسمومیت الکلی است که حالت تهوع صبح روز بعد را توصیف می‌کند.

# 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.



# لیوان استاندارد چیست؟

یک لیوان استاندارد حاوی ۱۰ تا ۱۲ گرم الکل خالص است. به این شکل محاسبه مقدار الکل آسانتر می شود. یک لیوان آب جو (۰,۲۵ لیتر) یا یک لیوان شراب (۰,۱ لیتر) معادل یک لیوان استاندارد می باشند.



آب جو  
۰,۲۵ لیتر  
(۵٪ حجمی -  
VOL.-%)

نوشیدنی های محتوی  
(میکس) آب جو\*  
۰,۵ لیتر  
(۲,۵٪ حجمی - VOL.-%)

یک لیوان شامپاین  
(SEKT)  
۰,۱ لیتر  
(۱۱٪ حجمی -  
VOL.-%)

یک لیوان شراب  
۰,۱ لیتر  
(۱۱٪ حجمی -  
VOL.-%)

مشروب بلند  
(LONGDRINK)  
۰,۲ لیتر یا ۴ سی سی ودکا  
(۳۸٪ حجمی - VOL.-%)

یک پیک عرق (ودکا)  
۴ سی سی  
(۳۸٪ حجمی -  
VOL.-%)

=

=

=

=

=

=

۱۰ گرم الکل  
خالص

۱۰ گرم الکل  
خالص

۹ گرم الکل  
خالص

۹ گرم الکل  
خالص

۱۲ گرم  
الکل  
خالص

۱۲ گرم الکل  
خالص

\* توجه:

مقدار الکل در آبجوهای میکس (ترکیب شده با نوشیدنی های دیگر) متفاوت است. بعضی از انواع این نوشیدنی ها دارای ۲,۴ درصد (VOL.-%) و برخی دیگر محتوی ۵ درصد (VOL.-%) الکل خالص می باشند.

# SO BLEIBST DU IM LIMIT

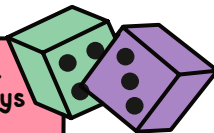


An Freunden orientieren,  
die weniger oder  
keinen Alkohol trinken.



Vorsicht bei Hochprozentigem!  
Sonst ist die Party schnell  
vorbei.

Meide Trinkspiele  
oder Flatrate-Partys  
(unbegrenzte  
Alkoholmenge zum  
Festpreis).



# با این راهکارها مصرف خود را کنترل کن.

از دوستانی الگوبرداری کن که  
الکل مصرف نمی کنند یا کم  
مصرف می کنند.



مواظب مشروب های درصد بالا  
باش! در غیر این صورت میهمانی  
خیلی زود تموم میشه.



در بازی هایی که در آنها  
مشروب استفاده می شود یا  
میهمانی هایی که با یک بار  
پرداخت می توانی نامحدود الکل  
بنوشی، شرکت نکن.



**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.




نه  
ممنون!

اگر کسی بهت نوشیدنی تعارف  
کرد که مورد علاقه‌ات نیست،  
دوستانه ولی با قاطعیت بگو  
„نه“.




تشنه‌ای؟ بهتره اول  
نوشیدنی بدون الکل  
- مثلاً آب - سفارش  
بدی!




نگرانی و اضطراب داری؟ پس بهتره مست  
نباشی. الکل نه تنها مشکلات را از بین نمیبره  
بلکه خیلی وقتها باعث میشه بیشتر در  
مشکلات فرو بری.

دست  
نگه دار



یک دور دیگه برای همه؟  
سعی کن یک دور مشروب  
ننوشی یا از نوشیدنی غیر  
الکلی استفاده کنی.



در نوشیدن اصلاً عجله  
نکن. این طوری بهتر  
میدونی چه چیز و چه  
میزان نوشیدی.

# 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.

# حد و مرز استفاده از الکل

« مصرف کم خطر الکل برای بزرگسالان سالم

آقایان:  
دو لیوان استاندارد در روز  
(۲۰ تا ۲۴ گرم الکل خالص)



بانوان:  
یک لیوان استاندارد در روز  
(۱۰ تا ۱۲ گرم الکل خالص)



## « از چه مقدار به بعد الکل تبدیل به یک خطر می شود؟

به طور کلی الکل برای سلامتی مضر است. تحقیقات پزشکی نشان می دهند که سلامت زنان در صورت مصرف بیش از ۱۰ تا ۱۲ گرم الکل خالص (یک لیوان استاندارد) در روز بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد. این سقف در مورد آقایان دو لیوان استاندارد است. نتیجه گیری: الکل کمتر، یعنی خطرات کمتر برای سلامتی!

ولی توجه داشته باشید: این حد و مرزها در مورد بزرگسالانی صدق می کند که سابقه هیچگونه بیماری ندارند. نوجوانان باید خیلی کم الکل مصرف کنند:

فرایندهای توسعه و تکمیل سیستم عصبی در مغز تا سن ۲۰ سالگی ادامه دارد. الکل می تواند این فرایندها را با خطر مواجه سازد. آنچه بیش از همه به مغز جوان صدمه می زند، مست نوشی است.



به طور کلی می توان گفت:

حداقل دو روز در هفته نباید مشروبات الکلی مصرف شود تا عادت نشود.

# 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  $\times 0,6$

≈

0,3 PROMILLE

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



= 10 g  
reiner  
Alkohol

### BEI MÄNNERN?



10 g reiner Alkohol

75 kg Gewicht  $\times 0,7$

≈

0,2 PROMILLE



# از درصد تا درهزار (پرومیل)

غلظت الکل در خون چگونه محاسبه می شود؟

$$\frac{\text{الکل نوشیده شده به گرم}}{\text{وزن شخص به کیلوگرم}} \times \begin{matrix} ۰,۶ \text{ درصد برای زنان} \\ ۰,۷ \text{ برای مردان} \end{matrix} = \text{غلظت الکل خون به پرومیل}$$

۷۰٪ از کل بدن مردان از مایعات تشکیل می شود.

اگرچه هر دو به یک اندازه الکل نوشیده اند، پرومیل های متفاوتی دارند.

۶۰٪ از کل بدن زنان از مایعات تشکیل می شود.

در مردان؟



۱۰ گرم الکل خالص

۷۵ کیلو گرم وزن شخص  $\times ۰,۷$

۰,۲ پرومیل

آب جو  
۰,۲۵ لیتر  
(۵ درصد حجمی یا  
۰,۷-VOL)



۱۰ گرم الکل خالص

در زنان؟



۱۰ گرم الکل خالص

۵۵ کیلو گرم وزن شخص  $\times ۰,۶$

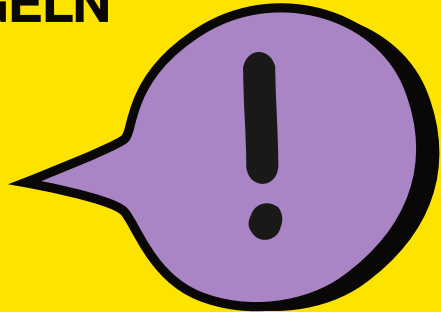
۰,۳ پرومیل

# 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.

# قوانین و مقررات



قانون حفاظت از نوجوانان (JUGENDSCHUTZGESETZ) به محافظت از کودکان و نوجوانان در جامعه می پردازد. در این قانون افراد زیر ۱۴ سال کودک و افراد بین ۱۴ و ۱۷ سال نوجوان تلقی می شوند.

ارائه یا فروش مشروبات الکلی قوی و نوشیدنی های حاوی این مشروبات فقط به افراد بالای ۱۸ سال مجاز است.

نوجوانان از ۱۶ سالگی اجازه دارند که به تنهایی - یعنی بدون همراهی کفیل یا مراقب - در بار ها، کلاب ها یا دیسکو ها حضور داشته باشند. اگرچه تا قبل از رسیدن به سن قانونی (۱۸ سالگی)، تنها می توانند تا ساعت ۲۴:۰۰ (نیمه شب) در این مکان ها حضور داشته باشند.

فروش یا دادن مشروبات الکلی به اشخاص زیر ۱۶ سال در آلمان اساساً ممنوع است. نوجوانان بالاتر از ۱۴ سال اجازه دارند با همراهی فردی که از حق کفالت برخوردار است (مانند پدر یا مادر) آبجو یا شراب بنوشند، اما مصرف هرگونه مشروبات الکلی قوی (درصد بالا) و نوشیدنی های حاوی اینگونه مشروبات برای نوجوانان مجاز نیست.

افراد بالای ۱۶ سال می توانند نوشیدنی هایی مثل آبجو، شراب یا شامپاین بخرند.

# 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).



# رانندگی

شخصی که غلظت الکل در خون او ۰,۵ پرومیل یا بیشتر بوده و در حال رانندگی با هرگونه وسیله نقلیه (مانند ماشین، موتور یا موتورگازی) باشد، مرتکب تخلف شده است. جریمه این تخلف می تواند ممنوعیت رانندگی برای مدت یک تا سه ماه و جریمه نقدی زیاد باشد.

شخصی که با وجود ۱,۱ پرومیل الکل در خون اش رانندگی کند مرتکب جرم می شود که جریمه آن ضبط گواهینامه، امتیازهای منفی در دفتر مرکزی ترافیک و همچنین جریمه نقدی یا زندان است. شخصی که با ۱,۶ پرومیل (الکل در خون) از وسایل نقلیه استفاده کند، ملزم به شرکت در معاینه پزشکی-روانی (MPU) است.

برای رانندگان مبتدی که در حال گذران دوره دو ساله آزمایشی خود هستند. و همچنین همه افراد زیر ۲۱ سال حد مرجع صفر پرومیل تعیین شده است. رانندگی با ماشین، موتور گازی، دوچرخه یا موتور توسط فردی که از این حد مرجع تجاوز کرده است، تخلف به حساب می آید و با جریمه مالی ۲۵۰ یورو و یک امتیاز (منفی) در فلنزبورگ تحت پیگرد قرار خواهد گرفت.

شخصی که به شکلی غیر ایمن رانندگی کند، در تصادفات نقش داشته و یا رفتارهای موسوم به رفتار نامناسب مربوط به الکل را از خود نشان دهد، در صورت وجود ۰,۳ پرومیل یا بیشتر الکل در خون مرتکب جرم شده و گواهینامه اش ضبط می شود. مقررات دیگر در مورد پرومیل و رانندگی:



**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](mailto:poststelle@bzga.de)

**Projektleitung:**

Dr. Tobias Schwarz (verantwortlich)

**Konzeption und Gestaltung:**

ressourcenmangel GmbH, Berlin

**[www.kenn-dein-limit.info](http://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](mailto:order@bzga.de)  
Im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bestellnummer: 32200165

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



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**ناشر:**

(مرکز فدرال روشننگری سلامت (BZgA))  
Bundeszentrale für  
gesundheitsliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
تلفن: ۰۲۲۱/۸۹ ۹۲۰۰  
فاکس: ۰۲۲۱/۸۹ ۹۲۰۳۰۰  
آدرس الکترونیکی:  
poststelle@bzga.de

**مدیریت پروژه:**

Dr. Tobias Schwarz (مدیر مسئول)

**برنامه ریزی و طراحی:**

ressourcenmangel GmbH Berlin

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

کاری از مرکز فدرال روشننگری سلامت (BZgA) با حمایت  
انجمن بیمه های درمانی خصوصی (PKV) و پشتیبانی مالی  
جمهوری فدرال آلمان.

**این بروشور را می توانید به صورت رایگان از راه های زیر**

**تهیه کنید:**

از طریق پست:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
50819 Köln  
از طریق فاکس: ۰۲۲۱/۸۹ ۹۲۰۲۵۷  
از طریق ایمیل: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
در اینترنت: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
شماره سفارش: 32200165

فروش این بروشور توسط دریافت کننده یا اشخاص دیگر  
ممنوع است.

**مشاوره رایگان و ناشناس در مورد اعتیاد در**

اطراف محل زندگی خود را در سایت زیر می توانید پیدا کنید:  
[www.bzga.de/service/beratungsstellen/  
suchprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchprobleme)  
در این سایت امکان جستجو بر اساس استان و شهر (به زبان  
آلمانی) فراهم شده است.

**برای تماس با مرکز اطلاع رسانی تلفنی BZgA از شماره تلفن  
زیر استفاده کنید:**

۰۲۲۱/۸۹۲۰۳۱ (به زبان آلمانی)  
هزینه تماس بر اساس لیست قیمت اپراتور تماس گیرنده)  
**ساعات مشاوره:**

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۲۲:۰۰  
جمعه تا یکشنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰

**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**

**ONLINE:**

[www.kenn-dein-limit.info/english](http://www.kenn-dein-limit.info/english) (auf Englisch)

[www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit](https://www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit)

[www.instagram.com/alkohol\\_kenndeinlimit](https://www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit)

[www.youtube.com/c/alkoholkenndeinlimit](https://www.youtube.com/c/alkoholkenndeinlimit)