

NULL ALKOHOL



Wissen, was geht

Infos über Alkohol



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

» NULL ALKOHOL – VOLL POWER

Alkohol ist in unserer Kultur allgegenwärtig. Ob auf der Familienfeier, beim Sport-Event, im Fernsehen, auf Social Media oder in den Regalen der Supermärkte und Tankstellen: Überall blitzen die Flaschen auf.

Dass es sich bei Alkohol um ein Zellgift handelt und sein Konsum hohe gesundheitliche und soziale Risiken birgt, wird oftmals verdrängt. Und es wird auch gern vergessen, dass sich Körper und Psyche ohne Alkohol einfach besser fühlen!

Ein Leben ohne Alkohol hat viele Vorteile für dich: Deine Haut ist schöner, dein Körper bleibt fitter und schlanker, dein Immunsystem bleibt stark, du schläfst besser und ersparst dir viele Peinlichkeiten.

Deshalb erfährst du hier alles, was du über Alkohol, seine Wirkungen und Folgen wissen musst.





FIT UND GUT AUSSEHEND

Was Alkohol mit Kalorien zu tun hat

4

BESSERE FITNESS

Warum kein Alkohol die meiste Power bringt

6

VERLIEBEN MIT KÖPFCHEN

Wieso Alkohol und Dating kein Traumpaar sind

8

WACHES GEHIRN

Warum helle Köpfe nicht trinken

11

CLEVER HANDELN

Wieso Kontrolle nützlich und nüchtern lässig ist

14

SICHER UNTERWEGS

Wie Alkohol die Fahrtüchtigkeit lähmt

15

DURCHBLICK HABEN

Wieso Mixgetränke ein „Wolf im Schafspelz“ sind

18

KONTROLLE BEHALTEN

Wie ein Mensch sich mit jedem Schluck verändert

20

PROBLEME IM GRIFF

Warum Alkohol keine Lösung ist

25

ALLES GEHECKT?

Kennst du die Fakten? Teste dich selbst!

28



»» FIT UND GUT AUSSEHEND

Null Alkohol – viele Vorteile:
zum Beispiel strahlende
Haut und eine gute Figur

Alkohol = Zergift

Nüchtern sieht einfach besser aus. Je länger und je mehr Alkohol Menschen trinken, desto stärker kann man das ihrer Haut ansehen. Auch für die Figur ist Alkohol ein echter Stolperstein, denn er ist eine Kalorienbombe: Mit knapp sieben Kilokalorien (kcal) pro Gramm enthält Alkohol fast so viele Kalorien wie Fett (siehe Tabelle auf der rechten Seite). Was noch dazu kommt: Alkohol macht hungrig! Alkoholkalorien plus Heißhungerkalorien ... da schlägt die Waage bald nach oben aus. **Wer eine gute Figur machen möchte, trinkt alkoholfrei.**

Das ist drin*:

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Menge reiner Alkohol	Kalorien
Bier	0,3 l	ca. 5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 126 kcal
Biermixgetränk	0,33 l	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 7 g	ca. 135 kcal
Spirituosenmixgetränk	0,275 l	ca. 5,5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 200 kcal
Wein, Sekt	0,125 l	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g	ca. 100 kcal
Apfelschorle	0,25 l	0 Vol.-%	0 g	ca. 63 kcal
Mineralwasser	0,25 l	0 Vol.-%	0 g	0 kcal



* Die Werte dienen der Orientierung und können je nach Produkt abweichen. Die Menge ist in handelsüblichen Einheiten angegeben.

Volle Energie geht nur „ohne“

Sich intensiv bewegen und den Lieblingssport genießen:
Das geht nur ohne Alkohol. Denn Alkohol schwächt Körper
und Sinne, anstatt richtig Leben zu entfachen. Seine
Nebenwirkungen halten einfach nur auf beim
Durchstarten.





Alkohol raubt Energie

- › Die Blutgefäße erweitern sich. Das Herz braucht mehr Kraft, um Blut durch den Körper zu pumpen.
- › Die Muskelkraft nimmt ab. Man läuft langsamer, springt weniger hoch, tanzt weniger geschmeidig.
- › Pulsschlag und Atmung erhöhen sich, die Kondition nimmt ab.
- › Der Körper reagiert langsam und unkontrolliert, das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht richtig, das Gleichgewicht lässt nach und die Sehkraft nimmt ab.
- › Die Verletzungsgefahr ist größer.
- › Dem Körper wird Wasser entzogen, und er erholt sich langsamer.
- › Mit erweiterten Blutgefäßen kühlt der Körper schneller aus.

»» VERLIEBEN MIT KÖPFCHEN

Beim Dating kommt es
auf die Körpersprache an.



Noch Fragen? Schreib uns an:
mitreden@null-alkohol-voll-power.de



Verliebtsein ist schöner „ohne“

Alkohol lockert die Hemmungen, macht mutiger und geselliger – scheinbar perfekte Voraussetzungen fürs Flirten. Aber Flirten hat viel mit Körpersprache, Mimik und Gestik zu tun. Und unter Alkoholeinfluss verwandelt sich Flirten meist in die plumpe und unbeholfene Variante „Anbaggern“. Auch die Gefahr unüberlegter Entscheidungen steigt.

Da können schnell Dinge passieren, die man im nüchternen Zustand niemals machen würde.

**Zum Beispiel mit jemandem
im Bett landen, dem man
nicht vertraut – oder den
man gar nicht anziehend findet.**

Sicherheit ist alles

Dass man sich beim Sex schützen sollte, ist eigentlich klar. Doch wenn Alkohol im Spiel ist, wird das Kondom schnell vergessen. Bei ungeschütztem Sex kann man sich mit sexuell übertragbaren Infektionen anstecken, zum Beispiel mit Chlamydien oder HIV. Und nicht vergessen: Das Kondom schützt auch vor ungewollten Schwangerschaften.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund dafür, dass man in Sachen Sex ohne Alkohol besser fährt. Denn Alkohol wirft den Körper aus dem Gleichgewicht, auch hormonell. Der Testosteronspiegel von Jungen und Männern nimmt ab – und mit ihm ihre „Standfestigkeit“. Heißer Abend – oder Hängepartie? Das ist dann die Frage.

Bei Mädchen und Frauen kann Alkohol den Östrogenspiegel und den Menstruationszyklus beeinträchtigen.



**Wer Bescheid weiß,
lässt Alkohol weg!**

» WACHES GEHIRN



So behältst du volle
Konzentration und
Leistungsfähigkeit.

Gehirnpower geht nur ohne Alkohol

Wer trinkt, erlebt das Gegenteil. Alkohol stört die Nervenzellen, so, als würden sie nicht mehr dieselbe Sprache sprechen: Es fällt den Betroffenen schwer, sich zu erinnern und zu konzentrieren. Und es fällt schwerer und schwerer, je länger und je mehr sie trinken. Kurzum:

Alkohol bremst das Gehirn ganz schön aus.

Richtig peinlich wird es, wenn das Gedächtnis durch einen Alkoholrausch komplett aussetzt. Wie war der Abend? Peinlich geworden? Pullover zerrissen? Keine Ahnung?



Folge uns auf Instagram:
[instagram.com/nullalkoholvollpower](https://www.instagram.com/nullalkoholvollpower)



Man spricht dann auch von Filmriss oder Blackout. Das ist unheimlich, gefährlich und nicht gerade gut fürs Gehirn. Alkohol macht außerdem auch reizbar: Ob im Bus, im Park oder im Club – betrunkene Pöbeleien haben wohl viele schon erlebt. Plötzlich wird aus Flirten Streit, aus Spaß Stress.

**Besser: Mit klarem Kopf feiern,
wirklich gute Vibes genießen
und den Abend in Erinnerung
behalten!**



Und wenn du denkst, dass „nur“ das Gehirn negativ vom Alkoholkonsum beeinflusst wird: falsch gedacht! Alkohol ist ein Zellgift, das viele Organe schädigt – vor allem die Leber, die ihn abbaut. Er erhöht außerdem das Risiko für Krebs und andere schwere Krankheiten.

» CLEVER HANDELN



Wenn du klar im Kopf
bist, bleiben dir Peinlichkeiten
erspart.

Behalte die Kontrolle über dich und deinen Körper

Werbung zeigt Alkohol oft als Spaßgarant – die Realität sieht aber anders aus. Wer zu viel trinkt, wird peinlich, aufdringlich oder landet vielleicht sogar im Krankenhaus. Denn Alkohol betäubt und blockiert das zentrale Nervensystem.

Atmung und Puls können schwach werden – bis zum K.o. Auf der Intensivstation aufzuwachen, in Windeln gewickelt, ist das Gegenteil von Party. Oder gar nicht aufzuwachen und am eigenen Erbrochenen zu ersticken, weil die Körperreflexe nicht mehr funktionieren. Im Extremfall ist die Vergiftung durch Alkohol so stark, dass die betroffene Person ins Koma fällt – Ausgang ungewiss.

Als gäbe es keine besseren Möglichkeiten, richtig abzugehen: Ob auf dem Fußballplatz oder dem Dancefloor, in Bewegung spürst du dich bis in die kleinste Faser.

**Wer intensiv genießen will,
bleibt gesund und sagt Nein
zu Alkohol.**



» SICHER UNTERWEGS



Ob auf zwei oder vier Rädern, mit oder ohne Motor: Wer getrunken hat, ist nicht fahrtüchtig. Denn viele Unfälle werden unter Alkoholeinfluss verursacht, nicht wenige enden tödlich.

Alkohol und Straßenverkehr, das geht nicht zusammen.

Das gilt sowohl mit Blick auf sich selbst als auch auf die anderen, von denen man ja ebenfalls erwartet, dass sie ihr Fahrzeug unter Kontrolle haben. Und ebenso mit Blick auf den eigenen Führerschein: Denn wer minderjährig schon mit einem Zweirad in einen Unfall verwickelt war und vorher getrunken hatte, kann mit 18 seinen Führerschein nicht ohne Weiteres erwerben.

Im Einzelfall kann die Fahrerlaubnisbehörde sogar die Fahreignung infrage stellen, wenn jemand als Fußgängerin oder Fußgänger einen Unfall provoziert hat. Für Fahranfängerinnen und -anfänger sowie für alle unter 21 Jahren gilt ein striktes Alkoholverbot. Wer dagegen verstößt, muss mit Punkten, Geldbußen, Fahrverbot und Nachschulung rechnen. Die Probezeit verlängert sich auf bis zu vier Jahre.

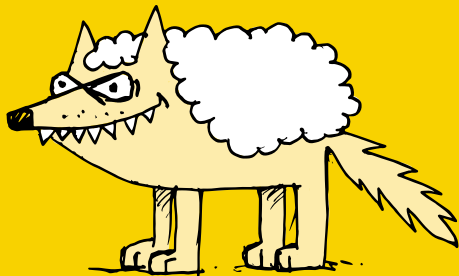
**Wer sich sicher
durch die Gegend
bewegen möchte,
bleibt nüchtern
und wach.**



» DURCHBLICK HABEN

Mixgetränke sind wie ein „Wolf im Schafspelz“: Hinter bunten Farben, schickem Flaschendesign und süßem Geschmack verbirgt sich meist nichts anderes als Alkohol – nur dass es so auch diejenigen trinken, die Alkohol eigentlich nicht mögen. Das ist genau das, was auch die Werbung für Alkohol bezweckt, um noch mehr zu verkaufen.

Der Zucker überdeckt den bitteren Alkoholgeschmack.



Alkoholfreie Cocktails findest du unter:
[kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/
alkoholfreie-cocktails](http://kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkoholfreie-cocktails)



Die Nebenwirkungen der alkoholischen Mixgetränke stehen im krassen Gegensatz zu den hübschen Partyidyllen, die Fernsehbilder und Plakate vorgaukeln. Denn durch den Zucker gehen Mixgetränke schnell ins Blut. Man merkt gar nicht, dass man Alkohol konsumiert – und der Rausch kommt plötzlich und hinterrücks. Ist zusätzlich Koffein enthalten, ist man dem Kreislaufkollaps rasch näher als der Fröhlichkeit. Und dann ist der Abend vorbei. Das Gleiche gilt übrigens auch für selbst gemixte Drinks: Weitere Zutaten machen Alkohol nicht harmloser. Eine weitere Nebenwirkung: Alkohol macht dick – in Verbindung mit Zucker erst recht.

Bunt und voller Power feiern geht anders.

Mixgetränke 330 ml	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier mit ...		
... Limonengeschmack	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 7 g
... Colageschmack	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 7 g
... Limettengeschmack	ca. 3,4 Vol.-%	ca. 9 g
... Curubageschmack	ca. 4,8 Vol.-%	ca. 13 g

**Wer weiß, was im Glas ist,
sagt Nein – und behält
seine Power.**

» KONTROLLE BEHALTEN



Alkohol hat negative Auswirkungen auf Körper und Psyche, mit jedem Schluck mehr. Das Risiko für Jugendliche ist höher als für Erwachsene – und für Mädchen höher als für Jungen.



Das Gehirn reift noch bis zum Alter von ungefähr 21 Jahren und ist in dieser Phase besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Mädchen haben meist weniger Muskeln und Körperflüssigkeit als Jungen, auf die sich der Alkohol im Körper verteilen kann: Sie werden schneller betrunken.

**Mehr Alkohol im Blut bedeutet
höhere gesundheitliche Gefahr und
weniger Power – auch im Kopf.**

Wie sich ein erwachsener Mensch mit steigendem Promillewert verändert, zeigen die Beispiele auf den nächsten Seiten. Sie gelten auch für Jugendliche – nur dass bei ihnen schon bei geringeren Promillewerten noch extremere Einschränkungen auftreten. Und das Risiko, sich ernsthaften Schaden zuzufügen, ist noch viel höher.



Wie sich ein Mensch mit steigendem Alkoholkonsum verändert

0,2 bis 0,5 Promille: Der Körper reagiert

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, weiten sich, es wird warm. Die Sinne werden getrübt. Sehen und Schmecken sind eingeschränkt, es fällt schwerer, etwas zu spüren: sowohl angenehme Berührungen als auch Schmerz. Ein Hungergefühl kommt auf, gleichzeitig der Drang, aufs Klo zu müssen.

0,5 bis 1 Promille: Die Einschränkungen werden stärker

Die Stimmung verändert sich deutlich – und mit ihr das Verhalten. Aufgedrehte Selbstüberschätzung oder auch Traurigkeit: Beides kann mit zunehmender Betäubung eintreten. Es fällt schwerer, sich an etwas zu erinnern und auf Reize zu reagieren. Situationen werden weniger gut oder ganz falsch eingeschätzt und das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht mehr richtig. Der „Tunnelblick“ setzt ein – als sähe man die Welt rundum umschattet.

1 bis 2 Promille: Der Körper wehrt sich

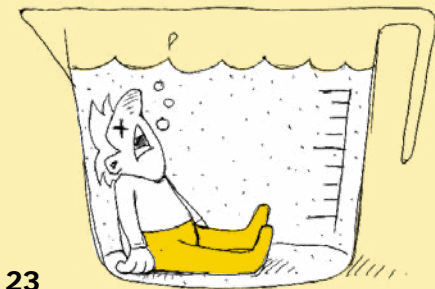
Das Gesicht wird rot, die Pupillen werden groß. Alle körperlichen und geistigen Einschränkungen verstärken sich weiter, während die betäubte Wahrnehmung das Gegenteil vortäuscht: dass alles super sei. Das kann schnell nach hinten losgehen. Dann treten Übelkeit und Brechreiz ein, der Magen dreht sich um.

2 bis 3 Promille: Der Mensch verliert sich im Vollrausch

Sehen, Hören, Schmecken,
Riechen, Fühlen: Alles ist
betäubt. Nur noch der
Körper steht in einer
Umwelt, die unkenntlich
wird. Orientierung, Kontrolle
und Bewusstsein setzen aus.

Mehr als 3 Promille: Der Mensch bricht zusammen

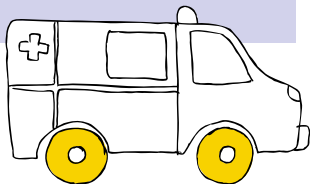
Das Gehirn ist schwer
gestört. Die Atmung und
der Puls werden langsam
und schwach, Koma, Atem-
stopp und Herzstillstand
können eintreten. Dieser
Zustand ist lebens-
bedrohlich bis tödlich.



Wenn Alkohol lebensgefährlich wird

Vom Vollrausch bis zur Alkoholvergiftung ist es nur ein kleiner Schritt. Wenn ein Mensch, der zu viel getrunken hat, umkippt, schwer atmet oder nicht mehr richtig reagiert, dann heißt es: schnell handeln!

- Die Blutgefäße erweitern sich. Das Herz braucht mehr Kraft, um Blut durch den Körper zu pumpen.
- Melde unter 112 eine Alkoholvergiftung.
- Halte die betroffene Person wach, so gut es geht.
- Falls die betroffene Person bewusstlos ist, bring sie in eine stabile Seitenlage, sodass sie nicht an Erbrochenem ersticken kann.
- Achte darauf, dass sie nicht unterkühlt, und bette sie zum Beispiel in Jacken, bis der Notarzt eintrifft.



» PROBLEME IM GRIFF

Das Beste für die Psyche:
null Alkohol und echte
Lösungen.



Sorgen und Ängste nicht ignorieren, sondern aktiv angehen!

Ärger in der Schule oder zu Hause, Stress in der Beziehung oder im Freundeskreis: Ob man Probleme nun direkt angeht oder auf die lange Bank schiebt, loswerden möchte sie jede und jeder. Was dabei nicht hilft, ist die betäubende Wirkung von Alkohol.

Probleme, um die der Alkohol seine nebeligen Schleier legt, bleiben Probleme. Und sie können sich noch verschlimmern. Probleme wegtrinken: Das funktioniert nicht. Schließlich trinkt man nur sich selbst weg und läuft vor den Problemen davon.

Wer das wiederholt tut, kann schnell abhängig werden – und wer schon morgens an die nächste Betäubung denkt, hat ein Riesenproblem. Jetzt heißt es dringend: Gespräche führen, aufeinander zugehen, Lösungen finden.

*Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz



Ein anderes Problem kann der Gruppenzwang sein, gerade wenn es um Alkohol geht. Es erfordert Power, damit umzugehen – Power, die man nur nüchtern hat. Ein einfaches „Nein, danke“ reicht. Oder vielleicht ein schlagfertiger Spruch?

Im richtigen Moment und mit Selbstvertrauen vorgebracht, hat man die Situation gleich viel besser im Griff.



› Ich muss noch knutschen.



› Zwangsbesäufnis? – Ohne mich!



› Ich hab eine Kater-Allergie.



› Ich will 100 werden.



› Nehm ich nur zum Desinfizieren.

**Wer nüchtern und stark bleibt,
kann besser mit Schwierigkeiten
umgehen.**

» ALLES GEHECKT?

Wie wirkt Alkohol – und was bewirkt er?

Was ist Wahrheit und was Gerücht? Teste, ob du die Fakten kennst.

WAHR

UNWAHR

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut. | ☐ | ☐ |
| 2. | Kohlensäurehaltige alkoholische Getränke (z.B. Mixgetränke) gehen schneller ins Blut. | ☐ | ☐ |
| 3. | Die Alkoholmenge einer Flasche Mixgetränk entspricht einem halben Glas Schnaps (1 cl). | ☐ | ☐ |
| 4. | 95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut. | ☐ | ☐ |
| 5. | Der meiste Alkohol wird ausgeschwitzt. | ☐ | ☐ |
| 6. | Wer sich übergibt, wird schneller wieder nüchtern. | ☐ | ☐ |

Mehr Tests findest du unter:
kenn-dein-limit.de/alkohol-tests



WAHR

UNWAHR

- | | | | |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 7. | Je geringer das Körpergewicht, desto stärker wirkt Alkohol. | ☐ | ☐ |
| 8. | Alkohol geht langsamer ins Blut, wenn man vor oder während des Trinkens isst. | ☐ | ☐ |
| 9. | Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht bei Mädchen das Risiko für Brustkrebs. | ☐ | ☐ |
| 10. | Erwachsene Männer und Frauen können täglich 5 Gläser Alkohol ohne Risiko trinken. | ☐ | ☐ |
| 11. | Alkohol schädigt alle Organe. | ☐ | ☐ |
| 12. | 0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut. | ☐ | ☐ |

(Auflösung siehe nächste Seite)

WAHR

- Kohlensäurehaltige alkoholische Getränke (z. B. Mixgetränke) gehen schneller ins Blut.** Kohlensäure wirkt wie ein Beschleuniger.
- 95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut.** Nur 5 % werden über die Lunge und die Haut abgebaut.
- Je geringer das Körpergewicht, desto stärker wirkt Alkohol.** Das heißt nicht unbedingt, dass, wer dicker ist, mehr verträgt. Jeder Körper reagiert unterschiedlich auf Alkohol.
- Alkohol geht langsamer ins Blut, wenn man vor oder während des Trinkens isst.** Trotzdem Achtung: Der Alkoholgehalt bleibt der gleiche.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht bei Mädchen das Risiko für Brustkrebs.** Auch das Risiko für Krebs in Mund, Speiseröhre und Darm steigt – auch für Jungs.
- Alkohol schädigt alle Organe.** Die Leber droht zu verfetten und sich zu entzünden; Herz-, Hirn- oder Nervenschäden können auftreten.

UNWAHR

- Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.** Die Leber, die Alkohol hauptsächlich abbaut, arbeitet zwischen 5 und 6 Uhr morgens am langsamsten.
- Die Alkoholmenge einer Flasche Mixgetränk entspricht einem halben Glas Schnaps (1 cl).** In einer Flasche Mixgetränk (330 ml) mit 2,5 Vol.-% befindet sich das Doppelte: ein ganzes Glas Schnaps.
- Der meiste Alkohol wird ausgeschwitzt.** Die Leber baut 95 % des Alkohols ab.
- Wer sich übergibt, wird schneller wieder nüchtern.** Alkohol geht schnell ins Blut und kann dann nicht mehr über den Magen ausgeschieden werden.
- Erwachsene Männer und Frauen können täglich 5 Gläser Alkohol ohne Risiko trinken.** Alkoholkonsum ganz ohne Risiko gibt es leider nicht.
- 0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.** Das dauert sechs Mal so lange: mindestens 60 Minuten.

» MEHR INFOS

Auf dem Instagram-Kanal [instagram.com/nullalkoholvollpower](https://www.instagram.com/nullalkoholvollpower) und unter kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/null-alkohol findest du alles, was du zum Thema Alkohol wissen musst. Im BIÖG-Shop (siehe unten) kannst du Broschüren und vieles mehr kostenlos bestellen und herunterladen.

Hast du Fragen zum Thema Alkohol oder möchtest etwas dazu sagen? Dann schreib uns eine Mail an mitreden@null-alkohol-voll-power.de.

Diese Broschüre ist kostenlos und kann unter folgender Adresse bestellt werden:

per Post: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

per E-Mail: bestellung@bioeg.de

per Internet: shop.bioeg.de

Artikelnummer: 32070001

Impressum: Herausgegeben vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, BIÖG, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung: Evelin Strüber, BIÖG

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Eduversum GmbH, Wiesbaden

Gestaltung: epiphan visual solutions GmbH, Wiesbaden

Karikaturen: Kompaktmedien, Berlin

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach
umweltbewusst produziert

Fotos: AdobeStock (S. 4, 8), GettyImages (Titel, S. 7, 11, 14, 16, 20, 24, 25)

Auflage: 6.150.07.26



» DEINE POWERFAKTOREN

- ✓ FIT UND GUT AUSSEHEND
- ✓ BESSERE FITNESS
- ✓ VERLIEBEN MIT KÖPFCHEN
- ✓ WACHES GEHIRN
- ✓ CLEVER HANDELN
- ✓ SICHER UNTERWEGS
- ✓ DURCHBLICK HABEN
- ✓ KONTROLLE BEHALTEN
- ✓ PROBLEME IM GRIFF
- ✓ ALLES GEHECKT?

Diese Broschüre wird vom BIÖG, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

NULL ALKOHO

