

Cocktails ohne Alkohol

Probier es
einfach aus!



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Merke: Richtig guter Geschmack braucht keinen Alkohol!

bist-du-staerker-als-alkohol.de

Beratung 02 21 - 89 20 31

Du findest alkoholfreie Cocktails langweilig?

Dann hast du die Rezepte in diesem Heft noch nicht probiert! 50 leckere Cocktails in folgenden sieben Geschmacksrichtungen warten darauf, probiert zu werden:

erfrischend

fruchtig

süß

exotisch

vital

würzig

cremig

Mit alkoholfreien Cocktails ...



- ... fühlst du dich locker und lässig
- ... bleibst du immer so cool, wie du willst
- ... verlierst du nicht die Kontrolle über dich
- ... bekommst du keine schlechte Laune
- ... bist du auch beim nächsten Date noch fit

Also: Nix wie los und ausprobieren! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Cocktail-Party mit deinen Freunden?

erfrischend

Fresh Jungle

60 ml Ananassaft
20 ml Limettensaft
20 ml grüner Pfefferminzsirup
Tonic Water zum Auffüllen

Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren. Zum Schluss mit kaltem Tonic Water auffüllen.

Tipp: Der Drink lässt sich auch mit Mineralwasser auffüllen, verwende dann aber 80 ml Ananassaft.



Rezept ist ausreichend für eine Person



60 ml kalter Schwarztee
30 ml Orangensaft
10 ml Limettensaft
10 ml Grenadine

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Richtig „English“ wird's mit ein paar englischen Cookies als Dessert.

English



Rezept ist ausreichend für eine Person



erfrischend

Klabauter

1 Limette

1–2 Teelöffel Puderzucker

6 Minzeblätter

10 ml grüner Pfefferminzsirup

Mineralwasser zum Auffüllen

**Limettenschnitze oder 1 Limettenscheibe
zum Garnieren**

Die Limette auspressen und den Saft in ein Glas geben. Den Puderzucker im Limettensaft auflösen, den Pfefferminzsirup und die Minzeblätter dazugeben und kurz umrühren. Das Glas mit dem Mineralwasser auffüllen und nach Belieben noch ein paar Limettenschnitze und Eiswürfel in den Drink geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

30 ml Limettensaft

40 ml Orangensaft

100 ml Zitronen-Eistee

**Limettenschnitze oder 1 Limettenscheibe
zum Garnieren**

Alle Zutaten in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kurz umrühren. Nach Belieben noch einige frische Limettenschnitze in den Drink geben oder eine Limettenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.

Yellow Submarine



erfrischend

10 ml Zitronensaft
10 ml Mandelsirup
Bitter Lemon zum Auffüllen
1 Zitronenscheibe zum Garnieren

Zitronensaft und Mandelsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Zum Schluss mit Bitter Lemon auffüllen. Die Zitronenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.

Sonnenschein



Rezept ist ausreichend
für eine Person

Blauer Kapitän

40 ml Curacao Blue Sirup

20 ml Limettensaft

Bitter Lemon zum Auffüllen

Cocktailkirsche und Minze zum

Garnieren

Den Curacao Blue Sirup und den Limettensaft in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Das Glas mit Bitter Lemon auffüllen, mit der frischen Minze garnieren und die Cocktailkirsche in das Glas legen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



erfrischend

Frische-Kick

20 ml Limettensirup
80 ml Kirschnektar
Ginger Ale

Den Limettensirup und den Kirschnektar in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und gut umrühren. Zum Schluss das Glas mit dem Ginger Ale auffüllen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



fruchtig

20 ml Limettensaft

20 ml Himbeersirup

4 Himbeeren

Mineralwasser zum Auffüllen

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfeln befüllten Glas verrühren, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben und den Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.

Sommer-Mix



Rezept ist ausreichend für eine Person



fruchtig

Peaches

200 ml Pfirsich-Eistee

20 ml frischer Limettensaft

1 Spritzer Grenadine

einige Pfirsichstücke

Einige Eiswürfel in ein Glas geben, den Eistee und den Limettensaft dazugeben und umrühren. Die Pfirsichstücke dem Glas zufügen und den Drink mit einem Löffel servieren.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

20 ml Mandarinsirup
80 ml Kirschnektar
80 ml Birnennektar

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmixen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Kirsche und Mandarinstücke, als Garnitur über den Glasrand legen.

Mandarin



fruchtig

Paradise Hunter

20 ml Grenadine
60 ml Orangensaft
60 ml Grapefruitsaft
60 ml Ananassaft
1 Cocktailkirsche zum Garnieren

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Cocktailkirsche als Deko an den Glasrand stecken.



Rezept ist ausreichend für eine Person



 Rezept ist ausreichend für eine Person

20 ml Preiselbeersirup
80 ml Pfirsichnektar
80 ml Ananassaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und
in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Fruity



fruchtig

Paradies- Vogel

20 ml Curacao Blue Sirup

20 ml Mandelsirup

20 ml Zitronensaft

140 ml Orangensaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und
in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

10 ml Granatapfelsirup

100 ml roter Traubensaft

10 ml schwarzer Johannisbeer-Nektar

1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand stecken.

Rosenrot



süß

Heiße Liebe

1 Banane
200 ml Maracujasaft
200 ml Orangensaft
2 Esslöffel Haferflocken
Sesamsamen zum Garnieren

Alle Zutaten (bis auf den Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Zum Schluss den Sesamsamen als Garnitur darüber streuen.

Tipp: Ein Herz aus rotem Tonpapier ausschneiden, zwei Schlitze anbringen und den Trinkhalm durchstecken.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



Kiwistrauch

1 reife Kiwi
60 ml Ananassaft
10 ml Zitronensaft
10 ml Zuckersirup
10 ml Curacao Blue Sirup

Die Kiwi schälen, klein schneiden und in einem elektrischen Mixer fein pürieren. Das Kiwipüree mit den übrigen Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person



süß

**90 ml Kirschsafft
50 ml Ananassaft
30 ml Zitronensaft
20 ml Kirschsirup**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Sweet Kiss



Rezept ist ausreichend für eine Person



Black meets White

1 Kugel Vanilleeis
120 ml kalter Kaffee
1 Prise Kakaopulver
Zimtpulver zum Garnieren

Das Eis zusammen mit dem Kaffee und dem Kakaopulver in einem Glas verrühren. Zum Schluss mit etwas Zimt garnieren.



Rezept ist ausreichend
für eine Person



süß



2 Kiwis
1 Banane
20 ml Bananensirup
250 ml Milch
Crushed Ice

Die Banane und die Kiwis in Stücke schneiden und mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

Powermilch



Rezept ist ausreichend für zwei Personen

2 Äpfel
2 saftige Birnen
125 ml Apfelsaft
Zimt

Die klein geschnittenen
Fruchstücke zusammen mit dem
Apfelsaft und einer Prise Zimt in den
elektrischen Mixer geben und alles gut
durchmischen.

Weihnachts- (vor)freuden

 Rezept ist ausreichend für eine Person



süß

Scho-Ora

2 Kugeln Vanilleeis
20 ml Schokoladensirup
20 ml Orangensirup
Milch zum Auffüllen
geschlagene Sahne
1 Orangenscheibe und Schokoraspel
zum Garnieren

Das Eis zusammen mit dem Sirup mit einem elektrischen Mixer verquirlen, mit der Milch auffüllen und nochmals umrühren. Eine Sahnehaube draufsetzen und mit der Orangenscheibe und den Schokoraspeln garnieren.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen





Rezept ist ausreichend
für zwei Personen

300 g Erdbeeren
200 g Honigmelone
2 Orangen

Die Fruchtstücke zusammen mit
dem ausgepressten Orangensaft
in den elektrischen Mixer geben
und alles gut durchmischen.

Lipstick



exotisch

Aribian Night

1 reife Banane
10 ml Limettensaft
2 reife Feigen
etwas Vanillezucker
1 Teelöffel Zimtpulver
200 ml Buttermilch
150 ml stilles Mineralwasser

Die Banane in Scheiben schneiden, circa 4 davon mit Limettensaft beträufeln und für die Garnitur auf die Seite stellen. Die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit den restlichen Bananenscheiben, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Buttermilch mit einem elektrischen Mixer fein pürieren. Mineralwasser unterrühren und die Bananenscheiben mit in das Glas geben.

Tipp: Ein exotisches Muster als Banderole um das Glas legen und mit Tesa-Film fixieren.



Rezept ist ausreichend
für zwei Personen





Rezept ist ausreichend für zwei Personen

4 Aprikosen

1 Orange

250 ml Vollmilch

Ingwer

Die Aprikosenstücke zusammen mit dem ausgedrückten Orangensaft und der Vollmilch in den elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit dem Ingwer würzen.

Wurzelix



exotisch

Zeus

- 40 ml Orangensaft**
- 80 ml Kirschsaf**
- 20 ml Zuckersirup**
- 1 frisches Eigelb**
- 1 Orangenscheibe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand stecken – fertig.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend
für eine Person

1 Banane

250 g Ananas aus der Dose

300 ml Milch

Crushed Ice

Die kleingeschnittene Banane und die Ananas mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Bananenstück, als Garnitur über den Glasrand legen.

Sunny Beach



exotisch

Kaukasus

1/4 Salatgurke

1 Orange

125 ml Kefir

125 ml Mineralwasser

2 Esslöffel Weizenkeime

Die Salatgurke schälen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer gegeben. Den Kefir und das Mineralwasser dazugeben und zum Schluss noch die Weizenkeime untermischen.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für zwei Personen

200 g Ananas

1/2 Mango

125 ml Kokosmilch

125 ml Ananassaft

2 Teelöffel Kokosflocken

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Tipp: Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspel tauchen – sieht gut aus und schmeckt lecker!

The Beach



exotisch

Fern-Ost

6 Datteln
1 Banane
400 ml Milch

Die Datteln einige Stunden im Wasser einweichen, in Stücke teilen und zusammen mit den Bananenstücken und der Milch im elektrischen Mixer gut durchmischen.

Tipp: Besonders „fern-östlich“ wirkt der Drink in einem reichlich verzierten Glas.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



vital

20 ml Limettensirup

20 ml Zitronensaft

60 ml Maracujasaft

Mineralwasser zum Auffüllen

Alle Zutaten (bis auf das Mineralwasser) im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen.

Sunflower



Rezept ist ausreichend für eine Person



vital

Beerenschale

250 g gemischte Beeren
1 Vanillejoghurt
250 ml Milch
einige Blätter Zitronenmelisse

Die Beeren zusammen mit dem Joghurt, der Milch und den Zitronenmelissenblättern in einen elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Tipp: Einzelne Beeren (z. B. Johannisbeeren) auf dem Drink verteilen, bis die Oberfläche bedeckt ist.



Rezept ist ausreichend
für zwei Personen



- 2 Papayas**
- 2 Orangen**
- 2 Teelöffel Weizenkeimöl**
- 2 Teelöffel Mandelmus**

Die Kerne aus der Papaya entfernen und die Papaya in Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, dem Weizenkeimöl und dem Mandelmus in einem elektrischen Mixer püriert.

Energizer

 Rezept ist ausreichend für eine Person



vital

Fröhliches Nass

200 g Kirschen

1 Mango

1 Honigmelone

125 ml Kirschsaff

Zitronensaft

Die Kirschen entsteinen, die Mango in Stücke schneiden und die Honigmelone in kleine Stücke zerteilen. Anschließend alles zusammen mit dem Kirschsaff im Mixer gut pürieren. Den Zitronensaft nach Belieben hinzufügen.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

- 200 ml Milch**
- 200 ml schwarzer Johannisbeersaft**
- 1 Teelöffel Honig**
- 1 Eigelb**
- 1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen
und in ein mit Eiswürfeln befülltes
Glas geben.

Honigmund



vital

MaKi

1 Mango
2 Kiwis
1 Honigmelone
Limettensaft

Die in Stücke geschnittenen Früchte in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss den Limettensaft nach Belieben hinzufügen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



200 g Kirschen
1 große Banane
250 ml Bananensaft

Die entsteinten Kirschen zusammen mit den Bananenstücken in den elektrischen Mixer geben und den Bananensaft mit zufließen lassen.

Pippi Langstrumpf

 Rezept ist ausreichend für eine Person



würzig

Popeye

50 g Tiefkühl-Rahmspinat

1 Avocado

100 g Naturjoghurt

200 ml Vollmilch

2 Teelöffel Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Den angetauten Spinat zusammen mit Avocado-Fruchtfleisch, dem Joghurt, der Milch und dem Zitronensaft im elektrischen Mixer gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezept ist ausreichend
für zwei Personen





Rezept ist ausreichend für eine Person

1/2 Salatgurke

250 ml Tomatensaft

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

Limettensaft

Salz und Pfeffer

Die Gurkenstücke, den Tomatensaft, die fein gehackten Zwiebeln und etwas Limettensaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Mix



würzig



Hexentrunk

1 gekochte Rote Beete
300 ml Tomatensaft
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Chilipulver

Die Rote Beete in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in den elektrischen Mixer geben. Salz und Pfeffer sowie das Chilipulver nach Belieben dazugeben. Zum Schluss das Glas mit Tomatensaft auffüllen.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen

750 ml Tomatensaft
1 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

250 ml Sangrita picante
Worcestersauce
Paprika

Gekühlten Tomatensaft, Sangrita und den größten Teil des gehackten Schnittlauchs mischen, mit Worcestersauce und Gewürzen abschmecken. In Gläser füllen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Den Drink statt in Gläsern in ausgehöhlten Kürbissen servieren. Das sorgt für echtes Halloween-Feeling!

Halloween-Bowle



Rezept ist
ausreichend
für vier Personen



würzig

250 ml Wasser
750 ml roter Traubensaft
2 unbehandelte Orangen
2 unbehandelte Zitronen
1 Messerspitze gemahlener Zimt

1 Zimtstange
4 Nelken
3–4 Esslöffel Honig
evtl. 1 Stern-Anis

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze, evtl. 1 Stern-Anis und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen). 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In Glühweingläser verteilen. Die Gläser mit Orangenspiralen verzieren.

Tipp: Zitronen und andere Zitrusfrüchte ergeben mehr Saft, wenn man sie vor dem Aufschneiden kräftig hin- und herrollt.

Weihnachts- hauch



Rezept ist ausreichend
für vier Personen





Rezept ist ausreichend für eine Person

Hardcore

60 ml Tomatensaft

80 ml klare Kraftbrühe

evtl. Selleriesaft

Selleriesalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika

Tabasco

Worcestersauce

Alle Zutaten in einem mit Eiswürfeln gefüllten Glas verrühren und servieren.

Vorsicht: Dieser Drink ist nur für die ganz Starken unter euch!



cremig



Rezept ist ausreichend
für eine Person

20 ml Mandelsirup

20 ml Sahne

80 ml Orangensaft

80 ml Maracujasaft

1 Orangenscheibe zum Garnieren

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmixen
und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.
Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand
stecken.

Moonlight



Coco-Schoko

20 ml Cream of Coconut
20 ml Schokoladensirup
40 ml Sahne
40 ml Milch

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Den Drink statt in einem Glas in einer Kokosnuss-Schale servieren.



Rezept ist ausreichend für eine Person



cremig



Karibik-zauber

60 ml Maracujasaft
60 ml Ananassaft
20 ml Kokosnusscreme
10 ml Mangosirup
10 ml Sahne
1 Limettenviertel

Alle Zutaten (außer der Limette) zusammen mit einigen Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln. Zum Schluss die Limette über dem Drink auspressen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



Rezept ist ausreichend für eine Person

20 ml Kokossirup
10 ml Sahne
60 ml Ananassaft
10 ml Zitronensaft
80 ml Kirschsafft
10 ml Kirschsirup

Ananasstücke und Kirschen zum Garnieren

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Kirsche, als Garnitur über den Glasrand legen.

Kirschtraum



cremig

Siesta

20 ml Grenadine

20 ml Sahne

160 ml Bananennektar

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Einen kleinen mexikanischen Sombrero (gibt's im Bastelladen) auf das Glas legen und den Trinkhalm durchstecken.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend
für eine Person

Schnee- weißchen

40 ml Kokossirup

20 ml Sahne

160 ml Ananassaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und
in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben.



cremig



Rezept ist ausreichend
für zwei Personen



2 Kiwis

1 Banane

300 ml Milch

2 Kugeln Vanilleeis

Sesamsamen zum Garnieren

Alle Zutaten (bis auf den Sesam-
samen) in einen elektrischen Mixer
geben und kurz durchmischen.
Zum Schluss den Sesamsamen
als Garnitur darüberstreuen.

Snowmilk

Anti-Frostbeule

1 Tasse heiße Schokolade
30 ml Kokossirup
geschlagene Sahne

Die heiße Schokolade in einer Tasse oder in einem Glas, das für Heißgetränke geeignet ist, zubereiten. Danach den Kokossirup unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne darübergeben.

Tipp: Du kannst natürlich statt dem Kokossirup auch einen anderen Sirup verwenden, wie z. B. Karamell, Vanille, Mandel.



Rezept ist ausreichend
für zwei Personen



Und jetzt fehlt nur noch ein einziges Rezept:

Man nehme ein paar gute Freunde, die Lieblingsrezepte aus diesem Heft und los kann es gehen mit einer richtig guten Party – ohne Alkohol aber dafür mit umso mehr Stimmung und Spaß!

Wenn es doch einmal Alkohol sein soll, denkt an Folgendes:

Erwachsene Frauen sollten nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche trinken, Männer nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche.

Aber Achtung: Für Jugendliche gelten wesentlich geringere Alkoholmengen, da sich der Organismus und vor allem das Gehirn noch in der Entwicklung befinden – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern! Und noch nicht ausgereifte Organe sind nun einmal viel anfälliger für die im Alkohol enthaltenen Giftstoffe.

DAS IST ALLES DRIN:

GETRÄNK	INHALT	ALKOHOLGEHALT	ALKOHOLMENGE (reiner Alkohol)	KALORIEN
Bier	Glas 0,25 l	5 Vol.-%	ca. 10 g	105 kcal
Wein, Sekt	Glas 0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Doppelter Schnaps	Glas 4 cl	35 Vol.-%	ca. 12 g	80 kcal
Alkopops-Mixgetränk	Flasche 275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal

Alle Cocktails aus diesem Heft und noch viel mehr Interessantes zum Thema Alkohol gibt es unter www.bist-du-staerker-als-alkohol.de



> Fragen zum Thema Alkohol?
Beratung 02 21 - 89 20 31

Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Peter Lang, Evelin Strüber, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption, Text und Gestaltung: Werbeagentur Schultze, Walther und Zahel GmbH, Nürnberg, www.swz.de

Fotografie: Dörfel & Dörfel Fotodesign ohG, Nürnberg

Druck: XXXXXXXXXXXX, Köln

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. 51101 Köln, Bestell-Nr. 321 101 800

