



**ICH BIN ALKOHOLIKER.
WILLST DU DAS AUCH?**

5 ultimative Tipps



5 ultimative Tipps vom Fachmann

- 1 Vorglühen – am besten auf leeren Magen.
- 2 Trink' nur harten Alkohol!
So schnell und so viel du kannst.
- 3 Denk' auf keinen Fall darüber nach, wie du nach Hause kommst.
- 4 Wettsaufen nicht vergessen.
Immer rein damit.
- 5 Bei Übelkeit: Finger in den Hals und weiter geht's.

Du glaubst, das meinen wir ernst?
Dann sprich' mal mit uns.

Trink' mit Verstand! Im Notfall immer: 112

VOLL  ist OUT

www.vollistout.de
oder Tel. 02 51 / 492 51 73
(Drogenhilfe Münster)