

App
herunterladen



Challenge
auswählen

2 Wochen verzichten
oder reduzieren

Stärker
werden



www.meine-zeit-ohne.de

 **IFT-NORD**
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

 **IFT** Mental Health &
Addiction Research

 **UK** Deutsches Zentrum für
Suchtfragen des
Kindes- und Jugendalters
HAMBURG

 **BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung