

Start

Das macht Alkohol mit Dir!

Hier ist Klartext zu reden: Alkohol ist ein Zeligift. Trinkst – oder isst – Du ihn, wirkt sich das auf Deinen ganzen Körper aus. Deine Organe können Dir das sehr übernehmen, bisgigeltweise Dein Gehirn. Manche Folgen merktst Du auch erst sehr spät. Deshalb solltest Du Deinen Körper gut kennen – und vor allem das, was ihm nicht gut tut!



Erst mit **25**

Jahren ist die Entwicklung Deines Gehirns abgeschlossen. Alkohol beeinträchtigt diese Entwicklung und richtet daher besonders im jungen Alter große Schäden im Gehirn an.

Über **200**

Krankheiten sind im Zusammenhang mit Alkohol bekannt.

90-98

Prozent des getrunkenen Alkohols baut Deine Leber ab.

SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Alkoholkonsum und seine Folgen

Wo hinterlässt Alkohol seine Spuren?



Stifte

Tut Dir das gut?

Gesundheit und Alkohol migen sich nicht. Und zwar so gar nicht. Gerade junge Menschen wie Du müssen damit rechnen, dass ihre körperliche und geistige Entwicklung durch das Trinken von Alkohol eingeschränkt wird. Du hast es jedoch selbst in der Hand, über Deinen Körper zu entscheiden! Hier erfährst Du alles, was Du dazu wissen musst.

Wo wirkt Alkohol in Deinem Körper?



Legende:
● kurzfristige Auswirkungen
● langfristige Auswirkungen

Ein halber Liter Bier hat **216** kcal.

4 cl Schnaps haben **86** kcal.

0

Muskeln baust Du auf, wenn Du nach dem Training Alkohol trinkst.

Kriegt Ben die Kurve?

Tom ist bei seinem Kumpel Ben zu Besuch. Die beiden 17-jährigen chillen nach der Schule in Bens Zimmer. Ben holt ein paar Snacks und zwei Cokes. Beim Warten fällt Tom sofort Bens Pinwand auf. Dort hängen viele random Dinge. Tom wird neugierig und schaut sich die Pinwand genauer an.

Tom weiß ja, dass es Ben nicht mehr so gut geht, seit seine Freundin Anni nach der Party mit ihm Schluss gemacht hat. Tom denkt sich: „Aber du wägen mussst dir sich ja nicht so gehen lassen.“ Die ganzen weiteren Parties und der Alkohol machen es auch nicht besser.



Könnte Dir das auch passieren?



Start

Wie wirkt Alkohol in Deinem Körper?

Alkohol ist gefühlvoller als Du vielleicht denkst. Er täuscht Dich. Er ist nicht ehrlich zu Dir. Du fühlst Dich anfangs zwar entspannter oder mutiger als sonst. Aber Vorsicht: Dieses Gefühl hält nur kurz an. Denn **je mehr Du trinkst, desto schlechter geht es Dir** – und Deinem Körper.

Du verlierst nach und nach: Deine Sprachfähigkeit, Deine Koordination und Dein Orientierungsvermögen. Du gehst höhere Risiken ein und fällst Entscheidungen leichterfertig als sonst. Manchmal kann das fiese Konsequenzen haben.

Innerhalb weniger Minuten verteilt sich Alkohol im gesamten Blutkreislauf und damit in Deinem ganzen Körper. Besonders schnell und intensiv davon betroffen sind stark durchblutete Organe. Wie zum Beispiel Dein Gehirn und Dein Herz.

Achtung! Folgende Dinge beeinflussen die Wirkung von Alkohol:

-  Mit leerem Magen wird der Alkohol deutlich schneller in den Blutkreislauf transportiert.
-  Alkoholkonsum kombiniert mit anderen berauschenden Substanzen führt ebenso zu starken Wechselwirkungen.
-  Werden Medikamente eingenommen und Alkohol konsumiert, können negative Wechselwirkungen hervorgerufen werden.
-  Frauen haben weniger Wasser und weniger alkoholabbauende Enzyme im Körper. Dadurch wirkt bei ihnen die gleiche Menge Alkohol stärker als bei Männern.
-  Kälteeinwirkung in alkoholischen Getränken beschleunigt die Aufnahme des Alkohols.
-  Bei warmen alkoholischen Getränken gelangt der Alkohol schneller ins Blut.

SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Wirkung von Alkohol

Wie wirkt sich Alkohol bei steigendem Konsum auf Euch und Euer Befinden aus?

Frage vorab: Habt Ihr schon einmal Alkohol getrunken oder noch nicht? Wenn ja, erinnert Euch zurück. Wenn nein, versucht Euch in die folgende Situation hineinzuversetzen: Ihr seid auf einer Party und andere Leute um Euch herum trinken Alkohol. Wie wirken diese Leute auf Euch?



Du bist ja voll wie ein Eimer ...

... jetzt ist auch mein Abend gelaufen!



Alkohol verändert die Wahrnehmung

Alkohol verändert Deine Wahrnehmung und Dein Verhalten. Du nimmst die Realität anders oder sogar falsch wahr. Es mag sein, dass Du Dich dabei gut fühlst. Aber Deine Umgebung sieht Dich in solchen Momenten häufig ganz anders als Du selbst.

Bei dieser Übung testest Du Euer Selbstbild! Hier seht Ihr zwei Spiegel. Der Rechte zeigt Euch wie Ihr wirklich aussieht. Der Rechte ist ein sogenannter Zeppenspiegel. Er verändert Euer Spiegelbild.

Nach drei Bier siehst Du anders aus als Du denkst. Besonders für Deine Mitmenschen.



Mann, ist der Typ lost!



Komplett nüchtern, wenn's drauf ankommt!

Punktnüchternheit heißt: In bestimmten Fällen darf auf keinen Fall Alkohol getrunken werden! Also kein Alkohol im Straßenverkehr, in der Schule oder Arbeit, wenn man schwanger ist oder während man bestimmte Medikamente nehmen muss.

Außerdem ist es wichtig, dass man nach dem Alkoholkonsum auf den Punkt genau wieder nüchtern ist. Und zwar dann, wenn man es sein muss, um sich oder andere nicht zu gefährden.



In bestimmten Situationen darf auf gar keinen Fall Alkohol getrunken werden!

... zum Glück habe ich gestern nur alkoholfreie Cocktails getrunken.
Jetzt muss ich 100% abliefern ...



Start

Warum wird Alkohol getrunken?

Hast Du Dir schon einmal die Frage gestellt, wieso Menschen überhaupt Alkohol trinken? Mögliche Gründe zum Trinken können beispielsweise sein: **Aufmerksamkeit**. Menschen wollen sich dadurch gut oder besser fühlen. **Bewältigen**. Sie möchten ihre schlechten Gedanken und Gefühle abschalten oder sogar betäuben. **Soziale Bindung**. Durch das Mittrinken fühlen sich Leute zugehörig und als Teil einer Gruppe. **Spaß haben**. Menschen denken, sie können nur mit Alkohol mehr Spaß haben und das Leben genießen.

Wie tut das bei Dir?

Hast Du schon mal Alkohol getrunken? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Alkohol und Social Media

Auch Influencer und Influencerinnen zeigen öffentlich, wenn sie Alkohol trinken. Die einen mehr, die anderen weniger. So vermittelst du Dir für ganz persönliche Bilder vom Umgang mit Alkohol. Auch hier gilt: **herausfinden**. Treffen hier die positiven Botschaften aus der Werbung zu?

→ Wie wirken diese Bilder auf Euch?

→ Lassen sich die Botschaften aus der Werbung auch auf diese Bilder übertragen?

→ Welche weiteren Botschaften müssen hier verändert noch ergänzt werden?

Wie Du gesehen hast, gibt es vielfältige Botschaften zum Thema Alkohol, die Dir etwas vermitteln möchten. Versuche dabei nicht: **Du darfst Du Deine ganz eigene Meinung bilden!**

Wie lautet Dein persönliches Statement?



SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Sozialer Druck

Sag Stopp!

Alkohol wird in den meisten Fällen als Genussmittel und Spaßverstärker dargestellt. Kurzum: Wer nicht trinken möchte, gilt schnell als Spielverderber. Um das zu vermeiden, trinken viele einfach mit.

! Wichtig zu wissen: Wenn Du keine Lust auf Alkohol hast, musst Du nichts trinken. Und Du musst Dich auch nicht dafür rechtfertigen. Denn es ist völlig okay, Alkohol abzulehnen. Versuch's einfach mal mit einem unerwarteten Konter!



Hier ein Bier für Dich!

Ihr seid drin: Bei dieser Aufgabe könnt Ihr das Kontern und Messagen üben.

Kontern können – es liegt in Deiner Hand!

Hier lernt Ihr ein paar unterschiedliche Reaktionsarten kennen und könnt sie direkt üben.

Das Training soll Euch helfen, auch unter Druck, Eure eigenen Entscheidungen zu treffen.

Wie reagierst Du?



- »Heute ist mein Geburtstag, da kannst du mich doch nicht hängen lassen. Nimm den Sekt und wir geben uns die Kartele!«
- »Ich schon klar, aber...«
- »Ich kann doch auch mit einer Limo anstoßen, weil...«
- »Bra, wir wollten heute doch richtig anfeiern. Und jetzt machst du einen Rückzieher?«
- »Lass heute mal einen Ruhigen machen. Ich...«
- »No front, aber...«
- »Auch komm schon, das ist doch nur ein Drink!«
- »Danke für das Angebot, aber...«
- »Nein danke, ich...«
- »Trink den Rest doch jetzt auf!«
- »Fixen kann ich auch, wenn ich...«
- »Ja ne, lass mal...«
- »Ja wie, du willst heute nichts trinken? Ich mach dir eine gute Mische und dann läuft das von alleine!«
- »Misch mir doch einfach etwas ohne Alkohol. Denn...«
- »Ich habe aber geplant heute nichts zu trinken, weil...«

Schlagfertigkeit in der Tasche

Nimm mich mit!

stifte **Karten**

Hier kannst Du Deine schlagfertigen Antworten notieren.



100% ausgeschlafen

0% eingeknickt



Start



Was Du im Notfall tun kannst!

Alkohol ist ein Gift. Dein Körper kann diese Wirkung nur langsam und in kleinen Mengen abbauen. Schon ein leichter Alkoholverbrauch ist eine Alkoholvergiftung. Eine schwere Alkoholvergiftung kann durch Atemstillstand oder Kreislaufversagen sogar zum Tod führen.

Damit Du anderen helfen kannst, solltest Du die Symptome einer schweren Alkoholvergiftung erkennen und wissen, was im Notfall zu tun ist. Aber Vorsicht: Nicht immer treten alle Symptome gleichzeitig auf. Denn jeder Körper ist anders und reagiert daher auch unterschiedlich auf Alkohol.

Der Übergang von einem Alkoholverbrauch zu einer lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung ist fließend und total unberechenbar!

Das sind Anzeichen für einen Notfall!



Die Person ist erkrankt.
Die Person hat ein bleicheres Gesicht.
Die Person hat die Augenlider geschlossen.



Die Person atmet schwach und unregelmäßig.
Die Person reagiert nicht, wenn Du sie ansprichst.
Die Person muss sich übergeben.
Die Person ist bewusstlos.

Einer geht noch!



Nein! Stopp! Du brauchst Hilfe!

SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Erste Hilfe und Hilfsangebote

Im Notfall richtig handeln

Deine Hilfe ist gefragt, wenn es Freundinnen und Freunden oder anderen nach dem Alkoholtrinken nicht gut geht. Was kannst Du tun?



Hilfe leisten - so geht's!

Das ist die Nummer für den Notfall – hier bekommst Du Hilfe.

Ruf sie an! Im Notfall oder wenn Du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt.



Wichtig zu wissen: Es kommt nicht automatisch die Polizei.

Diese Nummer ist kostenfrei von jedem Telefon aus wählbar – auch ohne SIM-Karte.

Stabile Seitenlage

Ist eine Person durch Alkoholkonsum bewusstlos geworden, darf sie nicht auf dem Rücken liegen bleiben. Es besteht die Gefahr, dass sie sich erbricht und daran erstickt. Deshalb werden bewusstlose Personen in die stabile Seitenlage gebracht.

1. Knie Dich seitlich neben die betroffene Person. Strecke die Beine der Person. Lege den nahen Arm der Person angewinkelt nach oben. Dabei soll die Handinnenfläche nach oben zeigen.
2. Greife den nahen Arm der Person am Handgelenk. Kreuz den Arm vor der Brust. Lege dann die Handfläche der Person an deren Wangen. Lasse die Hand nicht los.
3. Greife den nahen Oberarm und beuge das Bein der Person. Zehle damit die Person zu Dir herüber.
4. Richte das obere Bein so aus, dass der Oberarmel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Überstrecke dann den Hals, damit die Atemwege frei werden. Öffne den Mund der Person leicht. Richte am Schluss die an der Wangen liegende Hand so aus, dass der Hals gestreckt bleibt.

Hinweis

Halt Du die Person in die stabile Seitenlage gebracht, bleib bei ihr und betreue sie, bis der Rettungsdienst kommt.



Anlaufstellen in Deiner Nähe

Wer hilft Dir vor Ort?

Reden hilft. Bei Fragen oder Problemen. Du kannst einige Dinge für Dich klären und Probleme aus der Welt schaffen. Wende Dich dafür an spezielle Anlaufstellen, Sie können Dir helfen!



Nummer gegen Kummer 116 111

Suchttelefon (02 21) 89 20 31

Anlaufstelle finden auf dhs.de

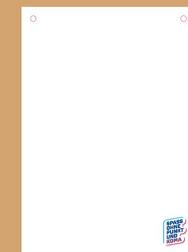




Alkohol und Aggression

Alkohol enthemmt: Viele haben sich nicht mehr im Griff. Impulse und Aggressionen haben nun freies Lauf.

- In der Folge:
- Selbstüberschätzung
 - Risiko- und Gewaltbereitschaft
 - Unfallbereitschaft
 - Schlägereien und Beleidigungen



Habt ihr ein solches Verhalten schon einmal beobachtet oder vielleicht sogar selbst erlebt? Spricht über eure Erfahrungen!

Stifte

Wusstest Du schon, dass ...



- ... knapp ein Drittel der Straftaten mit Körperverletzung unter Alkoholeinfluss passiert sind?
- ... Alkohol nicht allein schuld ist an aggressivem Verhalten? Deine Persönlichkeit, die konkrete Situation und mögliche Gruppendynamiken sind zusätzlich entscheidende Faktoren.
- ... Du ab 18 Jahren strafmündig bist und für Deine Taten – Gewalt gegen Menschen oder Sachbeschädigung – nach dem Jugendstrafrecht bestraft werden kannst?
- ... laute Musik, dichtes Gedränge – dazu Alkoholrausch – reißüberlaufend wirken können? Dieser Stress kann aggressives Verhalten auslösen.

Alkohol und Sex – eine gute Kombination?

Eine typische Situation auf Parties: Man trinkt ein wenig, kommt sich näher, dann trinkt man noch mehr. Warum das so normal ist? Mit Alkohol fällt es vielen leichter, auf andere zuzugehen. Verständlich, denn Alkohol wirkt enthemmend und gibt uns das Gefühl, mutiger zu sein. Nach einer Weile führt dann oft das eine zum anderen. **Und Verhaltung, die Gefahr von Infektionen und so weiter sind schnell vergessen.**



Ich dachte, er meint es ernst mit mir.

Offenbar nur für eine Nacht.



SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Reaktionsfähigkeit & Wahrnehmung

Wenn Du selbst schon einmal Alkohol getrunken oder betrunkene Menschen gesehen hast, ist Dir das bestimmt schon einmal aufgefallen: Unter Alkoholeinfluss wird Deine Reaktionszeit langsamer. Du siehst und hörst nicht mehr so gut. Und vielleicht bekommst Du gar nicht mehr richtig mit, was um Dich herum passiert. Du denkst zwar, Du hast alles unter Kontrolle, aber diese Beeinträchtigungen können im Straßenverkehr schwere Folgen haben.

Unter Alkoholeinfluss die Kontrolle behalten? Problem es selbst aus! Wie verhalten sich die Personen mit den Rauschbrillen? Wie wirkt sich dieses Verhalten im Straßenverkehr aus?

Probiert es selbst aus!



1.

Wurft dem Personen mit Brillen fünfmal den Kleinen Ball zu und fordert sie auf, ihn zu fangen.



2.

Befestigt 10 Klammern an einem Kleidungsstück oder Gegenstand und lasst sie von den Brillenträgern und Brillenträgerinnen wieder abnehmen.

Klammern

3.

Klebt mit dem Krepband zwei gleich lange Streifen (etwa 10 bis vier Meter) auf den Boden und lasst die beiden Personen mit Brillen darauf balancieren.



Start

Alkohol auf der Straße

Wusstest Du, dass Jugendliche zur Hochrisikogruppe im Straßenverkehr gehören? Jungen sogar mehr als Mädchen! Die Ursachen dafür: Fahren unter Alkohol- oder Drogeninfluss, zu schnelle fahren, fehlende Fahrpraxis, Angeber, Handynutzung und so weiter.

Du hast noch keinen Führerschein, also bist Du fein raus? Stimmt nicht ganz! Wenn Du mit dem Fahrrad, E-Bike, oder U-Bahn oder einem E-Roller unterwegs bist, musst Du Dich auch an bestimmte Vorschriften im Zusammenhang mit Alkoholkonsum halten.

Jetzt seid ihr gefragt! Wusst ihr, mit welchen Konsequenzen ihr rechnen müsst, wenn ihr mit einem der unten genannten Fortbewegungsmittel alkoholisiert im Straßenverkehr unterwegs seid?

PKW/Motorrad	E-Scooter/E-Bike	Fahrrad	so Fuß
Führerschein	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
Alkoholverbot	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe

0,0 Promille

Für Fahrenfänger und Fahrenfängerinnen in der Probezeit und Personen bis zum 21. Geburtstag gilt absolutes Alkoholverbot.

Das gilt auch für das Fahren mit E-Scootern.

Start



Wie viel Alkohol hat welches Getränk?

Fast **mal Klartext**: Alkohol ist in vielen Getränken enthalten. Sogar in manchen Süßigkeiten. Der Alkoholgehalt ist dann immer in Volumenprozent (Vol %) auf der Rückseite angegeben und beschreibt, wie viel Alkohol das Produkt beinhaltet. Egal, ob Du Bier, Wein oder Spirituosen trinkst – die Getränke sind zwar verschieden stark, aber es ist immer die gleiche Form von Alkohol enthalten, nämlich Ethanol.

Formel:

So kommst Du den Alkoholgehalt berechnen:

$$\text{Menge in ml} \cdot \frac{\text{Vol-\%}}{100} \cdot 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Vol-%

= Volumenprozent

Auf Flaschen oder Dosen von alkoholischen Getränken findest Du immer die Angabe von Volumenprozent. Diese Prozentzahl sagt Dir den Alkohol an, der im Getränk enthalten ist. Die Prozentzahl bezieht sich dabei auf den prozentualen Anteil an Alkohol im ganzen Getränk.



Beispiel:
0,5 l Radler + 10 Gramm reiner Alkohol
2,5 Vol-%

Dieses Radler hat einen Alkoholgehalt von 2,5 Vol-%. 2,5 % von 500 ml Radler sind 12,5 ml. Das ist die Menge reinen Alkohols. Alkohol ist leichter als Wasser. Deshalb muss dieser Wert mit dem Faktor 0,8 multipliziert werden.

Ergänzt:
Diese Menge Radler enthält 10 Gramm reinen Alkohol.

Schon gewusst?

Ethanol entsteht bei der Vergärung von Früchten, nicht Getreide zu alkoholischen Getränken.

GUT ZU WISSEN

Alkoholfrei ist nicht gleich alkoholfrei!

Trotz der Kennzeichnung können bis zu **0,5%** enthalten sein. Nur bei der Angabe **0,0%** kannst Du komplett darauf vertrauen, keinen Alkohol zu trinken.

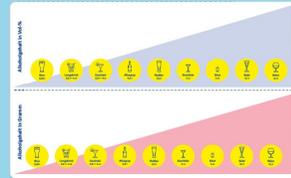


SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Blutalkohol, Promillelevel & Alkoholgehalt

Wie viel Alkohol ist in den verschiedenen Getränken? Ordnet die Getränke zu. Was könnt Ihr feststellen?

Was denkt Ihr?



Was ist ein Standardglas?

Ein Standardglas enthält immer eine bestimmte Menge reinen Alkohols. In Deutschland sind das zwischen 10 und 12 Gramm.



Was sind Promille eigentlich?

Der Promillewert gibt an, wie viel Alkohol Du im Blut hast. Je mehr Alkohol Du trinkst, desto höher ist Dein Promillewert.

Testet Euer Wissen zum Blutalkoholgehalt!

Fakt

Mythos

Behauptungen

Frauen sind schneller betrunken als Männer.

Der Abbau des Blutalkohols lässt sich durch Wassertrinken beschleunigen.

Der menschliche Körper kann pro Stunde etwas ca. 0,1 Promille abbauen.

Ein zu hoher Blutalkoholgehalt lässt sich beim Tanzen rauschwitzen.

Wenn Du drei Bier trinkst, ist Dein Promillewert höher, als wenn Du ein Bier trinkst.

Wer schläft, baut schneller Alkohol ab.

0,8 Promille im Blut verzögern deine Reaktionsfähigkeit um bis zu 50 Prozent.

Wer vor dem Trinken Pommes isst, bleibt länger nüchtern.

Promille und Eigenverantwortung

Deine Gesundheit steht und fällt mit Deinem Handeln.



entzerrt beschränkt	angestrunken betrunken	berauscht	bestäubt bewusstlos
<ul style="list-style-type: none"> Entfesslungen können nicht mehr richtig angeleitet werden Handlungen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverlust verminderte Koordination verlangsamte Reaktionsvermögen Verzögerung der Reaktionszeit 	<ul style="list-style-type: none"> Aggressivität steigt Schwermütigkeit lässt sich nicht mehr durch Trunkenheit überwinden wesentliche Reaktionsvermögen um bis zu 50% Gleichgewichtsstörungen verminderte Reaktionsvermögen Schlafschneidung Gewinnungsphase können nach mehr oder länger eingeleitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> Störung von Sprech- und Koordination Störung der Reaktionsvermögen Gerichtsprüfung Reaktionsverlust erhebliche Aggressivitätszunahme 	<ul style="list-style-type: none"> Schreien Atmungsstillstand Bewusstlosigkeit Atemstillstand Herzstillstand Lebetsgefahr



Start



Konsumverhalten

Mal ehrlich: Wie sieht das bei Euch aus?

Karte
zeichnen und
Fragen
beantworten!

Stifte

Fragen

Es
gibt
keinen
risikofreien
Alkoholkonsum!

SPASS OHNE PUNKT UND KOMA

Konsumverhalten

Genuss oder Risiko – wo liegen die Grenzen?

1. Genussorientierter Konsum

- begrenzte Dosis und moderate Rauchwirkung
- seltener Konsum
- Punktsüchtheit, wenn es drauf ankommt
- bewusster Konsum zu einem besonderen Anlass – nicht nebenbei
- Konsum in guter seelischer Verfassung

2. Riskanter Konsum

- hohe Dosis = jeder Alkoholkonsum in höherem Maße – auch das Rauchtrinken oder Hochphasen, wie im Urlaub oder auf einem Festival
- starke unkontrollierte Rauchwirkung und Risikoverhalten
- Konsum in unangemessenen Situationen, wie in der Schule oder beim Fahren
- Alkoholkonsum in schlechter psychischer Verfassung, bspw. zum Umgang mit Stress und Problemen
- häufigerer Konsum

Misbrauch
von Alkohol
beginnt nicht
erst bei einer
Abhängigkeit!

Mischkonsum
ist der Konsum von
zwei oder mehr Suchtmitteln
gleichzeitig oder nacheinander.
Die hierbei auftretenden
Wechselwirkungen und
Risiken sind unvorhersehbar
und können lebens-
gefährlich sein.

Misch-
konsum
bedeutet
Lebens-
gefahr!



Was
denkt
Ihr?

Wie riskant ist dieses Verhalten?

In den folgenden Situationen findet ihr Beispiele für verschiedene Arten von Konsumverhalten. Diskutiert und überlegt gemeinsam: **Wo hört Genuss auf? Wo fängt Risiko an?**



Wo
liegen
Deine
Grenzen?

Check auf
drugcom.de



HATZI bringt Euch Sicherheit

Der sicherste Weg, keine Probleme mit Alkohol zu bekommen? Ganz einfach: keinen trinken. Wenn Du Dich dafür entscheidest, trotzdem hin und wieder einmal Alkohol zu trinken, dann mach das bitte verantwortungsbewusst. Dabei helfen Dir folgende Regeln:

Woran solltest Du denken, bevor die Party beginnt?

H Heimweg planen:

Überlegt vor der Party, wie Ihr nach Hause kommt. Gibt es jemanden, der mitfahren kann und fährt? Oder wird mit Taxi, Bus oder Bahn gefahren – dann unbedingt Geld einplanen und den Fahrplan im Kopf haben.

A Aufeinander achten:

Sticht zusammen und passt aufeinander auf.

T Trinklimit setzen:

Um Deinen Alkoholkonsum im Blick zu behalten und nicht über Deine Grenzen zu trinken, setzt Dir ein Trinklimit, bevor Du losgehst. Überlege Dir genau, was und wie viel Du trinken möchtest.

Z wiwa trinken:

Trinke zwischendurch mal ein Zwilwa (Zwischenwasser) oder ein anderes alkoholfreies Getränk – vor allem, wenn Du durstig bist. Achte darauf, alkoholische Getränke langsam zu trinken.

I im Notfall wissen, was zu tun ist:

Falls Du oder Deine Freunde mal über die Stränge schlagt, erkennst auch daran, was im Notfall zu tun ist: Wasser trinken, auf Heizung und frischen einer Alkoholvergiftung achten.

*Zwilwa, das:
Zwischenwasser.
Wasser, das man
zwischen alkoholischen
Getränken trinkt, um nicht
so schnell betrunken zu
werden oder den Durst
zu löschen.



BITTESCHÖN,
UNSER
ZWILWA
SPEZIAL!