



Risiko

Alkohol – Info für Jungen und Mädchen

Alkohol verändert den Menschen – innerlich und äußerlich.

Man wird fröhlicher und verliert seine Hemmungen. Man fühlt sich stärker, mutiger, will etwas Tolles erleben.

Im Alkoholrausch machst Du dann schnell mal verrückte Sachen, wirst übermütig, überschreitest Grenzen, gehst Risiken ein.

Wenn Du hier übertreibst, kannst Du schnell in bedrohliche Situationen kommen. Der Alkohol schaltet Dein Gespür für kritische Situationen aus, Du verlierst die Fähigkeit, Gefahren abzuschätzen. Das kann mitunter übel enden. Für Dich und Deine Freunde und Freundinnen!

Also achtet aufeinander: **Begeht Euch nicht in Gefahr** und vermeidet Risiken, die Ihr im nüchternen Zustand nicht eingehen würdet.

Und bei allem was Ihr tut: Einer / eine sollte nüchtern bleiben!

**Meide hochprozentige Getränke wie Wodka, Cocktails u.ä.
Wenn Du Alkohol trinkst – trinke langsam und trinke nicht durcheinander.**

Trinke viel Wasser oder Saft dazu und achte darauf, wie viel Du trinkst! Beachte: Alkohol ist kein Durstlöscher!

www.ginko-stiftung.de

© ginko - Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

