

»Talk easy«

Die Musik ist laut, und das laute Sprechen geht richtig auf die Stimme. Dieser Cocktail ist die passende Medizin: **2 cl Zitronenextrakt, 2 cl Sirup Kokos, 3 cl Ananassaft, 3cl Apfelsaft** – shaken und in Glas umfüllen, 3 Eiswürfel, 2 fein geschnittene Limettenscheiben, mit Mineralwasser auffüllen ...



»Chill out«

Entspannung pur. Der richtige Drink zum Party-Ausklang: **2 cl Sirup Kokos, 2 cl Sirup Grenadine, 8 cl Grapefruitsaft, 8 cl Ananassaft, 2 cl Sahne** – shaken und mit Mineralwasser auffüllen ...



Viel Erfolg und viel Vergnügen!

Wenn Ihr mehr wissen wollt:

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
www.staygold.eu

Rheinisch-Bergischer  Kreis

Herausgeber:
Rheinisch-Bergischer Kreis,
Der Landrat, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
in Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Prävention Süd,
Katholische Erziehungsberatung e.V.
Am Rübezahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach
Telefon: (0 22 02) 13 23 96, Fax: (0 22 02) 13 24 97
Internet: www.rbk-online.de, E-Mail: info@rbk-online.de
Text und Gestaltung: thurm-design

Saufen bis der Arzt kommt?



Tanzen ist schöner als **Torkeln...**

Saufen bis der Arzt kommt?

Schön, wenn man schön locker ist – zugegeben, Alkohol hilft dabei. Deshalb scheint Feiern heute zwangsläufig mit Alkohol verbunden zu sein. Bevor du jetzt zur nächsten Flasche greifst, solltest du jedoch unbedingt einiges zum Umgang mit Alkohol erfahren:

- Alkohol macht träge und langsam.
- Alkohol kann aggressiv machen.
- Alkohol macht stumpf und blöd.
- Alkohol macht impotent.
- Alkohol schwemmt auf, macht dick.
- Alkohol schädigt Gehirn und Organe.
- Alkohol macht abhängig.
- Zuviel Alkohol kann bis zum Koma führen.
- Alkohol ist Hauptursache für schwere soziale Abstürze.

Mit Alkohol ist wirklich nicht zu spaßen! Fatal ist, dass die negativen Begleiterscheinungen des Alkohols in einem jungen Körper noch sehr viel schlimmer ausfallen. Grund genug, dass du besonders gut auf dich aufpasst:

- Trinke – wenn überhaupt – selten Alkohol.
- Kontrolliere genau, was und wieviel du trinkst.
- Höre auf, sobald du dich »angeheitert« fühlst.
- Verwechsel »besoffen« nicht mit »cool sein«.

Tipp: Gute Laune mit klarem Kopf!

Denn wer will ernsthaft behaupten, dass Feiern ohne Alkohol nicht funktioniert? Als Anregung hier die Rezepte von vier Cocktails, die ebenfalls Wirkung zeigen – und zwar richtig angenehme!

»High Energy«

Ein Cocktail für die, die wirklich lange tanzen wollen: 4 cl Aperitif Bitter, 2 cl Zitronensaft, 3 cl Ananassaft, 6 cl Orangensaft – shaken, in großes Glas umfüllen und mit Mineralwasser auffüllen ...



»Best Taste«

Guter Atem – wichtig, wenn deine Küsse erwidert werden sollen. Dieser Drink ist der Garant: 2 cl Sirup Minz, 1 cl Sirup Mandel, 2 cl Cream of Coconut – shaken und in Glas füllen, 4 Eiswürfel und dann mit Milch auffüllen ...

