

„Talk easy“

Zur Unterhaltung:

2 cl Zitronenextrakt, 2 cl Kokos-Sirup, 3 cl Ananassaft,
3 cl Apfelsaft – shaken und in ein Glas umfüllen, 3 Eiswürfel
dazu, 2 fein geschnittene Limettenscheiben und mit Mineral-
wasser auffüllen ...

„Chill out“

Zur Entspannung:

2 cl Kokos-Sirup, 2 cl Grenadine-Sirup, 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.tanzen-statt-torkeln.de



Rheinisch-Bergischer  Kreis



Impressum: Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Psychosoziale Prävention, Am Rübzahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach, Telefon: 02202/13-2396, Fax: 02202/13-2497, www.rbk-direkt.de, E-Mail: info@rbk-online.de, Foto Titel: © MaFiFo - Fotolia.com, Layout/Design: Sabine Müller

Rheinisch-Bergischer  Kreis



Mehr Spaß ohne Alkohol!

Alkohol macht locker, das stimmt. Aber lohnt es sich, dadurch die Kontrolle zu verlieren? Es ist doch viel schöner, mit allen Sinnen zu genießen und sich nicht durch Alkohol benebeln zu lassen. Locker und gut drauf sein funktioniert auch ohne den Griff zur Flasche. Denn der Konsum von Alkohol ist nicht zu unterschätzen und hat eine ganze Reihe von gefährlichen Nebenwirkungen:

- Alkohol macht Dich abhängig!
- Alkohol schädigt Dein Gehirn und weitere Organe!
- Alkohol macht Dich träge und langsam!
- Alkohol kann Dich aggressiv machen!
- Alkohol kann Dich blöd machen!
- Alkohol kann Dich impotent machen!
- Alkohol macht Dich dick!
- Alkohol kann Dich ins Koma stürzen!

Alkohol ist gefährlich. Besonders für Jugendliche. Auf junge Menschen hat Alkohol nämlich noch viel gravierendere Auswirkungen als auf Erwachsene. Deshalb musst Du gut aufpassen:

- Trinke nur selten Alkohol!
- Achte darauf was Du trinkst und wie viel!
- Übertreibe es nicht und höre auf, wenn Du dich angeheitert fühlst!
- Betrunkene sein bedeutet nicht cool sein!

Keine Frage: Gute Laune geht auch mit klarem Kopf

Natürlich funktioniert Feiern auch ohne Alkohol. Es macht sogar noch mehr Spaß, weil Du alles mitbekommst. Mit den vier Cocktails kriegst Du jede Menge Spaß – ganz ohne Alkohol und Nebenwirkungen. Probier' die leckeren Rezepte doch einfach einmal aus.

„High Energy“

Für viel Energie:

4 cl Aperitif Bitter, 2 cl Zitronensaft, 3 cl Ananassaft, 6 cl Orangensaft – shaken, in großes Glas umfüllen und mit Mineralwasser auffüllen ...

„Best Taste“

Für guten Geschmack:

2 cl Minz-Sirup, 1 cl Mandel-Sirup, 2 cl Cream of Coconut – shaken und in ein Glas füllen, 4 Eiswürfel dazu und dann mit Milch auffüllen ...

