

WIE BLEIBE ICH IM GRÜNEN BEREICH?

Jeder Körper reagiert anders. Zudem kommt es auf deine Tagesform, dein Alter, Geschlecht und Gewicht an, wie viel Alkohol du verträgst. Finde für dich selbst heraus, wo dein Limit liegt.

INFORMATIONEN UND TIPPS FÜR DICH

alcotool.ch



know your limit:
Alkoholtest – Facts – Adressen

feel-ok.ch/alkohol



Wissen, Tests, Video-Clips,
Hilfsangebote

alcohol-facts.ch



Mach das Alkohol-Quiz!

ICH BRAUCHE JEMANDEN ZUM REDEN.

Du hast Fragen, unangenehme Erinnerungen oder Probleme in Bezug auf Alkohol, über die du mit jemandem sprechen möchtest. Die Suchtberatungsstelle in deiner Nähe ist für dich da:

suchtberatung-zh.ch



Herausgeberin

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist zuständig für alle Fragen rund um Suchtmittel und Suchtprävention in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach
8610 Uster

Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81

info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

ALKOHOL- VERGIFTUNG: ES HAT MICH EINFACH ERWISCHT.

Weisst du, warum es dazu gekommen ist?
Wann hast du deine Grenze überschritten
und die Kontrolle verloren?
Was darf so nicht mehr passieren?

UNSERE TIPPS HELFEN DIR, DAMIT ALKOHOL DIR DEN SPASS NICHT VERDIRBT.

ICH HABE DEN ALKOHOL GAR NICHT GESPÜRT.

Es kann bis zu einer Stunde dauern, bis du die Wirkung von Alkohol richtig spürst.

- Trinke Alkohol deshalb langsam, sonst ist es schnell zu viel.
- Pass auf bei Trinkspielen und trinke nicht «ex».
- Auf leeren Magen ist Alkohol noch unberechenbarer. Iss und trink ausreichend vor dem Ausgang.

ICH HATTE STRESS.

Wenn du wegen Stress in der Schule, am Arbeitsplatz, mit Freunden oder aus Liebeskummer trinkst, fühlst du dich am nächsten Tag noch schlechter. Über Probleme sprechen ist die bessere Lösung.

- Lass dich nicht zum Trinken drängen und setze immer deine eigene Grenze. Jede Person hat ihr eigenes Alkohol-Limit.

ICH WOLLTE EINFACH PARTY MACHEN.

Wenn du dir vor dem Ausgang überlegst, was du erleben willst und ob du dafür Alkohol brauchst, kannst du dir besser Grenzen setzen.

- Lege im Voraus dein Alkohol-Limit so fest, dass du den Abend geniessen kannst und die Kontrolle über dich behältst, damit du sicher nach Hause kommst.
- Fahre nie mit jemandem mit, der alkoholisiert ist. Kläre vorgängig, wer nüchtern bleibt und fährt. Benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder geh zu Fuss.

ICH DACHTE, ICH KENNE MEIN LIMIT.

Vorsicht mit Mischgetränken (z.B. Alcopops) oder Selbstgemischtem! Bei diesen Süssgetränken schmeckt man den Alkohol kaum. Die Gefahr einer ungewollten Überdosis ist hoch.

- Trinke Alkohol aus dem Glas und nicht direkt aus der Flasche. So behältst du den Überblick über die Menge.
- Alkohol kombiniert mit Medikamenten oder psychoaktiven Substanzen (z.B. Cannabis) führt zu unberechenbaren Wechselwirkungen. Mische Alkohol darum nicht mit anderen Substanzen.

**WICHTIG
ZU
WISSEN**

Wer Jugendliche unter 16 Jahren ohne Beisein der Eltern Alkohol probieren lässt oder ihnen abgibt, macht sich strafbar. Für Spirituosen (Schnaps, Drinks, Alcopops) liegt die Altersgrenze bei 18 Jahren.

Alkohol sollte massvoll und nicht regelmässig konsumiert werden. Je früher und häufiger du Alkohol trinkst, desto grösser das Risiko, dass du später eine Alkoholsucht entwickelst. Mit einer Alkohol-Überdosis ist nicht zu spassen. Alkoholvergiftung kann zu Bewusstlosigkeit führen und sogar tödlich enden.