

EMPFEHLUNGEN ZUM ALKOHOLKONSUM



1

Das gesündeste Leben ist alkoholfrei und es gibt immer mehr alkoholfreie Getränke.

2

Weniger Alkohol trinken ist immer besser.

3

Wenn du Alkohol trinkst, trinke langsam | trinke auch viel Wasser oder andere alkoholfreie Getränke | iss vor und während des Trinkens | lege mehrere trinkfreie Tage pro Woche ein | kontrolliere deine Trinkmenge | setze dir eine tiefere Trinkmenge als Ziel.

4

Trinke keinen Alkohol, wenn du schwanger bist oder stillst, oder wenn du in der Adoleszenz bist.

5

Trinke keinen Alkohol beim Fahrzeugfahren | beim Benutzen von Maschinen und Werkzeug | beim Verrichten von anstrengenden oder gefährlichen körperlichen Tätigkeiten | beim Sport und danach | bei der Einnahme von Drogen und Medikamenten | in der Verantwortung für die Sicherheit anderer | bei wichtigen Entscheiden | bei Hitzegefühlen.

6

Wenn du trinkst, trinke in deiner Umgebung achtsam.

Erwachsene sind Vorbilder vor allem für Kinder und Jugendliche.



Weitere Informationen zu unseren Empfehlungen und Kontakt:
www.blaueskreuz.ch/empfehlung