

Tool: 09

Information: Regeln zum Alkohol



Du hast bereits Infos zum **Thema Alkohol** erhalten.

Jetzt lernst Du etwas über Regeln zum Alkohol.

Lies Dir nun den Text durch.

Regeln zum Alkohol?

Bitte beachte:

Gehe verantwortungsvoll mit Alkohol um.

Verantwortungsvoll bedeutet:

Du bist Dir der Gefahr von Alkohol bewusst.

Je weniger Alkohol Du trinkst, desto besser ist das!

Bei Kindern:

Kinder sollen überhaupt **keinen** Alkohol trinken.

Schon 1 Schnaps-Glas mit hoch-prozentigem Alkohol
kann schwere Vergiftungen verursachen.

Bei Jugendlichen:

Jugendliche sollen zurück-haltend mit Alkohol sein.

Wenn Jugendliche stark,

oft oder sogar täglich Alkohol trinken:

Dann ist das ein Warn-Signal.

Je früher eine Person Alkohol trinkt,

desto größer ist die Gefahr:

Für die Person wird Alkohol-Trinken eine Gewohnheit.

Gewohnheit bedeutet hier:

Die Person kann abhängig werden.

Bei Erwachsenen:

Frauen sollen **nicht** mehr als 1 Glas am Tag trinken.

Männer sollen **nicht** mehr als 2 Gläser am Tag trinken.

Man soll an mindestens 2 Tagen in der Woche

gar keinen Alkohol trinken.

Schwangere und Stillende:

Sie sollen überhaupt **keinen Alkohol** trinken.

Alkohol gelangt durch die Plazenta zum Baby.

Dort greift der Alkohol die Nerven und Organe vom Baby an.

Die Nerven und Organe müssen sich erst ausbilden.

Durch den Alkohol kommt es zu schweren Schädigungen.

Ältere Menschen:

Sie sollen besonders zurückhaltend mit Alkohol sein.

Mit dem Alter sinkt die Fähigkeit, Alkohol abzubauen.

Vermeide Dich zu betrinken.

Alkohol ist ein starkes Gift für die Zellen.

Zellen sind kleine Einheiten im Körper.

Jedes Organ besteht aus Zellen.

Bei jedem Rausch treten Hirn-Funktions-Störungen auf.

Rausch bedeutet:

Du bist betrunken.

Bleibe in wichtigen Situationen nüchtern.

Nüchtern bedeutet:

Sie trinken **gar keinen Alkohol**.

In wichtigen Situationen musst Du:

- leistungsfähig sein
- dich konzentrieren können
- schnell reagieren können

Wichtige Situationen sind zum Beispiel:

- in der Schule
- beim Sport
- im Straßen-Verkehr

Wenn Du Medikamente nimmst:

Dann frage Deinen Arzt,

ob Du Alkohol trinken darfst.

Oder frage Deinen Apotheker.

Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten verändern.

Manchmal wirken die Medikamente dann stärker.

Wenn Du Probleme mit der Gesundheit hast:

Dann frage Deinen Arzt,

ob Du Alkohol trinken darfst.

Oder frage Deinen Apotheker.

Gesundheitliche Probleme sind

chronische Krankheiten wie zum Beispiel:

- Diabetes
- Leber-Krankheiten
- Depressionen

Quelle:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2018): Praxisleitfaden zum Einsatz des BZgA-KlarSicht-Koffers zur Tabak- und Alkoholprävention. Handbuch zum KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention – www.klarsicht.bzga.de. 8. Auflage Köln. S. 81.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)