

WEISST DU DAS?

Alkohol



1 Glas Bier, 1 Glas Wein, 1 Glas Sekt oder 1 Glas Schnaps sind verschieden groß. Es ist gleich viel Alkohol in jedem Glas.



Ab 0,3 Promille kannst du dich schwer konzentrieren. 0,3 Promille sind ungefähr 1–2 Gläser Alkohol. Ab 3 Promille kannst du bewusstlos werden. 3 Promille sind ungefähr 11 Gläser Alkohol.



Von Alkohol wird man vergesslich, wackelig und langsam. Vor der Arbeit und bei der Arbeit keinen Alkohol trinken.



Alkohol hilft nicht bei Problemen. Wenn du dich schlecht fühlst, keinen Alkohol trinken.



Alkohol ist ein Gift. Alkohol kann deinem Körper schaden. Deshalb lieber wenig Alkohol trinken.



Wenn du schwanger bist, keinen Alkohol trinken! Das schadet dem Kind.



BERATUNGSSTELLE

Es gibt Hilfe für Menschen, die Probleme mit Alkohol haben. Man kann sich beraten lassen. Die Beratung kostet kein Geld.



Wenn du **Medikamente** nimmst, **keinen Alkohol** trinken. Das ist sehr gefährlich.

➔ Hier findest du Einrichtungen, die dir helfen können: www.lwl-tandem.de

Gefördert durch:



Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

In Kooperation mit:

FOGS



TANDEM

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.