

Alkoholfrei ist besser



Geburtstags- kalender & Cocktailrezepte



Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.





Don Camillo

pro Glas

8 cl Orangensaft

8 cl Grapefruitsaft

1 cl Diabetiker Himbeersirup

Eiswürfel

*Die Säfte mit 5-6 Eiswürfeln
im Shaker kräftig schütteln und
in ein Longdrinkglas
mit 3 Eiswürfeln abseihen.*

*IM SOMMER MIT FRISCHEN HIMBEEREN DEKORIEREN,
SONST AUCH SCHÖN MIT ORANGENSALTEN.*

Kcal 104 BE 1,9

Alkoholfrei ist besser

Januar

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Rote-Nase

für 6 Gläser

1/8 l schwarzen Johannisbeersaft

1/2 l Orangensaft

3/4 l Bitter Lemon

Eiswürfel

In jedes Glas vier Eiswürfel geben.

Die Säfte mischen und in die Gläser verteilen.

Mit Bitter Lemon auffüllen.

BUNTES EIS:

*MIT LEBENSMITTELFARBE – ERHÄLTICH IM SUPER-
MARKT – LASSEN SICH GANZ EINFACH LEUCHTEND
BUNTE EISWÜRFEL HERSTELLEN.*

Alkoholfrei ist besser

Februar

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



Beppone

8 cl Grapefruitsaft

pro Glas

8 cl Orangensaft

2 cl Blue Curacao alkoholfrei

1 cl Frischer Zitronensaft, Eiswürfel

Die Zutaten mit 5-6 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas mit 3 Eiswürfeln abseihen.

EINE LIMETTENSCHALE (UNGESPRITZT) UND ORANGENSCHNITZWERKE BILDEN DIE BASIS-DEKORATION, FRÜCHTE DER SAISON WIE ZUM BEISPIEL KIRSCHEN ODER HIMBEEREN RUNDEN DAS BILD AB.

kcal 138,2 BE 2,7

Alkoholfrei ist besser

März

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Alkoholfrei ist besser

z.B. im
Verkehr

Denn volle geistige und körperliche Leistung ist nur bei 0,0 Promille möglich, und auch geringe Mengen Alkohol erhöhen die Unfallgefahr.

Bei 0,3 Promille beispielsweise ist die Reaktionszeit bereits verlängert und Entfernungen können weniger genau eingeschätzt werden. Gleichzeitig ist die Risikobereitschaft erhöht. Wer Alkohol getrunken hat, überschätzt sich selbst und riskiert mehr. Zu schnelles Fahren und gefährliches Überholen sind typische Beispiele. Die Gefahr, in einen Verkehrsunfall mit tödlichen Folgen verwickelt zu werden, ist bei 0,4 Promille bereits zwei, bei 0,8 Promille vier Mal höher als im nüchternen Zustand.

Tipps für Sie

- Treffen Sie – noch bevor Sie von zu Hause weggehen – eine klare Entscheidung, ob Sie Alkohol trinken werden oder nicht, und lassen Sie ggf. Ihren Wagen zu Hause. Organisieren Sie Ihren Heimweg (Öffentliche Verkehrsmittel, Mitfahrt, Taxi?). Schlagen Sie ggf. auch das „Gläschen in Ehren“ ab, und lassen Sie sich keinesfalls einreden, das sei unhöflich oder ungesellig.

- Wenn Sie zu mehreren unterwegs sind:
Verabreden Sie vorher, wer fahren wird und deshalb nüchtern bleibt. Selbstverständlich sollte jede/jeder einmal die Aufgabe übernehmen, die anderen sicher nach Hause zu bringen.
- Drängen Sie als Beifahrerin auf klare Absprachen und äußern Sie eventuelle Befürchtungen offen. Denken Sie – vor allem, wenn Sie mit jemandem schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht haben – über Alternativen nach. Nehmen Sie Geld für ein Taxi mit, und stecken Sie stets einen eigenen Wohnungsschlüssel ein.
- Bieten Sie als Gastgeberin ihren Gästen immer auch attraktive alkoholfreie Getränke an. Informieren Sie sich über öffentliche Verkehrsverbindungen und halten Sie die Rufnummer eines Taxiunternehmens bereit. Haben Sie eine Möglichkeit, weiter entfernt wohnenden Gästen ggf. eine Übernachtung anzubieten?

Was im Verkehr gilt, gilt auch in anderen Situationen, in denen es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt. Das heißt: 0,0 Promille auch bei der Arbeit oder wenn man noch aktiv Sport treiben möchte.



Manhattan

3 Esslöffel Orangensaft

pro Glas

4 Esslöffel Ananassaft

4 Esslöffel Maracujasaft

2 Esslöffel Mangosirup

Eis

Säfte und Sirup kräftig mischen. In ein Cocktailglas geben, das zu 1/3 mit zerstoßenem Eis gefüllt ist.

Mit Orangenscheibe oder z. B. Kirsche verzieren.

ZERSTOSSENES EIS LÄSST EINEN DRINK SCHAUMIG AUSSEHEN. ZUM EISZERKLEINERN NIMMT MAN AM BESTEN HAMMER UND TUCH (VORSICHT: STABILE UNTERLAGE BENUTZEN). DÜNNES EIS LÄSST SICH EINFACHER ZERKLEINERN: FLACHE TELLER MIT WASSER FÜLLEN UND INS GEFRIERFACH STELLEN.

Alkoholfrei ist besser

April

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Kiwi-Bowle

6 Kiwifrüchte

für 6 Gläser

1/4 l Orangensaft

1/8 l Ananassaft

1/4 l Zitronensaft

1 Flasche Ginger Ale

Zucker

Eiswürfel

Kiwifrüchte schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit den Fruchtsäften übergießen. Zwei Stunden gekühlt ziehen lassen. Vor dem Servieren Eiswürfel hinzugeben und mit Ginger Ale auffüllen.

BOWLEN SIND BESONDERS BELIEBT BEI GRÖßEREN GESELLSCHAFTEN, DA SIE SICH AUCH IN GRÖßEREN MENGEN GUT VORBEREITEN LASSEN.

Alkoholfrei ist besser

Mai

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

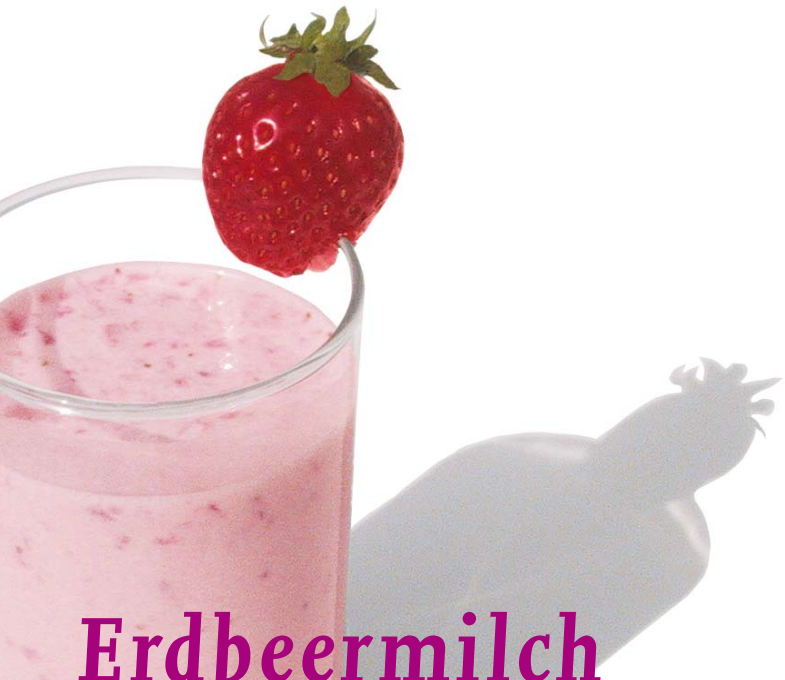
27

28

29

30

31



Erdbeermilch

für 6 Gläser

500 g Erdbeeren

1 l Milch

1 Paket Vanille-Zucker

1/2 Becher Sahne

Zucker nach Geschmack

Die Erdbeeren im Mixer pürieren. Die gekühlte Milch und die Sahne dazugießen, gut verrühren. Mit Zucker süßen. In Gläser füllen und mit Strohhalm servieren.

Alkoholfrei ist besser

Juni

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Alkoholfrei ist besser

z. B. in der
Schwangerschaft,
für **Kinder**
und **Jugendliche**

Denn der werdende und der noch nicht ausgereifte Organismus ist besonders empfindlich gegen das Zellgift Alkohol.

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich eben erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen, wie geringe Körpergröße, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, können die Folge sein.

In Deutschland werden jährlich rund 2 200 deutlich alkoholgeschädigte Kinder geboren. Ein Grenzwert für den Alkoholkonsum, bis zu dem keinerlei Risiko für das Kind besteht, kann nicht angegeben werden.

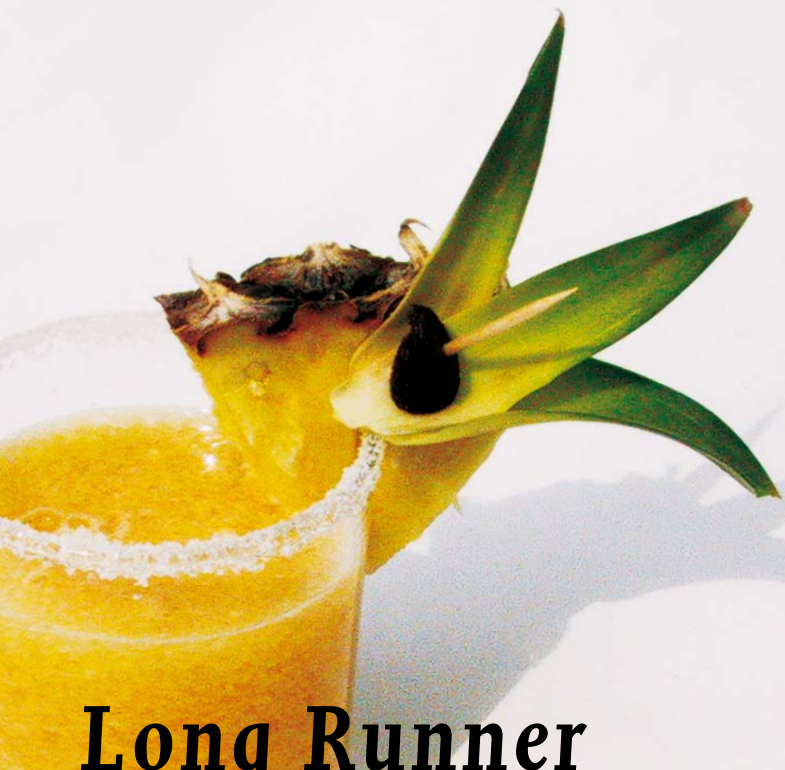
Auch der kindliche Körper reagiert auf Alkohol sehr empfindlich. Bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleines Kind bewusstlos werden und zwar ohne zuvor das für Alkohol sonst typische Anfangshoch zu erleben.

Im Alter zwischen 10 und 14 Jahren trinken Kinder bzw. Jugendliche in der Regel zum ersten Mal selbst Alkohol. Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Je früher jedoch Kinder und Jugendliche damit beginnen, (regelmäßig) Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie Alkohol später gewohnheitsmäßig trinken oder von ihm abhängig werden. Eltern sollten deshalb ihren Einfluss geltend machen und möglichst lange verhindern, dass ihr Kind, z. B. auf Familienfeiern oder im Freundeskreis Alkohol trinkt.

Die Erziehung zur Unabhängigkeit beginnt im Kleinkindalter, lange bevor Alkohol oder andere Drogen tatsächlich ins Spiel kommen. Ein gutes Selbstwertgefühl und eine stabile Persönlichkeit sind der beste Schutz gegen Abhängigkeit. Kinder brauchen die Unterstützung ihrer Eltern, um beides entwickeln zu können. Nur wenn sie sich geliebt, anerkannt und geborgen fühlen, können sie lernen, sich selbst ernst zu nehmen und ihr Leben aktiv zu gestalten.

Besonders wichtig für die Suchtvorbeugung ist außerdem das Vorbild der Eltern. Eltern, die selbst maßvoll mit Alkohol umgehen und ihn nicht gewohnheitsmäßig oder missbräuchlich konsumieren, z. B. um unangenehme Gefühle besser ertragen zu können, tragen viel zur Vorbeugung einer Alkoholgefährdung ihrer Kinder bei.

Broschüren zu den Themen Alkohol in der Schwangerschaft und Ratgeber für Eltern zum möglichen Alkoholkonsum ihrer heranwachsenden Kinder finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln: www.bzga.de



Long Runner

pro Glas

2 Scheiben Ananas

6 Esslöffel Ananassaft

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Maracujasaft

Eis

Eine Scheibe Ananas im Mixer mit Eis pürieren.

Säfte dazugeben. In ein Glas abseihen.

Mit Ananasscheibe und viel Eis servieren.

SCHÖN SIEHT EIN FROSTIGER RAND AUS:

*DAZU DEN RAND DES GLASES ZUERST IN ZITRONEN-
ODER ORANGENSAFT, DANN IN FEINEN ZUCKER
TAUCHEN UND KALTSTELLEN.*

Alkoholfrei ist besser

Juli

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Eiskaffee Europa

pro Glas

1–2 Kugeln Vanilleeis

1 Tasse starken Kaffee

Schlagsahne, Eiswaffel

Vanilleeis in Stilglas geben, mit Kaffee (eiskalt) auffüllen, flüssige Sahne hinzufügen, übrige Sahne geschlagen obenauf geben. Mit Kakao-Pulver bestreuen und z. B. mit Eiswaffel und Trinkhalm servieren.

Alkoholfrei ist besser

August

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

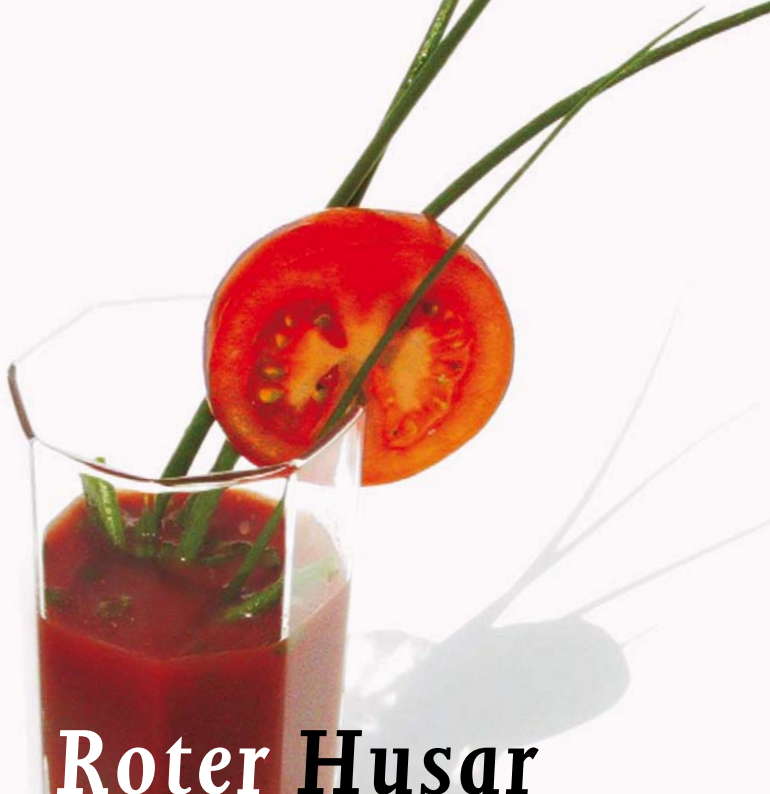
27

28

29

30

31



Roter Husar

für 4 Gläser

3/4 l Tomatensaft

1/4 l Sangrita picante

1 Bund Schnittlauch

Worcestersauce

Pfeffer, Salz, Paprika

Gekühlten Tomatensaft, Sangrita und den größten Teil des gehackten Schnittlauchs mischen, mit Worcestersauce und Gewürzen abschmecken. In Gläser füllen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Alkoholfrei ist besser

September

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Alkoholfrei ist besser

ein **Medikament** ^{z. B. wenn Sie}
einnehmen müssen

Denn die Kombination von Medikamenten und Alkohol verändert die Wirkung beider in unberechenbarer und manchmal gefährlicher Weise.

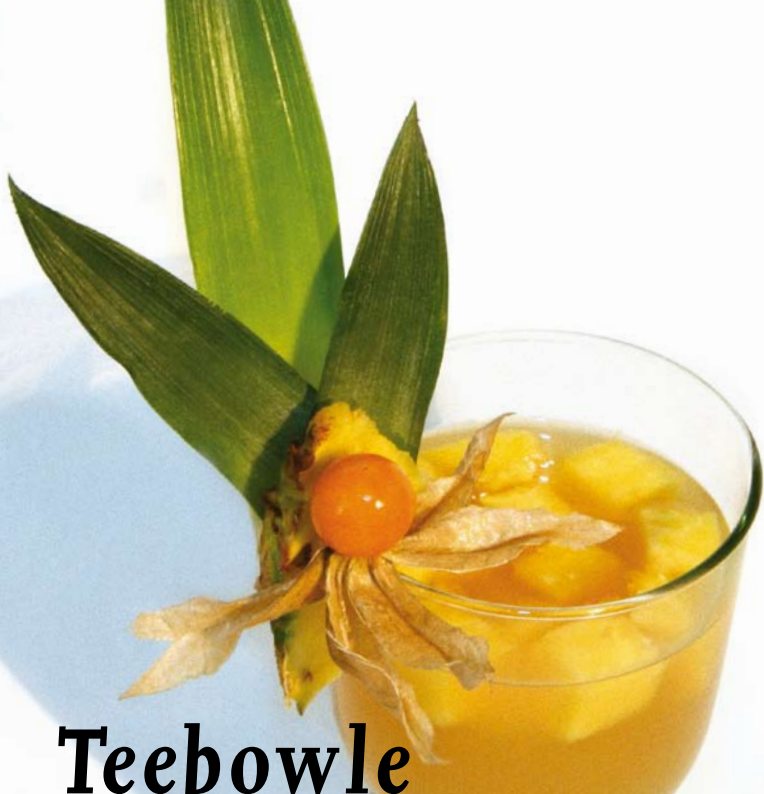
Alkohol kann die Verarbeitung des Medikaments durch den Organismus verlangsamen, beschleunigen oder überhaupt verändern. Die Wirksamkeit des Medikaments wird dadurch beeinflusst und im Extremfall aufgehoben. Umgekehrt können Medikamente die Wirkung des Alkohols verändern. Man wird z. B. schneller betrunken oder die Wirkung des Alkohols hält länger an als sonst.

Viele Medikamente können die geistige Leistungsfähigkeit mindern und das Reaktionsvermögen einschränken – ohne dass man dies selbst bemerkt! Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen (Beruf, Haushalt, Sport, Straßenverkehr usw.) steigt dadurch. Gleichzeitiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko weiter. Zu nennen sind neben vielen Psychopharmaka (s. unten) u. a. Mittel zur Behandlung von Bluthochdruck, Allergien, Magenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Psychopharmaka sind Medikamente, die im zentralen Nervensystem ansetzen. Dazu zählen in erster Linie Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel sowie aufputschende Mittel, Antidepressiva, Neuroleptika, Mittel gegen Epilepsie und Parkinson. Bei beruhigenden Mitteln wird die beruhigende, bei anregenden Mitteln die aktivierende Wirkung oft gefährlich verstärkt. So steigt die Unfallgefahr und es kann zu Herz-Kreislaufproblemen oder bedrohlichen Vergiftungen kommen. Insbesondere bei vielen Schlaf- und Beruhigungsmitteln kommt die Gefahr hinzu, von ihnen abhängig zu werden.

Tipps für Sie

- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie auf Grund einer akuten Erkrankung, von Schmerzen oder Beschwerden ein Medikament einnehmen. Ihr Körper kann gesundheitliche Probleme besser bewältigen, wenn er nicht durch Alkohol zusätzlich belastet wird.
- Sprechen Sie, wenn Sie auf Grund einer chronischen Krankheit ständig Medikamente einnehmen, mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob Sie dennoch Alkohol trinken können. Im Zweifelsfall ist alkoholfrei der bessere Weg.
- Nehmen Sie medizinisch notwendige Medikamente zuverlässig entsprechend der ärztlichen Verordnung ein. Jede Medikamenteneinnahme muss aber in regelmäßigen Abständen überprüft werden, ob sie weiterhin sinnvoll ist.
- Sprechen Sie über bestehende Bedenken, z. B. wenn Sie längerfristig Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel eingenommen haben, mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.



Teebowle

1,5 l kalter schwarzer Tee

für 2 l Bowle

0,5 l kalter Ananassaft

200 g Ananas in Stücken

4 cl frische Zitronensaft

Für 1,5 l schwarzen Tee werden ca. 4 Teebeutel oder 5 Teelöffel loser Tee benötigt. Nachdem dieser ausgekühlt ist, wird der schwarze Tee mit den restlichen Zutaten in ein Bowlegefäß gegeben. Das Ganze für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

DIE BOWLE IN GLÄSER FÜLLEN UND ZUM BEISPIEL MIT EINER ANANASSPALTE UND AUFGEFÄCHERTER PHYSALISFRUCHT DEKORIEREN.

Gesamt BE 7,3

Alkoholfrei ist besser

Oktober

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Power-Drink

2 Esslöffel Rosinen

für 2 Gläser

1/3 l Apfelsaft

1 Apfel, 2 Bananen

2 Esslöffel Erdnussbutter, 2 Esslöffel Honig

8 Esslöffel gestoßenes Eis

Die Rosinen 15 Minuten in Apfelsaft einweichen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stück schneiden. Banane schälen und zerkleinern. Apfelsaft mit Rosinen, sowie Bananen- und Apfelstücken und den restlichen Zutaten in einem Mixer zwei Minuten pürieren. Eventuell noch etwas eisgekühltes Wasser oder Apfelsaft zugeben, in Gläser füllen und servieren.

FITNESS-DRINKS: EISKALTE, DURSTLÖSCHENDE UND SÄTTIGENDE MIXGETRÄNKE

Alkoholfrei ist besser

November

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Winterzauber

1/4 l Wasser

für 4 Gläser

3/4 l roter Traubensaft

je 2 unbehandelte Orangen und Zitronen

1 Zimtstange, 1 Messerspitze gemahlener Zimt

4 Nelken, 3–4 Esslöffel Honig

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen).

15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In Glühweingläser verteilen. Die Gläser mit blauen Trauben und Orangenschalenspiralen verzieren.

ZITRONEN UND ANDERE ZITRUSFRÜCHTE ERGEBEN MEHR SAFT, WENN MAN SIE VOR DEM AUFSCHNEIDEN KRÄFTIG HIN UND HER ROLLT.

Alkoholfrei ist besser

Dezember

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Alkoholfrei ist besser



Der deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V. wurde im Jahr 1900 von Ottilie Hoffmann in Bremen gegründet. Sein Ziel ist es, auf die Gefährdungen durch Alkohol aufmerksam zu machen und Alkoholproblemen vorbeugen zu helfen.

Er möchte dazu anregen, über den oftmals gedankenlosen Umgang mit Alkohol nachzudenken und kritisiert die Selbstverständlichkeit mit der Alkohol (fast) überall und jederzeit angeboten und verkauft wird, viel zu häufig auch an Jugendliche.

Der deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur fördert und unterstützt Maßnahmen, die dazu beitragen, mehr Menschen als bisher eine alkoholfreie oder alkoholarme Lebensweise nahe zu bringen.

Durch den Ausschank alkoholfreier Getränke beispielsweise bei öffentlichen Veranstaltungen und auf Kongressen und die Veröffentlichung verschiedener Informationsbroschüren sollen attraktive Alternativen zum Alkoholkonsum einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht werden.

Alle Mitglieder des Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur setzen sich für eine alkoholfreie Lebensweise ein, um ein Beispiel dafür zu geben, dass ein aktives, geselliges Leben auch ohne Alkohol möglich ist.

- **Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?**
- **Möchten Sie mehr über unsere Arbeit erfahren?**
- **Suchen Sie Anregungen für die alkoholfreie Gestaltung einer Einladung oder Informationen über eine alkoholfreie Lebensweise?**

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

Bahnhofstraße 41

58095 Hagen

Telefon 0 23 31 / 787 85 85

Fax 0 23 31 / 34 14 03

kraemer@deutscher-frauenbund.de

www.deutscher-frauenbund.de

Alkoholfrei ist besser

Weitere **Informationen,** **Kontaktadressen**

Weitere Informationen und Broschüren sowie die Adressen von Beratungs- und Hilfeangeboten in Wohnortnähe vermittelt die

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Postfach 1369, 59003 Hamm

Telefon 0 23 81/90 15-0

Fax 0 23 81/90 15-30

info@dhs.de

www.dhs.de

Persönliche Fragen zur Suchtvorbeugung beantwortet das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

BZgA-Infotelefon: 02 21/89 20 31

Mo. bis Do. 10 – 22 Uhr

Fr. bis So. 10 – 18 Uhr

(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Bei Alkohol-, Medikamenten- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete wohnortnahe Hilfe- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Kostenlos erhältliche Broschüren zum Thema Suchtvorbeugung und andere Medien der BZgA informieren über verschiedene Themen rund um die Gesundheit.

Die aktuelle Bestellliste kann per Postkarte angefordert werden: BZgA, 51071 Köln.

www.bzga.de

Impressum

IDEE UND TEXT:

Petra Mader, Jena

REDAKTION:

Ursula Krämer,

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V., Hagen

Christa Merfert-Diete,

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Hamm

GESTALTUNG:

Inken Greisner, www.typoly.de, Berlin

DRUCK:

Druckerei Ratzlow, Berlin

3.5.07.08

gefördert von:



Unternehmen Leben

