

ALKOHOL INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Was ist Alkohol?

Es gibt verschiedene Arten von Alkohol.

In Getränken ist meist dieser Alkohol: Ethanol.

Ethanol ist ein Nerven-Gift.

Es hat **keine** Farbe.

In Getränken ist unterschiedlich viel Alkohol:

In Schnaps ist viel Alkohol.

In Bier ist weniger Alkohol.

Willst du wissen, wieviel Alkohol ein Getränk hat?

Dann prüfe diese Angabe auf der Dose oder Flasche: % vol.

Ist die Zahl vor der Angabe sehr groß?

Dann hat das Getränk viel Alkohol.

Ist die Zahl vor der Angabe klein?

Dann hat das Getränk **nicht** so viel Alkohol.



Welche Wirkung hat Alkohol?

Die Wirkung von Alkohol auf den Menschen ist sehr unterschiedlich.

Manche Menschen sagen:

Durch Alkohol ist es leichter mit anderen zu reden.

Auch wenn man die anderen **nicht** kennt.

Manche Menschen fühlen sich durch Alkohol müde.

Andere Menschen können sich **nicht** gut konzentrieren:

Es fällt ihnen oft schwer, klar und deutlich zu reden.

Menschen, die oft Alkohol trinken, merken vielleicht gar **nichts**.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.

ALKOHOL

INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Warum ist Alkohol für unsere Gesundheit gefährlich?

Trinkt eine Person Alkohol?

Dann kann sie vielleicht Hindernisse schlechter sehen.

Und Entfernungen schlechter einschätzen.

Und sie kann sich vielleicht **nicht** so gut orientieren.

Alkohol ist auch **nicht** gut für unser Gehirn.

Und: Über das Blut kommt der Alkohol in den ganzen Körper.

So kann der Alkohol unsere **Organe** kaputt machen.

Zum Beispiel unsere Leber.

Alkohol macht **süchtig**.

Vielleicht wollen wir **keinen** Alkohol mehr trinken.

Aber wir können **nicht** damit aufhören.

Viele Folgen von Alkohol merkt man erst nach langer Zeit.

Was sagt das Gesetz?

Kinder unter 16 Jahren dürfen **keinen** Alkohol kaufen.

Sie dürfen auch **keinen** Alkohol in der **Öffentlichkeit** trinken.

Also zum Beispiel **nicht** auf der Straße.

Es gibt aber Ausnahmen:

Ist ein Kind älter als 14 Jahre?

Ist das Kind mit seinen **Erziehungs-Berechtigten** zusammen?

Also zum Beispiel mit seinen Eltern.

Dann darf das Kind zum Beispiel in einer Kneipe ein Bier trinken.

Jugendliche ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier kaufen.

Und sie dürfen es in der Öffentlichkeit trinken.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.

ENERGY-DRINKS

INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Was sind Energy-Drinks?

Energy-Drinks sind spezielle Limonaden.

Sie enthalten viel **Koffein**.

Koffein ist ein natürlicher Stoff.

Koffein ist zum Beispiel in Kaffee-Bohnen.

In einer Dose Energy-Drink ist so viel Koffein wie in einer Tasse Kaffee.

Oft trinken die Menschen aber mehr als nur eine Dose.

In Energy-Drinks sind auch noch andere Zutaten.

Zum Beispiel: Zucker oder Taurin.



Welche Wirkung haben Energy-Drinks?

Die Wirkung von Energy-Drinks auf den Menschen ist sehr unterschiedlich.

Viele Menschen sagen:

Durch Energy-Drinks fühlen wir uns fit und wach.

Das liegt am Koffein und am Zucker.

Manche Menschen sagen:

Durch Energy-Drinks kann ich **nicht** gut schlafen.

Mein Herz klopft stark.

Ich bin sehr nervös.

Ich habe Kopf-Schmerzen.

Und mir ist schlecht.

Oder ich sehe Dinge,

die gar **nicht** da sind.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.

ENERGY-DRINKS

INFOS IN LEICHTER SPRACHE

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu



Warum sind Energy-Drinks für unsere Gesundheit gefährlich?

Trinken wir zu viele Energy-Drinks?

Dann bekommen wir vielleicht ein Problem am Herzen.

Oder unsere Nieren gehen kaputt.

Hat eine Person schon Probleme mit dem Herzen?

Dann sollte diese Person **keine** Energy-Drinks trinken.

Was sagt das Gesetz?

In Deutschland ist es so:

Energy-Drinks sind in Deutschland **nicht** verboten.

Auch junge Menschen können Energy-Drinks kaufen.

Fach-Leute wollen das ändern.

Dann soll es auch für Energy-Drinks in Deutschland strenge Regeln geben.

So ist es schon in anderen Ländern.

Zum Beispiel in Schweden oder Norwegen.

In Schweden oder Norwegen dürfen junge Menschen

erst ab 15 Jahren Energy-Drinks kaufen.

Einige Bars und Kneipen in Deutschland machen eigene Regeln.

Dort dürfen junge Menschen Energy-Drinks erst

ab einem bestimmten Alter kaufen.

Was sagen die jungen Menschen in Deutschland?

Die meisten jungen Menschen in Deutschland sagen:

Wir haben schon einmal einen Energy-Drink getrunken.



Der Präventions-Rat Langenhagen hat für diesen Info-Zettel Geld gegeben.