

DO'S AND DON'TS

DO

Alkohol trocknet den Körper aus. Trinke regelmäßig Softgetränke zwischen den alkoholischen Getränken.

DO

Setze dir vorher ein finanzielles und zeitliches Limit fest, um Ausschweifungen zu verhindern.

DO

Sorgt euch um eure Freunde und gebt aufeinander acht.

DO

Kläre schon bevor du ausgehst, wie und wann du sicher nach Hause kommst. (BOB, Taxi, Bus, usw....)

DO

Es ist sicherer in einer Gruppe nach Hause zu gehen als alleine.

DO

Plane für den nächsten Tag Zeit ein, um dich auszuruhen.

DON'T

Trinke nicht weiter Alkohol wenn du dich schon übergeben hast!

DON'T

Trinke Alkohol nicht auf leeren Magen. So wird der Magen geschont und der Alkohol gelangt nicht so schnell ins Blut.

DON'T

Trinke nicht aus Langeweile oder wenn es dir schlecht geht.

DON'T

Verzichte generell auf den Konsum von Alkohol, wenn du andere psychoaktive Substanzen konsumierst; deren Wirkung wird durch den Alkohol verändert, oder es treten gefährliche Nebenwirkungen auf (z.B. Alkohol und GHB = Erstickungsgefahr!).

DON'T

Lass Dich nicht zum Konsum überreden, sondern entscheide selbst, ob du Alkohol trinken möchtest oder nicht.

DON'T

Vermeide Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke, da die Wirkung des Alkohols unberechenbar wird, je mehr „durcheinander“ getrunken wird.



Cocktailkarte



Alkoholfreie Cocktails



Aunderstädter Brause

Zubereitung:

- Eine **Limette** achteln und mit **einigen Minzblättern** in das Glas geben und leicht zerdrücken.
- **Einen Teelöffel braunen Zucker** und **Eiswürfel** hinzugeben.
- Langsam mit **200 ml Zitronenlimonade** auffüllen.
- Mit **Limettenscheiben und Minzblättern garnieren**.



Piña Clownada

Zubereitung:

- **120 ml Ananassaft** und **120 ml Orangensaft** mit **Eiswürfeln** in den Cocktailmixer geben. Einige Sekunden gut schütteln.
- **30 ml Sahne** und **30 ml Kokossirup** hinzugeben und kurz schütteln.
- In ein Glas geben und servieren.



Eupener Sunset

Zubereitung:

- **130 ml Orangensaft, 40 ml Passionsfruchtsirup** mit **Eiswürfeln** in den Cocktailmixer geben.
- Einige Sekunden schütteln.
- In ein Glas geben und **130 ml Cranberrysaft** über einen Löffel langsam hinzugeben.
- Evtl. mit Obst garnieren.



Weserwasser zuckerarm

Zubereitung:

- **150 ml Ingwertee, 50 ml Zitronensaft** und **10 ml Ingwer- oder Zitronensirup** in den Cocktailmixer geben und gut durchmischen.
- **Einige Eiswürfel, Zitronenscheiben und Gurkenscheiben** in das Glas geben und den Tee-Mix hinzugeben.
- Mit **100 ml Sprudelwasser** auffüllen.
- **Einige Minzblätter** hinzugeben und genießen.

