

Gesunder Spickzettel: So trinkst du weniger Alkohol

- Trinke Wasser gegen den Durst.
- Trinke nie aus Langeweile, Sorgen, Angst oder Einsamkeit.
- Lenke dich von deinem Appetit ab.
- Warte mind. 15 Minuten bevor du etwas trinkst.
- Sieh Alkohol als einen Dickmacher.
- Trinke nie in Eile. Wenn du keine Zeit hast, trinke nichts.
- Sage öfter Nein als Ja. Alkohol sollte die Ausnahme sein.
- Du *brauchst* keinen Alkohol. Du *brauchst* nur Wasser.
- Alkohol dient nicht zur Entspannung. Treib lieber Sport, lies ein Buch, meditiere, triff Freunde.
- Bevor du zu viel trinkst, denke an den nächsten Morgen!
- Beginne den Abend mit einem alkoholfreien Getränk.
- Trinke zu jedem Drink ein Glas Wasser dazu.
- Trinke nur eine Sorte Alkohol.
- Trinke langsam. Nimm nur einzelne Schlucke.
- Nimm keinen Strohhalm, falls du zum Dauerschlüpfen neigst.
- Unterhalte dich. Das lenkt vom Trinken ab.
- Trinke bewusst. Konzentriere dich auf den Geschmack.

- Trinke bewusst. Konzentriere dich auf den Geschmack.
- Lenke dich nicht mit Bildschirmen o.ä. ab.
- Setze mal eine Runde aus.
- Lass absichtlich einen Rest in deinem Glas.
- Lass dich nicht von anderen hetzen.
- Orientiere dich an Menschen, die nichts/wenig trinken.
- Knabbere nichts zwischendurch. Das macht nur durstig.
- Schmeckt das nächste Glas noch so gut wie das letzte?
- Lege zu Hause alkoholfreie Alternativen in den Kühlschrank.
- Hab nur wenig oder keinen Alkohol zu Hause.
- Verstaue deine Restbestände weit weg (z. B. im Keller).
- Lege keine alkoholischen Getränke in deinen Kühlschrank.
- Verpflichte deinen Partner auch weniger zu trinken.
- Suche dir einen Buddy, der die gleichen Ziele hat wie du.
- Trinke nie bei Flatrate-Angeboten.
- Erkläre dich auf Partys als Fahrer bereit.
- Trinke zu Hause nur aus kleinen Gläsern.
- Erstelle konkrete Regeln: Wann erlaubst du dir Alkohol?
- Hänge die Regeln gut sichtbar auf.
- Trinke nur zu besonderen Anlässen.
- Wenn du Appetit hast, iss lieber einen gesunden Snack.
- Dokumentiere deinen Erfolg auf einer Checkliste.