

Pressemeldung

24 Tipps und Infos rund um Alkohol

Online-Adventskalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet wertvolle Tipps, wie Sie zur Weihnachtszeit verantwortungsvoll Alkohol genießen

Köln, 01. Dezember 2015. Die Vorweihnachtszeit bietet reichlich Anlass, Alkohol zu trinken: Glühweinstände, Weihnachtsfeiern, kalte Winterabende und vielerlei Gründe mehr. Aber zuviel Alkohol geht auf die Gesundheit, auf die Figur und manchmal auch auf das gute Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten, wenn bei der betrieblichen Weihnachtsfeier der Alkoholkonsum übertrieben wird.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt deshalb:

Bleiben Sie in diesem Jahr doch einfach im Limit und lassen Sie sich von den Tipps im [Online-Adventskalender](#) der BZgA zu einem verantwortungsvollen Konsum von Alkohol während der Weihnachtszeit anregen. Der Adventskalender beantwortet jeden Tag eine interessante Frage zum Thema Alkohol. Auch bietet er viele nützliche Tipps, zum Beispiel wie man freundlich ein angebotenes Glas ablehnen kann oder gibt Ideen für festliche Aperitifs ohne Alkohol. Außerdem finden Sie im Kalender kleine Überraschungen, mit denen Sie sich selbst eine Freude machen können und gleichzeitig gesund durch die Weihnachtszeit kommen.

Ab heute bis zum 24. Dezember auf Twitter: #gesundimadvent oder auf www.kenn-dein-limit.de

Die Alkoholpräventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ der BZgA:

Die Internetseiten www.kenn-dein-limit.de richten sich speziell an **Erwachsene** und halten wichtige Informationen zum Thema verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol bereit. Neben einem umfangreichen Informationsangebot über alkoholbedingte gesundheitliche Gefahren und Risiken steht beispielsweise ein Alkohol-Selbsttest zur Verfügung, mit dem der eigene Alkoholkonsum bewertet und das Wissen zum Thema Alkohol getestet werden kann.

Das Internetangebot www.kenn-dein-limit.info richtet sich an **Jugendliche** und informiert über Risiken und gesundheitliche Gefahren insbesondere durch von Jugendlichen praktizierten hohen und riskanten Alkoholkonsum.