



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Gemeinsame Pressemitteilung

## Statt Alkoholkonsum an Weihnachten und Silvester: Neue Rezepte der BZgA für alkoholfreie Drinks

Köln/Berlin, 17. Dezember 2018. In der Advents- und Weihnachtszeit stehen Treffen mit Freunden, Kollegen und der Familie auf Weihnachtsmärkten, bei Betriebsfesten oder Familienfeiern an. Für viele gehören zu diesen festlichen Anlässen alkoholische Getränke ganz selbstverständlich dazu. Um auch in der Weihnachtszeit beim Alkohol im Limit zu bleiben, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) alkoholfreie Tipps im Angebot, zum Beispiel Weißen Glögg mit Saft und Zimt.

**Marlene Mortler**, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, erklärt: „Weihnachten ist die Zeit der Familie, der Geschenke und der Freude. Alle kommen zusammen, es wird gegessen, gefeiert und häufig auch zu viel Alkohol getrunken. Das muss nicht sein, denn gefeiert werden kann auch mit Alkohol in Maßen und nicht in Massen. Damit aus der besinnlichen keine benebelte Zeit wird!“

**Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, betont: „Alkohol ist ein Zellgift, das sich grundsätzlich auf alle Organe schädlich auswirken kann. Insbesondere die Leber, in der Alkohol abgebaut wird, ist betroffen. Alkoholische Getränke kombiniert mit üppigem Festessen sind für die Leber besonders belastend. Ein wichtiger Tipp für ungetrübte Festtagsstimmung: Genuss und Freude gibt es auch alkoholfrei.“

Ein zu hoher Alkoholkonsum ist für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen mitverantwortlich und trägt zu einem erhöhten Krebsrisiko bei. Für einen gesundheitlich risikoarmen Konsum empfiehlt die BZgA, dass Männer nicht mehr als zwei und Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Alkohol am Tag trinken. An mindestens zwei Tagen in der Woche sollten sie gänzlich auf Alkohol verzichten.

Für alkoholfreien Genuss in der Weihnachtszeit stellt die BZgA neue Rezepte für Drinks ohne Alkohol, heiß oder kalt und einfach zuzubereiten, zur Verfügung.

Zum Beispiel für die Weihnachtsfeier: **Weißer Glögg**

**Zutaten:** 1 Liter weißer Traubensaft, 1 Liter Apfelsaft, 0,5 Liter Orangensaft, 2 Stangen Zimt, 1 Päckchen Vanillezucker

Die Drogenbeauftragte der  
Bundesregierung

Friedrichstr. 108  
10117 Berlin

Tel. +49 (0)30 18441-2241

Fax +49 (0)30 18441-4960

[saskia.solar@bmg.bund.de](mailto:saskia.solar@bmg.bund.de)  
[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
BZgA

Maarweg 149-161  
50825 Köln

Tel. +49 (0) 221 8992-280

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

**Zubereitung:** Alle Zutaten im Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Ziehen lassen und heiß genießen!

Für die Silvesterparty: **Crushed-Ginger-Mocktail**

**Zutaten:** Minze, ein Stück Ingwer (ca. 1 1/2 cm), 1 EL Orangen-Ingwer-Sirup, crushed Ice, eiskaltes Ginger Ale

**Zubereitung:** Die Minzblätter leicht andrücken oder reiben, damit sich das Aroma entfalten kann. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sirup darüber gießen und das Eis hinzufügen. Mit Ginger Ale auffüllen. Dann alles kurz umrühren und servieren.

**Noch mehr Rezeptideen der BZgA für alkoholfreie Cocktails gibt es unter:**

- [www.kenn-dein-limit.info/rezepte-fuer-alkoholfreies](http://www.kenn-dein-limit.info/rezepte-fuer-alkoholfreies)
- [www.null-alkohol-voll-power.de/machen/geniessbar/](http://www.null-alkohol-voll-power.de/machen/geniessbar/)
- [www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/so-gehts/alkoholfreie-cocktails/](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/so-gehts/alkoholfreie-cocktails/)

**Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)