

Alkohol ist ein Getränk, das eine spezielle Wirkung auf erwachsene Menschen haben kann, aber wusstest du, dass zu viel Alkohol der Gesundheit schaden kann?

Wenn wir Alkohol trinken, gelangt er in unser Blut und kann unserem Gehirn und anderen Teile unseres Körpers schaden. Wenn wir nur ein bisschen Alkohol trinken, kann unser Körper damit umgehen und wir fühlen uns vielleicht nicht viel anders. Aber wenn wir zu viel Alkohol trinken, ist das nicht gesund!

Zu viel Alkohol schädigt nämlich unseren Organen, wie Leber und Herz. Dies sind wichtige Teile unseres Körpers, die uns helfen, gesund und stark zu bleiben. Wenn wir zu lange zu viel Alkohol trinken, kann es für unseren Körper schwieriger werden, so zu arbeiten, wie er soll. Das kann uns krank machen und dazu führen, dass wir uns wirklich schlecht fühlen.

Außerdem beeinflusst Alkohol unser Denken und Handeln. Es kann uns schwindelig, albern oder sogar traurig machen. Manchmal tun Menschen, die zu viel Alkohol trinken, Dinge, die sie normalerweise nicht tun würden, wie gemeine Dinge zu sagen oder schlechte Entscheidungen zu treffen.

Deshalb ist es wichtig, vorsichtig zu sein, wenn es um Alkohol geht. Kinder sollten generell keinen Alkohol trinken, da die Wirkung auf den Körper eines Kindes sehr gefährlich sein kann. Wenn du aber mal älter bist und dich entscheidest, etwas zu trinken, ist es wichtig, dass du dich daran erinnerst, dass zu viel Alkohol deiner Gesundheit schaden kann.

- ① Lisa trinkt seit einiger Zeit jeden Tag unterschiedliche Mengen Alkohol. Lies dir Lisa's Gründe durch, warum sie Alkohol trinkt und schreibe für sie Tipps auf, womit sie den Alkohol ersetzen kann.



Abends brauche ich ein Glas Wein, um mich von der Arbeit zu erholen. Ich bin dann nicht mehr gestresst. Am Wochenende trinke ich oft Alkohol mit meinen Freunden. Wir feiern dann wilde Partys und wenn alle anderen Alkohol trinken, muss ich auch trinken. Das ist ja sonst komisch, wenn ich die einzige bin, die keinen Alkohol trinkt!

Meine Tipps an Lisa: