



## Fasching feiern ohne Alkohol

Der einzige Kater ist der mit den flauschigen Ohren

Die Faschingszeit ist bunt, ausgelassen und voller Spaß – aber nicht jede\*r möchte Alkohol trinken. Es gibt viele gute Gründe, auf Alkohol zu verzichten, und das ist absolut kein Problem. Auch ohne Alkohol kannst du die Partys genießen und tolle Erinnerungen sammeln. Mit ein paar einfachen Tipps kannst du die närrische Zeit ganz entspannt und ohne Kater erleben.

Es gibt viele Gründe, auf Alkohol zu verzichten, und es ist absolut möglich, auch ohne zu trinken, Spaß zu haben. Eine gute Idee ist es, sich vor der Party bewusst zu entscheiden, keinen Alkohol zu trinken, und dann konsequent dabei zu bleiben. Lass dich nicht unter Druck setzen, wenn andere trinken. Du kannst freundlich und bestimmt „Nein“ sagen. Alkoholfreie Alternativen wie Limonade, alkoholfreie Cocktails oder alkoholfreies Bier bieten genauso viel Genuss, ohne dass du Alkohol konsumieren musst. Außerdem tut es gut, viel Wasser oder so zu trinken, um fit und klar im Kopf zu bleiben.

Feiere am besten mit Freunden, die deinen Plan unterstützen. Gemeinsam macht es mehr Spaß, alkoholfrei zu bleiben. Tanze, bleib aktiv und konzentriere dich auf deine Verkleidung. Eine kreative Faschingskostümierung sorgt dafür, dass du im Mittelpunkt stehst – ganz ohne Alkohol. Überlege dir, was du wirklich willst: Es gibt viele Möglichkeiten, die Faschingszeit ohne Alkohol zu genießen, ohne dass du etwas verpasst.

Denk immer daran: Der Verkauf von Alkohol ist erst ab 18 Jahren erlaubt, und der Verkäufer macht sich strafbar, wenn er Alkohol an Minderjährige verkauft. Feiere also gesund, legal und ohne Kater!

### Das Wichtigste in Kürze....

Fasching macht auch ohne Alkohol Spaß! **Entscheide** dich vor der Party bewusst, keinen Alkohol zu trinken, und bleibe dabei. Lass dich **nicht unter Druck setzen**, wenn andere trinken. **Alkoholfreie Alternativen** wie Limonade oder alkoholfreie Cocktails bieten genauso viel Genuss. Feiere mit Freunden, die deinen **Plan unterstützen**, und konzentriere dich auf deine Verkleidung und Tanzspaß. So kannst du die Faschingszeit gesund und ohne Kater genießen!



**JUGENDDIENST**  
**LANA-TISENS** KDS

Boznerstraße 21, 39011 Lana  
TEL. 0473 563420  
[info@jd-lana-tisens.it](mailto:info@jd-lana-tisens.it)  
[www.jugenddienst.it/lana-tisens](http://www.jugenddienst.it/lana-tisens)  
Steuerkodex 91002830213