

VOLL  OUT



**ERSTE HILFE
KARTE**

Tipps gegen den Kater

- ▶ Nicht alles durcheinander trinken.
- ▶ Zwischendurch öfter Wasser.
- ▶ Auch mal eine Runde aussetzen, egal, was die anderen sagen.
- ▶ Über Nacht: Fenster auf.

- ▶ Morgens: Shock-Shower heiß-kalt.
- ▶ Kein Kaffee, dafür frische Obstsäfte.
- ▶ Ein ordentliches Frühstück.
- ▶ Viel Bewegung - am besten draußen.

Fragen zum Thema Alkohol? www.vollistout.de oder
Tel. 492-5173 (Drogenhilfe) - Im Notfall immer: Tel. 112