



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



hoi zäme. sinder mit em auto da?



q w e r t z u i o p

a s d f g h j k l

↑ y x c v b n m ↵

Sym

Deutsch





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



Laura hat die Gruppe "be my angel tonight" erstellt

Du wurdest hinzugefügt

**Laura**

hallo meine nachtschwärmerfreunde. damit wir nicht immer um 7 ecken kommunizieren müssen, habe ich endlich einen gruppenchat erstellt. morgen ist ja schon wieder wochenende und wir gehen feiern...

**Luca**

thank god it's friday!





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



ich bin schon im club und habe mich bei "be my angel tonight" registriert. wisst ihr, wie wir heute abend nach hause kommen?

**Vanessa**

mit deinem auto



**Beni**

wir nehmen ein taxi



**Laura**

mit zug und bus



**Luca**

du fliegst uns nach hause. haha





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



engel sein heisst, dass ich auf alkohol und andere drogen verzichte und uns nachher sicher nach hause bringe.



**Vanessa**



**Luca**

dann fahre ich mit dir! :-)



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

also nichts saufen... und was kriegst du dafür?

**Vanessa**

einen blumenstrauss



**Laura**

vergünstigte alkoholfreie getränke gegen den durst



**Luca**

einen hochpolierten heiligenschein





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



ich habe name und e-mail-  
adresse angegeben und eine  
verpflichtung unterschrieben.  
dafür habe ich ein rotes arm-  
band erhalten und bekomme  
nun vergünstigte alkoholfreie  
getränke.

**Laura**

na dann, prost!



angel



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

was? du hast deine adresse angegeben?! ist das projekt überhaupt seriös und woher kommt das geld dafür?

**Luca**

von der queen aus england



**Beni**

heineken darf die kosten decken



von überall ein bisschen





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



keine panik. die adressen werden nicht weitergegeben. das projekt wird von verschiedenen stellen unterstützt: kantone, fonds für verkehrssicherheit, veranstalter, barbetreiber und auch private sponsoren.



"be my angel tonight" gibt es übrigens seit 2001 und wird von "am steuer nie", dem blauen kreuz und der fondation vaudoise contre l'alcoolisme umgesetzt.

**Luca**

also voll seriös!





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

ich habe innerhalb von einer stunde zwei vodka-energy getrunken. kann ich noch fahren?

**Vanessa**

du bist hemmungslos



**Laura**

du reagierst verzögert



du hast den tunnelblick



**Beni**

du hast gleichgewichts-  
probleme





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Vanessa**

let me google that for you...

alkohol macht müde, langsamer, verschlechtert das gleichgewicht, schränkt die motorik ein und beeinflusst die augen so, dass man verschwommen sieht und einen tunnelblick hat.



**Luca**

also nein, so kann ich nicht mehr fahren... dann fliege ich eben nach hause. redbull verleiht flügel! ;-)



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

...aber ich fühle mich gerade wie superman! alkohol hat doch sicher auch einen positiven einfluss. zum beispiel auf...?

**Laura**

die konzentrationsfähigkeit



die selbstüberschätzung



**Beni**

die sprungkraft



**Vanessa**

das taktgefühl





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



superman? das glaubst auch nur du! alkohol schränkt den teil des gehirns ein, der für die kontrolle zuständig ist. deshalb überschätzt du dich und gehst im verkehr mehr risiken ein.



**Luca**

zum glück habe ich kondome dabei... ;-)

**Laura**

lol



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Vanessa**

für wen stellen \*strassen\*verkehr  
und alkohol ein besonderes  
risiko dar?

**Luca**

für nachtschwärmer



**Laura**

für opas, gell beni ;-)



**Beni**

für blondinen, gell laura ;-)





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

nein, jetzt aber im ernst: bei fast jedem zweiten unfall am wochenende in der nacht ist alkohol mit im spiel.



besonders häufig sind leute zwischen 18 und 24 jahren in diese unfälle verwickelt. also wir, die nachtschwärmer.



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

sveti musste gestern in einer verkehrskontrolle eine urinprobe abgeben. das ist aber nicht das übliche verfahren, um alkohol zu messen, oder?

**Laura**

mit einer taschenlampe prüfen sie die reaktion der pupillen



**Vanessa**

nein, mit einer speichelprobe geht's genauso gut



**Luca**

blasen, blasen, blasen...





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



genau, einmal tief luft holen und dann in ein mundstück blasen. meistens wird nämlich nicht der alkohol im blut, sondern der in der atemluft gemessen.



**Luca**

die haben gestern wohl eher auf drogen getestet...





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

ich habe gestern meine lehrabschlussprüfung gefeiert und bis mitternacht eine ganze flasche champagner getrunken. wann darf ich heute wieder fahren?

**Vanessa**

super! gratuliere zur lap!  
wenn du dich fit fühlst, bist du so gut wie nüchtern



ich denke, kurz nach dem mittag solltest du wieder fahren dürfen



**Luca**

kommt darauf an, wie viele promille du im blut hattest...





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

...denn deine leber baut 0,1 promille pro stunde ab. wie du dich fühlst, sagt dir nichts über deinen promillewert.



also wenn es wirklich nicht mehr als eine flasche champagner war, dann sollten 12 stunden ausreichen. über 1,2 promille hattest du ja hoffentlich nicht.



**Laura**

phu, das dauert ja eeewig!



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

müsste aber schneller gehen... ich muss um 10 uhr zum coiffeur. wie werde ich in null komma nichts nüchtern?

**Vanessa**

schnell unter die kalte dusche - das weckt...



**Beni**

entweder verschiebst du den termin oder nimmst den bus



hier gilt die alte regel: pro vodka einen espresso



**Luca**

50 kniebeugen! gibt erst noch einen knacka....





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

pech gehabt. der abbau von alkohol kann nicht beschleunigt werden. egal, was du tust: duschen, schwitzen, fetthaltig essen, kaffee, zitronensaft oder öl trinken. nützt alles nichts.

du musst einfach warten.  
sorry.

**Laura**

also gut, habe verstanden...





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Vanessa**

was hat es eigentlich mit dieser 0,1-promille-regel auf sich?

sie gilt für alle unter 18 jahren



**Beni**

sie betrifft die neulenker. also dich, laura



**Laura**

achtung! sie gilt aber auch für begleitpersonen von lernfahrten



**Luca**

und natürlich auch für berufschauffeure





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

das weiss ich noch vom verkehrskunde-unterricht: für neulenkende, berufschauffeure und begleitpersonen von lernfahrten gilt in der schweiz die nulltoleranz. blutalkoholwerte ab 0,1 promille werden gebüsst.



im wiederholungsfall muss der führerausweis definitiv abgegeben und die prüfung wiederholt werden.

**Beni**

also für mich als "altlenker" gilt diese regel nicht mehr. ;-)) bei mir sind es 0,5 promille. aber ich trinke eh nicht, wenn ich fahre...



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

laura, vielleicht weisst du auch gerade, was das regress-obligatorium bedeutet? eine freundin hatte einen unfall mit alkohol am steuer...

**Laura**

ich bin nicht sicher. hmm... ich glaube, sie muss ihren führerausweis dem strassenverkehrsamt zurückgeben



ihr auto wird eingestampft



**Beni**

sie muss einen teil der kosten des unfalls übernehmen





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

bist du alkoholisiert in einen unfall verwickelt, dann muss die haftpflichtversicherung dich an den kosten beteiligen. ein unfall verursacht oft hohe kosten: reha, erwerbsausfall, haushaltschaden, schmerzensgeld, fahrzeugschaden...

**Luca**

oh shit, das wird teuer!







be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Vanessa**

wir sind alle blau. mein freund sebaszian möxhte trotzdem fahren. was soll ich tun? kann uns jemand abholen?

**Beni**

nein. aber wirf doch den autoschlüssel in den fluss



**Laura**

zäme gsoffe, zäme gloffe



"leiht" euch ein velo



**Luca**

sorry, habe geschlafen...  
das nächste mal: fahren lassen und beten





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Vanessa**

danke luca, du bist ein echter freund! wir sind schlussendlich gelaufen und holen heute abend gemeinsam das auto. zum glück haben wir den schlüssel noch.

**Laura**



**Vanessa**

ach ja und betrunken velo fahren sollte man wirklich nicht. ist verboten und gefährlich.



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



gell, cannabis erkennt die polizei bei einer kontrolle zum glück nur sehr selten, oder?

**Luca**

jep. deshalb gibt es auch kaum schlagzeilen über cannabis am steuer



**Beni**

jein. wenn cannabis geraucht wird, wird es am geruch erkannt



**Vanessa**

nein. die polizei erkennt cannabiskonsum unter anderem anhand der pupillen





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

kiffen macht müde und langsam. deshalb erkennt die polizei an der pupillenreaktion gut, ob jemand drogen konsumiert hat.



**Vanessa**

cannabis im strassenverkehr ist verboten, es gilt die nulltoleranz! bei aktivem thc im blut ist der fahrausweis für mindestens drei monate weg.

**Luca**

das gilt auch für alle anderen drogen wie kokain, ecstasy, etc. achtung: auch cbd-gras enthält wenig thc und kann darum zu positiven tests führen. warum fragst du?



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



weil ich gestern gekifft habe.  
vanessa, du als medizinstudentin: wo speichern sich die abbauprodukte von cannabis hauptsächlich ab?

**Luca**

im fettgewebe



**Laura**

im blut



**Beni**

im gehirn





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



### Vanessa

die abbauprodukte lagern sich in deinem körperfett ab, sind lange nachweisbar und können bei einem fettabbau wieder aktiv werden. darum besteht lange nach dem kiffen die gefahr, dass die polizei bei dir thc nachweisen kann.



dann doch lieber keine diät!

### Vanessa

;-) und da der abbau von thc übrigens nicht gleichmässig verläuft, lässt er sich leider kaum berechnen. nach dem letzten joint solltest du daher mindestens 72 stunden warten, bis du wieder fährst!



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

ich habe dieses wochenende geburtstag und möchte auch für die fahrer etwas anbieten. ideen?

**Luca**

einen schoppen



**Laura**

ich liebe prosecco



**Vanessa**

am besten ist der blue angel drink





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



### Vanessa

der ist ganz einfach:



blue angel drink

0.4 dl grapefruitsaft

0.2 dl zitronensaft

0.2 dl blue curaçao sirup

1 dl tonic water

grapefruitsaft, zitronensaft und blue curaçao sirup vermischen. tonic water darübergiessen und mit eis servieren.

weitere drinks findest du hier:

<https://www.amsteuernie.ch/de/praevention/digital/alkohol-freie-drinks/>







be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

wie viele kalorien sind in einer flasche rotwein enthalten?

so viel wie in einer tafel schokolade



**Luca**

so viel wie in sechs dosen energydrinks



**Beni**

so viel wie in drei pouletschenkeln





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Luca**

in meinem fitnessbuch steht, dass alkohol viiiiel mehr kalorien hat, als wir denken. sechs energydrinks enthalten etwa 670 kcal, gleichviel wie eine flasche rotwein.



100 g butter haben nur wenig mehr kalorien, d.h. fett und reiner alkohol sind fast gleich kalorienhaltig. ausserdem macht alkohol heisshungrig.

dann doch lieber schokolade...



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Beni**

ich habe ein starkes schmerzmittel genommen. in der packungsbeilage steht: "dieses arzneimittel kann die reaktionsfähigkeit und die fahrtüchtigkeit beeinträchtigen." darf ich jetzt ernsthaft nicht mehr fahren?

das steht in allen packungsbeilagen, spielt keine rolle



**Luca**

zu risiken und nebenwirkungen fragen sie ihren arzt oder apotheker



**Laura**

das musst du schon selber wissen. kommt darauf an, ob du dich fahrfähig fühlst





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



### Vanessa

da es bei medikamenten keine grenzwerte gibt, gilt die eigenverantwortung. also wenn du dir unsicher bist, besser nicht fahren.



übrigens kennen apotheker und ärzte medis, mit denen du fahren kannst. du musst sie aber spezifisch danach fragen.



### Luca

und bitte nie saufen, wenn du medis intus hast. je nach medikament kann das gefährlich werden.



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



**Laura**

und was haltet ihr von "be my angel tonight"?

coole initiative! sollte es mehr geben!



**Vanessa**

sympathische leute!



**Beni**

ich finde das projekt super! denn wer trinkt, fährt nicht.



**Luca**

top! anmachspruch schon vorgegeben... ;-)





# be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



wo finde ich eigentlich das foto, das ich gestern bei "be my angel tonight" gemacht habe?

**Vanessa**

[www.facebook.com/  
bemyangel.ch](http://www.facebook.com/bemyangel.ch)



**Luca**

normalerweise sind sie auch auf der webseite:  
[www.bemyangeltonight.ch](http://www.bemyangeltonight.ch)



**Laura**

es wird dir zusätzlich per mail zugeschickt





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



wo erfahre ich mehr über alkohol, illegale substanzen und ihre auswirkungen auf meinen körper?

**Beni**

[www.amsteuernie.ch](http://www.amsteuernie.ch)



**Laura**

[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)



**Vanessa**

[www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch)



**Luca**

[www.know-drugs.ch](http://www.know-drugs.ch)





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



wie setze ich einen anlass mit "be my angel tonight" um?

Wir würden uns freuen, wenn wir an deinem Event nüchterne Angels anwerben dürften. Egal, ob du ein Festival, Stadtfest, Konzert oder eine Party planst: "be my angel tonight" passt immer!

Standmaterial, Bändeli, Gutscheine und "be my angel tonight"-Mitarbeitende organisieren wir – vergünstigte Getränke organisierst du.



Ruf an oder schreib uns:

044 360 26 00

[bma@amsteuernie.ch](mailto:bma@amsteuernie.ch)





be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...



Viel Spass im Ausgang  
und denkt daran:

"Alkohol fährt ii, aber nöd hei!"

Euer "be my angel tonight"-Team

## Dank und Impressum

Herzlichen Dank für die Unterstützung  
und Mitarbeit an das Bundesamt für Ge-  
sundheit, Pamela Vogt, Timon Kunz und  
das ganze "be my angel tonight"-Team!

© 2017 be my angel tonight

Die Emojis in dieser Publikation stam-  
men vom Kurznachrichtendienst Twitter.

Autor/Herausgeber:

"be my angel tonight"

Am Steuer Nie, Zürich

**[www.bemyangeltonight.ch](http://www.bemyangeltonight.ch)**

Die Publikation kann auf

[www.amsteuernie.ch](http://www.amsteuernie.ch)

bestellt oder als PDF heruntergeladen  
werden.



be my angel tonight

Beni, Laura, Luca, Vanes...

