Checkliste · KO-Tropfen

Gut feiern

NO:KO

Dein Drink

- [ ] Bestell selbst und schau zu, wie dein Drink gemacht wird.
- [ ] Nimm keine offenen Getränke von Fremden an.
- [ ] Lass dein Glas nicht allein – auch nicht auf der Toilette oder beim Tanzen.
- [ ] Schmeckt etwas komisch? Lass es stehen.
- [ ] Nutz Glasdeckel oder Abdeckungen, wenn es sie gibt.

Deine Leute

- [ ] Geht zusammen los und kommt zusammen zurück.
- [ ] Macht vorher aus, wie ihr euch erreicht.
- [ ] Achtet aufeinander. Eine Person wirkt plötzlich völlig betrunken? Bleibt bei ihr.

Dein Gefühl

- [ ] Vertrau deinem Bauchgefühl – auch auf privaten Partys.
- [ ] Du fühlst dich plötzlich viel betrunkener, als du sein kannst? Sag sofort deinen Freund*innen oder dem Personal Bescheid.

Du bist nicht schuld.

Im Notfall

112 · Hilfetelefon 116 016

no-ko.me/ko-tropfen

Quelle: DAK-Gesundheit, K.-o.-Tropfen · Stand: Oktober 2026