



13. JUNI – 21. JUNI
AKTIONSWOCHEN
ALKOHOL 2015

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!



DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS WERDEN UNTERSCHÄTZT

Alkohol ist ein Zellgift, das alle Körperorgane schädigen kann. Alkoholkonsum ganz ohne Risiko gibt es nicht. Checken Sie, ob bei Ihnen alles o.k. ist mit Alkohol. Verzichten Sie an wenigstens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.

GRENZWERTE FÜR EINEN RELATIV RISIKOARMEN ALKOHOLKONSUM

Bier 0,25 l (5 Vol.-%)		enthält	10 g reinen Alkohol
Bier-Mix* 0,33 l (2,4–5 Vol.-%)		enthält	6 bis 13 g reinen Alkohol
Glas Sekt 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Glas Wein 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Longdrink 0,2 l 4 cl Wodka (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol
Shot Wodka 4 cl (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol

Trinken Sie als

Frau pro Tag nicht mehr als ca. 0,3l Bier oder 0,1l Wein/Sekt oder ca. 4cl einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Mann pro Tag nicht mehr als ca. 0,6 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein/Sekt oder ca. 8 Zentiliter einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Diese Trinkmengen der verschiedenen alkoholischen Getränke enthalten ca. 12 bzw. 24 Gramm an reinem Alkohol und gelten für gesunde Frauen bzw. gesunde Männer. (Die Trinkmenge wird in Gramm reinen Alkohols bemessen.)

Die neenstehende Grafik finden Sie im Internet unter <http://www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html> . Durch Klick auf die Grafik gelangen Sie direkt zu dieser.

Auf der Homepage [kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) finden Sie darüber hinaus weitere wertvolle Anregungen und Gedanken, beispielsweise:

- DU & Alkohol: Selbsttest
- Wie wirkt Alkohol?
- Wie wirkt Rauschtrinken?
- und weiteres mehr

