

WIE VIEL IST ZU VIEL?

The word "WIE" is filled with two wine glasses containing red wine. The letter "V" contains a beer bottle and a glass of beer. The letter "I" contains a shot glass and a small bottle. The letter "S" contains a beer mug and a stack of glasses. The letter "T" contains a beer bottle and a glass. The letter "Z" contains a bottle and a glass. The letter "U" contains a bottle and a glass. The letter "V" contains a bottle and a glass. The letter "I" contains a bottle and a glass. The letter "E" contains a bottle and a glass.

TÄGLICHE GRENZMENGE FÜR EIN
GERINGERES ERKRANKUNGSRISIKO:

Gesunde Männer:



0,6 L
CA. 1
GROSSES
BIER

0,3 L
CA. 1
VIERTEL
WEIN

Gesunde Frauen:



0,4 L
CA. 1
KLEINES
BIER

0,2 L
CA. 1
VIERTEL
WEIN

**Es gibt keine gesunde Menge Alkohol.
Je weniger Alkohol Sie trinken, umso
geringer ist Ihr Erkrankungsrisiko.**

- ▶ Es empfiehlt sich 2 alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten, um Ihren Körper zu entlasten.
- ▶ Vermeiden Sie „Vollräusche“. Ein Rausch belastet Ihren Körper und alle Organe sehr stark.
- ▶ Verzichten Sie auf Alkohol während Schwangerschaft und Stillzeit, bei der Arbeit oder im Straßenverkehr.
- ▶ Trinken Sie keinen Alkohol gegen Stress, Langeweile oder Einschlafprobleme.

Österreichische Dialogwoche
ALKOHOL



Selbsttest, Infos und Veranstaltungen zum Thema
finden Sie auf www.dialogwoche-alkohol.at



@DialogwocheAlkohol

EINE INITIATIVE DER:

**ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG**

IN KOOPERATION MIT:

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

SV
Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen