

WIE
VIEL
IST
ZU
VIEL?

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