



WENIGER ALKOHO

MEHR  
VOM  
LEBEN



Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHO**



WENIGER ALKOHOL  
**MEHR  
VOM  
LEBEN**

Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHOL**



WENIGER ALKOHO

MEHR  
VOM  
LEBEN



Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHO**



WENIGER ALKOHOL  
**MEHR  
VOM  
LEBEN**

Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHOL**



## Jedes Glas weniger Alkohol bedeutet *mehr vom Leben.*

Keinen Alkohol zu trinken, ist das Beste für Ihre Gesundheit. Schon jedes Glas weniger bringt Vorteile: besseren Schlaf, geringeres Risiko für Bluthochdruck und Krebs. *Besonders, wenn Sie regelmäßig trinken, gilt: Je seltener und je weniger Alkohol, desto besser.*

Eine Initiative der **ÖSTERREICHISCHE ARGE  
SUCHTVORBEUGUNG**

In Kooperation mit



**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

### TIPPS

*Mehrere Wochen im Jahr alkoholfrei leben: Das steigert Ihre Lebensqualität.*

*Mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche: Das entlastet Ihren Körper.*

*Rauschtrinken vermeiden: Es belastet Körper und Psyche sehr.*

*Kein Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit, am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr: Das schützt Sie selbst und andere.*

*Nicht aus Langeweile, Frust oder als Flucht vor Problemen trinken: Das beugt Sucht vor.*



Unterstützung beim Weniger-Trinken: Wir sind für Sie da!  
[dialogwoche-alkohol.at](http://dialogwoche-alkohol.at)