



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



In Kooperation mit



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.

Vollräusche vermeiden: Sie belasten 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