

### Regeln zum risikoarmen Alkoholkonsum

- ✓ Für Frauen: Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol.  
Für Männer: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol.  
Für Frauen und Männer gilt: kein Alkoholkonsum an mindestens zwei Tagen pro Woche.

Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein / Sekt (0,1 l) oder einem Schnaps (4 cl) enthalten. Trinken Sie mehr, können Sie Ihre Gesundheit schädigen und riskieren, von Alkohol abhängig zu werden.

- ✓ Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- ✓ Verzichten Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche auf Alkoholkonsum.
- ✓ Verzichten Sie auf Alkohol am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr und beim Sport.
- ✓ Kein Alkohol in Kinderhand.
- ✓ Dass ältere Jugendliche alkoholische Getränke kennenlernen möchten, ist normal. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist jedoch ein Warnsignal.
- ✓ Achten Sie als älterer Mensch besonders auf Ihren Alkoholkonsum.
- ✓ Kein Alkohol in der Schwangerschaft & kein Alkohol in der Stillzeit!
- ✓ Klären Sie, ob Sie trotz Einnahme bestimmter Medikamente Alkohol trinken dürfen.
- ✓ Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. zur Zurückhaltung beim Alkoholkonsum raten.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, <http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/risikoarmer-alkoholkonsum/tipps-und-regeln/> abgerufen am 5.11.2015