

Prüfen Sie sich selbst:

	Was?	Wo?	Wie viel? <small>Menge in g Reinalkohol</small>	Preis (EUR)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Sonnabend				
Sonntag				
gesamt				



»**Wie viel** ich trinke
ist **meine Sache.**«



»Herzlichen Dank für die interessanten

Informationen.

**Ab sofort werde ich anders Alkohol genießen
als bisher ...fällt mir ganz leicht.«**

So einfach ist das doch nicht?

Ihr Arzt oder die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe helfen Ihnen weiter.

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer Krankenkasse und bei der Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt,

LS Sachsen-Anhalt
Halberstädter Str. 98, 39112
Magdeburg, Tel.: 0391/543 38 18,
www.ls-suchtfragen-lsa.de,
info@ls-suchtfragen-lsa.de

Herausgeber und Redaktion:

Arbeitskreis zum Gesundheitsziel »Senkung des Anteils an Rauchern in der Bevölkerung und der alkoholbedingten Gesundheitsschäden auf Bundesdurchschnitt«



mit freundlicher Unterstützung:



sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Maarweg 149-161, 50825 Köln,
Tel.: 0221/8 99 20
www.bzga.de.



»Wie viel ich trinke

ist meine Sache.«

Genau. Nur Sie entscheiden, zu welcher Gelegenheit und in welchen Mengen Sie alkoholische Getränke genießen. Deshalb wollen wir Ihnen mit diesem Faltblatt Informationen zur Verfügung stellen, die Ihnen ermöglichen, Ihr Trinkverhalten genauer einzuschätzen und zu gestalten.

»Bier ist ein Nahrungsmittel

und Schnaps ist gut für die Verdauung...«

Das ist eine landläufige Meinung. Hier als »Produktinformation« die durchschnittlichen Inhaltsmengen Reinalkohol von den gängigsten alkoholischen Getränken:

(Angaben in üblichen Trinkgrößen sowie in Reinalkoholmengen)

Schnaps (ca. 38 - 40 Vol. %)

- ein „Einfacher“ 0,02 l = ca. 6 g
- ein „Doppelter“ 0,04 l = ca. 12 g
- eine Flasche 0,7 l = ca. 220 g

Wein/Sekt (ca. 11 Vol. %)

- ein kleines Glas 0,1 l = ca. 8,5 g
- ein großes Glas 0,2 l = ca. 17 g
- eine Flasche 0,7 l = ca. 60 g

Bier (ca. 5 Vol. %)

- eine Flasche 0,5 l = ca. 20 g
1,0 l = ca. 40 g

»Ich trinke ganz normal...«

Aber wussten Sie das?

6 halbe Liter Bier entsprechen 120 g Reinalkohol. Das ist mehr als eine halbe Flasche Schnaps (0,7 l).

Wollen Sie risikoarm genießen? Kaum zu glauben, aber durchschnittlich gilt:

pro Trinkanlass nicht mehr als

- 20 – 24 g/Tag Reinalkohol für Männer (z.B. 0,5 l Bier)
- 10 – 12 g/Tag Reinalkohol für Frauen (z.B. 1 kl. Glas Wein)

Diese Grenzwerte gelten für gesunde Menschen ohne zusätzliches genetisches oder erworbenes Risiko.

(Aber nicht morgens um 8.00 Uhr innerhalb einer Viertelstunde!)

Das sollten Sie wissen: Auch Körpergewicht und zeitliche Dauer sind von Bedeutung

Höchstmenge pro Woche:

- 80 – 90 g pro Woche für Männer
- 40 – 48 g pro Woche für Frauen

(Ich spare mir alles auf für einmal richtig feiern?)

Gönnen Sie sich öfter eine Pause vom Alkohol!

Wichtig sind 2 – 3 alkoholfreie Tage pro Woche. Aber: Auch geringe Trinkmengen können ein Risiko bergen.

Ihr gesundheitliches Risiko steigt beim täglichen Alkoholkonsum, besonders für:

- Krebserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen, Diabetes
- Bluthochdruck
- Alkoholische Fettleber und Leberzirrhose

»Eine Flasche Bier

kann mir nichts anhaben!«

Es gibt Situationen, in denen Sie bewusst auf Alkohol verzichten sollten, um auf der sicheren Seite zu sein:

- im Straßenverkehr
- in der Schule und am Arbeitsplatz
- bei hohen konzentrativen oder körperlichen Leistungsanforderungen
- in der Schwangerschaft und bei geplanter Schwangerschaft
- beim Sport
- bei Alkoholunverträglichkeit auch in Zusammenhang mit Medikamenteneinnahme
- bei Krankheiten, die durch Alkoholkonsum verschlimmert werden

Quellenangabe zu den Werten: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

