



**ALKOHOLGENUSS**

Kirchplatz 16  
76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon 07251 960903  
www.praxis-am-kirchplatz.de

Der Genuss von Alkohol gehört in unserer Gesellschaft zum Alltag. Dabei wird oft vergessen, dass es sich bei Alkohol um ein Genussmittel handelt, dass immense gesundheitliche Schäden anrichten kann, wenn man zuviel davon zu sich nimmt (schädlicher Alkoholgebrauch). Unabhängig davon ist Alkohol ein Suchtmittel, dass abhängig machen kann.

Eine einfache Methode zur Abschätzung des Alkoholgehaltes verschiedener Getränke ist die Schätzung mittels sogenannter **Standardgläser**. Ein **Standardglas** enthält immer zwischen 10 und 12 Gramm reinen *Alkohol*.

Ein Glas Bier (0,25 l) entspricht einem *Standardglas*, ebenso ein kleines Glas Wein oder Sekt (0,1 l).



Der tägliche Alkoholkonsum sollte

**bei Männern maximal 2 Standardgläser**

**bei Frauen maximal 1 Standardglas**

betragen um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.

Es sollten **MINDESTENS 2** alkoholfreie Tage pro Woche eingelegt werden!

In Schwangerschaft und Stillzeit ist ein absoluter Alkoholverzicht dringend geboten um eine Schädigung des Kindes zu vermeiden.

Quelle: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Vorsicht: Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-%-Alkohol, während andere zum Teil doppelt so viel Alkohol enthalten. Tipp: Immer auf das Etikett schauen.