



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).

Bier 0,25 l (5 Vol.-%)		enthält	10 g reinen Alkohol
Bier-Mix* 0,33 l (2,4–5 Vol.-%)		enthält	6 bis 13 g reinen Alkohol
Glas Sekt 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Glas Wein 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Longdrink 0,2 l 4 cl Wodka (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol
Shot Wodka 4 cl (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol

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

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.