

# ALCOHOL-FACTS

ERFAHRE WIE VIEL ZU VIEL IST UND WIESO NICHT FÜR ALLE DAS GLEICHE GILT.

## Risikoarm



Die Menge macht's aus: **Männer** sollten nicht mehr als **zwei bis maximal drei** Gläser alkoholische Getränke **pro Tag** zu sich nehmen.



**Frauen** haben einen anderen Körper. Deshalb sollten sie nicht mehr als **ein bis maximal zwei** Gläser alkoholische Getränke **pro Tag** zu sich nehmen.



Jeder sollte mal **Pause** machen: Pro Woche sind **zwei alkoholfreie Tage** angesagt. So vermindert man das Risiko einer Abhängigkeit. Und schliesslich sollst du nicht nur dir, sondern auch deiner Leber eine **Pause** gönnen. Sie braucht mindestens **24 Stunden** Zeit, um sich zu entgiften.

## Wer ist besonders gefährdet beim Alkoholkonsum?

- *Junge Erwachsene sind besonders gefährdet: Alkohol kann Reifungsprozesse im Gehirn negativ beeinflussen.*
- *Der Körper verändert sich: Ältere Menschen haben einen geringeren Wasseranteil im Körper. Deshalb reagieren sie sensibler auf Alkohol.*
- *Ein No-Go: Alkoholkonsum für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre, im Tessin bis 18 Jahre.*

## Zu viel



Ein seltenes Mal mehr trinken heisst nicht bodenlos bechern. Denn ein absolutes **Maximum** gilt auch im Ausgang: Bei den **Männern** liegt es bei höchstens **fünf** und bei **Frauen** bei **vier** Gläsern.



Ein **Kontrollverlust** macht nie Freude. Ein Sturz von der Treppe kann für schmerzhaft Beulen sorgen. Die Kontrolle verlieren heisst nämlich auch, **sich selbst zu gefährden**: Nebst **Unfällen** sind Gewalt oder ungeschützt/ungewollter Sex weitere mögliche Folgen.

## Was ist ein Standardgetränk?



=



=



**1 Glas Schnaps (0,3 dl)**  
0,3 dl x 40 % Vol =  
9,6 g reiner Alkohol

**1 Glas Wein (1 dl)**  
1 dl x 12 % Vol =  
9,6 g reiner Alkohol

**1 Stange Bier (3 dl)**  
3 dl x 4,5 % Vol =  
10,8 g reiner Alkohol

## Zu oft



Alkoholkonsum erhöht das **Krebsrisiko**. Nicht nur das: Je mehr man trinkt, desto **höher** wird das Risiko. Insbesondere für Krebsarten in Körperregionen, die mit dem Alkohol direkt in Kontakt kommen.

**Immer noch wissensdurstig?**  
**Entdecke das Quiz jetzt auf:**  
**alcohol-facts.ch**

