

EMPFEHLUNGEN ZUM ALKOHOLKONSUM



1

Das gesündeste Leben ist alkoholfrei und es gibt immer mehr alkoholfreie Getränke.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass keine Menge Alkohol gesund oder gesundheitsförderlich ist. Auch ist keine Schwelle bekannt, unter welcher der Alkoholkonsum unbedenklich wäre. Und das gesunde oder lebensverlängernde tägliche Glas Wein existiert nicht. Im Gegenteil: Schon kleine Mengen Alkohol sind schädlich und können Krankheiten auslösen.

2

Weniger Alkohol trinken ist immer besser.

Je mehr Alkohol man trinkt, desto eher wird man krank. Weniger trinken reduziert das Risiko für Krankheiten, Unfälle, Gewalt und vorzeitigen Tod.

3

Wenn du Alkohol trinkst, trinke langsam | trinke auch viel Wasser oder andere alkoholfreie Getränke | iss vor und während des Trinkens | lege mehrere trinkfreie Tage pro Woche ein | kontrolliere deine Trinkmenge | setze dir eine tiefere Trinkmenge als Ziel.

Es gibt Trinkweisen, die für den Körper weniger schädlich sind als andere. Sie schützen aber nicht vor den Auswirkungen des Alkohols wie zum Beispiel Sinneseinschränkungen.

4

**Trinke keinen Alkohol,
wenn du schwanger bist
oder stillst, oder wenn du
in der Adoleszenz bist.**

Es gibt Lebensumstände und Lebensphasen,
in denen der Alkoholkonsum gefährlich ist.

5

**Trinke keinen Alkohol
beim Fahrzeugfahren | beim
Benutzen von Maschinen und
Werkzeug | beim Verrichten von
anstrengenden oder gefährlichen
körperlichen Tätigkeiten | beim Sport
und danach | bei der Einnahme von
Drogen und Medikamenten | in der
Verantwortung für die Sicherheit
anderer | bei wichtigen Entscheiden |
bei Hitzegefühlen.**

Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung,
führt zu Überschätzungen und langsameren
Reaktionen.

6

**Wenn du trinkst,
trinke in deiner Umgebung
achtsam.**

Erwachsene sind Vorbilder vor allem für
Kinder und Jugendliche. Dies gilt auch beim
Alkoholkonsum. Deshalb ist es wichtig,
die Auswirkungen des Alkoholkonsums zu
kennen und zu verstehen sowie entsprechend
zu handeln, damit die Gesundheit und das
Wohlbefinden aller geschützt sind.



Weitere Informationen zu unseren
Empfehlungen und Kontakt:
www.blaueskreuz.ch/empfehlung