

Die Gesundheits- und Sozialberatung informiert

Alkohol, welche Mengen sind unbedenklich? Wann wird Alkoholkonsum problematisch?

Auch in kleinen Mengen ist der Konsum von Alkohol nicht völlig risikofrei. Als riskanter Alkoholkonsum wird eine Trinkmenge bezeichnet, die das Risiko von schädlichen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit erhöht. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) hat Grenzwerte für den Alkoholkonsum festgelegt, die zur groben Orientierung genutzt werden können.

Danach liegt ein riskanter Alkoholkonsum vor, wenn

- Frauen täglich mehr als 12 Gramm reinen Alkohol trinken,
- Männer täglich mehr als 24 Gramm reinen Alkohol trinken

Mit diesen Angaben allein können die wenigsten Menschen aber etwas anfangen.

Oder wissen Sie wieviel Alkohol Bier, Wein, Sekt und Schnaps enthalten?

Falls nicht: dieses kurze informative Video beantwortet diese Frage und noch weitere.

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/risikofaktor-alkohol/welche-folgen-kann-uebermaessiger-alkoholkonsum-haben>

07.10.2021, Doris Henze