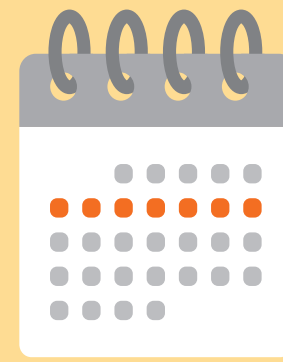


# Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



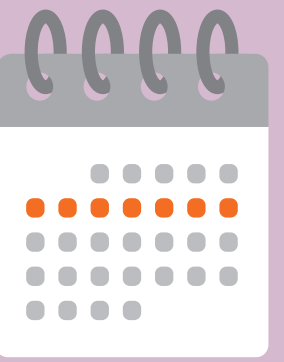
**Risikofrei**  
0 g / Woche



**Risikoarm**  
< 27 g / Woche



**Moderates Risiko**  
27 - 81 g / Woche



**Risikant**  
> 81 g / Woche

Es gibt **keine sichere Alkoholmenge** für einen unbedenklichen Konsum.



bis insgesamt 280 ml oder  
**1–2 kleine Gläser Wein**  
(Alkoholgehalt 12 % vol)



bis insgesamt 825 ml oder  
**bis 5 kleine Gläser Wein**  
(Alkoholgehalt 12 % vol)



> 825 ml oder mehr als  
**5 kleine Gläser Wein**  
(Alkoholgehalt 12 % vol)



oder:  
bis insgesamt 660 ml oder  
**1–2 kleine Flaschen Bier**  
(Alkoholgehalt 5 % vol)



oder:  
bis insgesamt 2 l Bier oder  
**bis 6 kleine Flaschen Bier**  
(Alkoholgehalt 5 % vol)



oder:  
> 2 l oder mehr als  
**6 kleine Flaschen Bier**  
(Alkoholgehalt 5 % vol)



oder:  
bis insgesamt 80 ml oder  
**2–4 Gläser à 0,02 l Spirituosen**  
(Alkoholgehalt 38 % vol)



oder:  
bis insgesamt 250 ml oder bis  
**6 Gläser à 0,04 l Spirituosen**  
(Alkoholgehalt 38 % vol)



oder:  
> 250 ml oder mehr als  
**6 Gläser à 0,04 l Spirituosen**  
(Alkoholgehalt 38 % vol)