

Obergrenzen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

(nach Weltgesundheitsorganisation)



oder



oder



oder



oder



Frauen: täglich max. 0,5l Bier oder 0,2l Wein/Sekt oder drei einfache 40%ige Schnäpse

Männer: die anderthalbfache Menge

Zusätzlich empfiehlt die Britische Ärztevereinigung 1 - 2 abstinente Tage pro Woche.

www.kontrolliertes-trinken.de