



BEWUSST ENTSCHEIDEN

- Entscheiden Sie bewusst, ob und wenn ja, was Sie trinken.

BEWUSST GENIEßEN

- Genießen Sie Wein in guter Gesellschaft, mit Freunden oder im Kreis der Familie.
- Trinken Sie Wein zur Mahlzeit, am besten zusammen mit einem Glas Wasser;
- Steigern Sie den Genuss und die Wertschätzung für das Produkt indem Sie herausfinden, woher sein einzigartiger Charakter kommt.



BEWUSST VERZICHTEN

- Genießen Sie Wein und Sekt mit Maß und Still
- Vermeiden Sie Autofahren unter Alkoholeinfluss, Alkoholkonsum während der Schwangerschaft oder im zu jungen Alter.

Was bedeutet moderat genießen?

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungsberichten diverser Gesundheitsbehörden gelten die folgenden Empfehlungen für einen maßvollen Weinkonsum:



BIS ZU 2
TRINKEINHEITEN
(20 G) PRO
TAG/ANLASS

FRAUEN



BIS ZU 3
TRINKEINHEITEN
(30 G) PRO
TAG/ANLASS

MÄNNER



MEHR ALS 4
TRINKEINHEITEN
(40 G) PRO
TAG/ANLASS

NIEMALS

1-2 Abstinenztage/Woche sind empfehlenswert. In bestimmten Situationen wie während der Schwangerschaft, im Straßenverkehr, in Verbindung mit einer Medikamenteneinnahme oder bei der Bedienung von Maschinen sollte gänzlich auf alkoholische Getränke verzichtet werden. Wenn Sie sich unsicher sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Wie lassen sich die Maßeinheiten berechnen?

1 Trinkeinheit* entspricht 10 g reinem Alkohol und somit:

- 100 ml Wein mit einem Alkoholgehalt von 12,5% vol
- 100 ml Schaumwein mit einem Alkoholgehalt von 12,5 vol
- 60 ml Likörwein mit einem Alkoholgehalt von 20% vol
- 85 ml aromatisiertem Wein mit einem Alkoholgehalt von 15% vol

(* Der Begriff "Trinkeinheit" gibt den in den gängigsten Konsumeinheiten ausgedrückten durchschnittlichen Gehalt reinen Alkohols an, selbst wenn Ausschankmengen und Konsumleitlinien je nach Land variieren.



Wenn wir über Trinkeinheiten und moderaten Weinkonsum sprechen, meinen wir oft Getränkeinheiten oder die Anzahl an Gläsern. Was jedoch selten erwähnt wird: Getränkeinheiten und Serviergrößen sind von Land zu Land unterschiedlich definiert, was Vergleiche erschwert.

Überprüfen Sie, wie die Trinkeinheit in Ihrem Land definiert wird.



Hier finden Sie alles zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse: www.wineinformationcouncil.com



Alles über einen moderaten und verantwortungsbewussten Weinkonsum können Sie hier nachlesen: www.wineinmoderation.com





Wein bewusst
genießen!





WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

WINEⁱⁿMODERATION



WiM Association

Avenue des Arts, 43
1040 Bruxelles
+32(0)22309970
info@wineinmoderation.eu
www.wineinmoderation.com

-  @wine.in.moderation
-  @WineModeration
-  /wineinmoderation
-  /Wine in Moderation (WiM) Association

Haftungsausschluss

Die hier enthaltenen Informationen dienen nur zur allgemeinen Information und dürfen nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung angesehen werden. Die Verfasser haben sich bemüht sicherzustellen, dass diese Informationen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung richtig sind und haften nicht für Fehler oder Auslassungen bzw. für jegliche Fehldeutung, die von einem Nutzer aufgrund dieser Veröffentlichung erstellt worden sein könnten. Konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt!

