

# Alkohol?

## Entscheiden Sie sich für ein gesundes Leben!

Externer Dienst für Gefahrenverhütung und Schutz



1 Glas Bier  
= 25 cl an 5°



1 Glas Champagner  
= 10 cl an 12°



1 Glas Wein  
= 10 cl an 12°



Glas Portwein  
= 6 cl an 18°



1 Glas Whisky  
= 3 cl an 45°

## Es wird dringend empfohlen:

- ◆ nicht mehr als 10 Standardgläser pro Woche zu trinken
- ◆ nicht mehr als 6 Standardgläser auf einmal zu trinken
- ◆ an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu konsumieren

1 Standardglas  
= 1 Horeca-Glas = 10 Gramm reiner Alkohol

Regionale Biere oder Abteibiere  
haben einen höheren Alkoholgehalt und enthalten 33 cl

Ein starkes Bier  
= 2 Standardgläser