

## Wie errechnet sich der Alkoholgehalt in Wein

Um die "Dosis" zu finden, muss man den Alkoholgehalt des Getränkes kennen. Auf den Flaschen wird immer Volumen % angegeben, während Empfehlungen in g Alkohol ausgedrückt werden. Die Umrechnung ist einfach:

Beispiel: 1 Liter Riesling-Wein mit 10 Vol% enthält 100 ml reinen Alkohol. Um zu errechnen, wie viel Gramm Alkohol in einer 0,75 l Flasche dieses Rieslings enthalten ist, muss man wissen, dass 1 ml Alkohol 0,8 g wiegt. Daraus folgt, dass die 100 ml Alkohol 80 g wiegen. Eine 0,75 l Flasche dieses Weins enthält folglich 60 g; ein Glas Wein (0,2 l) enthält 16 g Alkohol.

Deutscher Wein enthält oft 13 Vol%. Es ist eindeutig.... Je geringer der Alkoholgehalt, desto mehr darf davon getrunken werden, um beim "moderaten" Weingenuss zu bleiben.

Volumenprozent	g in 100 ml	g in einem Glas, (0,2 l)
8	6,4	12,8
10	8,0	16
11	8,8	17,6
14	11,2	22,4

Die praktische Empfehlung: Ein Paar trinkt abends zum Essen 1 Flasche (0,75 l) 10 - 12 %igen Wein. Da Frauen volumenmäßig meist weniger trinken, sind die biologischen Unterschiede schnell ausgeglichen und beide liegen im gleichen Maße bei der optimalen "Dosis".