

Kernpunkte zum Genießen

- **Wein/Sekt mit Freude genießen**
 - Interessieren Sie sich für den Wein, den Sie trinken! Zu wissen, woher sein einzigartiger Charakter kommt, macht den Genuss umso größer.
 - Trinken Sie langsam! Nehmen Sie sich die Zeit, den unverkennbaren Geschmack des Weins auf sich wirken zu lassen!
 - Trinken Sie Wein/Sekt zu gutem Essen! Genießen Sie Wein als Ergänzung Ihrer Mahlzeiten – zusammen mit einem Glas Wasser!
 - Der regelmäßige Konsum moderater Mengen ist besser als die Einnahme großer Mengen bei einmaligen Gelegenheiten!
 - Vermeiden Sie jegliche Überschreitung der in den Leitlinien empfohlenen Mengen für einen moderaten, risikoarmen Konsum alkoholischer Getränke!
- Aufgrund internationaler wissenschaftlicher Erkenntnisse und diverser, von unterschiedlichen öffentlichen Gesundheitsbehörden herausgegebener Referenzen liegt ein unbedenklicher, moderater Konsum zwischen den in unten stehenden Leitlinien angegebenen Werten:

Leitlinien für einen unbedenklichen, moderaten Konsum:

- bis zu 2 Getränkeeinheiten pro Tag für Frauen (20 g)
- bis zu 3 Getränkeeinheiten pro Tag für Männer (30 g)
- nie mehr als 4 Getränkeeinheiten auf einmal (40 g)
- Auf alkoholische Getränke sollte in bestimmten Situationen verzichtet werden, wie während der Schwangerschaft, bei Einnahme bestimmter Medikamente, im Straßenverkehr oder bei der Arbeit
- Weinkonsum erfordert Reife: Minderjährige sollten nicht trinken.
- Schwangere sollten auf jeglichen Konsum alkoholischer Getränke verzichten
- Setzen Sie sich nicht hinters Steuer, wenn Sie getrunken haben, und überschreiten Sie auf keinen Fall die gesetzlich festgelegten Promille-Grenzwerte für Fahrer.

Konsum alkoholischer Getränke: Maßeinheiten

(** siehe Umrechnung)

1 Getränkeeinheit (*) mit 10 g reinen Alkohols entspricht:



100 ml Wein mit 12 % Vol.



100 ml Sekt mit 12 % Vol.



60 ml Likörwein mit 20 % Vol.



70 ml aromatisierter Wein mit 15 % Vol.

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

Wussten Sie, dass...?

- bereits seit Jahrtausenden Weinerzeugung und Weinkonsum Teil des europäischen Kulturerbes sind. Heute ist die Europäische Union weltweit größter Produzent und Exporteur.
- jeder Wein/Sekt ein natürliches, einzigartiges Produkt ist. Um seine Authentizität und Qualität zu wahren, unterliegt der Wein auf seinem Weg vom Weinberg hin zum Verbraucher einem umfangreichen und strikten Regelwerk.
- Wein - geschätzt wegen seines Geschmacks, seiner Beschaffenheit, seines Körpers, seiner Farbe, seines Bouquets und seiner Sorte- oft eine ideale Ergänzung zu köstlichen Speisen ist.
- nur wer Wein/Sekt langsam und moderat trinkt, seine komplexen Geschmacksnoten vollends schätzen und genießen kann.
- unsachgemäßer Konsum und Missbrauch von alkoholischen Getränken der Gesundheit schaden und eine Vielzahl sozialer Probleme hervorrufen kann.
- wissenschaftliche Ergebnisse auf gesundheitliche Vorteile des moderaten Weinkonsums hinweisen.
- unter Einhaltung dieser Leitlinien, ein moderater Weinkonsum bei Erwachsenen – als Teil einer ausgewogenen Ernährung – mit einem risikoarmen, gesunden Lebensstil vereinbar ist. Jedoch birgt das Überschreiten der in den Leitlinien dargelegten Dosis keinesfalls mehr Vorteile sondern mehr Risiken.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt!

Die Informationen wurden nach dem neusten Stand der Wissenschaft erstellt. Für die Richtigkeit dieser Angaben übernehmen die Autoren keine Haftung.