

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!



Es gibt Dinge, die sind besser, wenn man weniger davon hat. Alkohol gehört dazu!

Die Menge macht das Gift. Alkohol ist ein Stoff, der vielfältige Wirkungen hat. Mit steigender Menge beginnen und steigern sich die negativen Folgen des Alkohols. Viele dieser Auswirkungen entwickeln sich sehr langsam, so dass Sie deren Konsequenzen erst sehr spät und ganz unspezifisch spüren.

Wenn es um den Genuss geht, geht es immer um die Qualität, nicht die Quantität!

Genießen können steigert die Lebensfreude und hat positive Auswirkungen in ganz verschiedener Hinsicht. Genuss ist davon abhängig, sich Zeit zu nehmen, etwas nicht immer zu „haben“, die Menge bewusst zu beschränken und nicht immer auf die gleiche Art und Weise zu konsumieren.

Wer die Wirkung von Alkohol schätzt, hat auf lange Sicht mehr davon, wenn er gewohnheitsmäßig weniger davon trinkt!

Es gibt viele Menschen, die die Wirkung von Alkohol schätzen. Deshalb immer mehr davon zu trinken, ist eine schlechte Idee, denn der Organismus gewöhnt sich an die Wirkung des Alkohols und lässt Sie diese immer weniger spüren. Sie müssten deshalb wieder mehr trinken, um den gleichen Effekt zu haben. Auch unter diesem Gesichtspunkt haben sie am meisten davon, wenn Sie maßvoll mit Alkohol umgehen.

Und so bleiben Sie im grünen Bereich:

1. Trinken Sie regelmäßig nicht mehr als ein (Frauen) oder zwei (Männer) alkoholhaltige Standardgetränke am Tag.
2. Bleiben Sie an zwei Tagen pro Woche alkoholfrei.
3. Trinken Sie maximal nicht mehr als fünf alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit.

Diese Regeln haben nicht den Anspruch vollständig zu sein und gelten nicht für Menschen mit etwaigen Vorschädigungen und Risiken.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.kenn-dein-limit.de