

AKTUALISIERTE EMPFEHLUNGEN ZUM UMGANG MIT ALKOHOL

UPDATE 2024

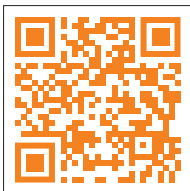
Das wissenschaftliche Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) hat neue Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol herausgegeben. Diese lagen zum Zeitpunkt der Drucklegung für die Broschüren zur „Aktion Glasklar“ noch nicht vor. Deshalb hier die aktualisierten Informationen.



AM BESTEN KEINEN ALKOHOL KONSUMIEREN!

Bisher hieß es, dass es unbedenklich sei, eine begrenzte Menge Alkohol zu trinken. Männer sollten nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol pro Tag zu sich nehmen und Frauen nicht mehr als 12 Gramm.

Die DHS zitiert nun Studien, wonach es keinen risikoarmen Alkoholkonsum gebe. Selbst kleine Mengen Alkohol könnten Krankheiten verursachen. Deshalb empfiehlt die DHS, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder am besten ganz einzustellen. Es sei für die Gesundheit besser, keinen Alkohol zu trinken.



→ Weitere Informationen zu den aktualisierten Empfehlungen der DHS sind unter **dak.de/aktionglasklar** oder über den QR-Code zu finden.

