



WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN



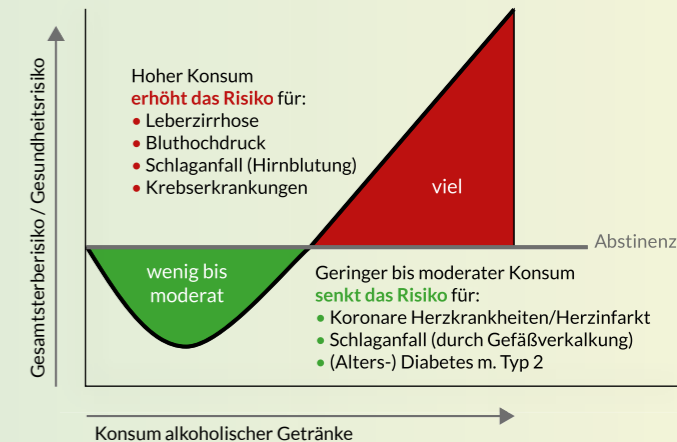
VERANTWORTUNGS- BEWUSSTES TRINKVERHALTEN

WEIN – BEWUSST GENIESSEN

- **Interessieren Sie sich für den Wein, den Sie trinken.**
Zu wissen, woher sein einzigartiger Charakter kommt, steigert den Genuss und die Wertschätzung für das Produkt.
- **Trinken Sie langsam.**
Nehmen Sie sich die Zeit für den unverkennbaren Geschmack des Weins.
- **Trinken Sie Wein zur Mahlzeit.**
Am besten zusammen mit einem Glas Wasser.
- **Genießen Sie Ihren Wein in guter Gesellschaft, mit Freunden oder im Kreis der Familie.**
- **Wein – bewusst verzichten.**
Vermeiden Sie übermäßigen Konsum alkoholischer Getränke.



Konsum alkoholischer Getränke und Gesundheit/Krankheit/Sterblichkeit



Konsultieren Sie im Zweifelsfall bitte Ihren Arzt.



„SCHAFFUNG
EINER
NACHHALTIGEN
WEINKULTUR,
DIE EINEN
MODERATEN
WEINGENUSS
UND GESUNDEN
LEBENSSTIL
EINSCHLIESST“



WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



...Wein Jahrtausende lang zum kulinarischen und kulturellen Erbe vieler Länder gehörte?

...Wein weltweit ein integraler Bestandteil vieler Gesellschaften ist?

...die mediterrane Ernährungsweise, die sich durch einen moderaten Konsum von Wein während den Mahlzeiten auszeichnet, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde?

...bei übermäßigem Konsum alkoholischer Getränke Menschen einem breiten Spektrum von Risikofaktoren ausgesetzt sind, wobei das Risiko mit der konsumierten Alkoholmenge steigt?

...maßvolle und verantwortungsvolle Weinkonsummuster mit einem gesunden Lebensstil vereinbar sein können?

...Farbe, Aroma und Geschmack viele Geheimnisse der Herkunft eines Weines und seines Charakters verraten?

...jeder Wein durch die Faktoren Klima, Geologie, Standort, Boden, Rebsorten und die Art der Weinbereitung einzigartig ist?

...eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität zu einem gesunden Lebensstil gehören?

...die Blutalkoholkonzentration (BAK) rapide ansteigt, wenn man alkoholische Getränke auf leeren Magen trinkt?



IN EINIGEN SITUATIONEN UND INNERHALB BESTIMMTER BEVÖLKERUNGSGRUPPEN SOLLTE GÄNZLICH AUF ALKOHOLISCHE GETRÄNKE VERZICHTET WERDEN.

- Weinkonsum erfordert Reife: Minderjährige sollten keinen Wein oder andere alkoholische Getränke konsumieren.
- Schwangere sollten auf jeglichen Konsum alkoholischer Getränke verzichten.
- Setzen Sie sich nicht hinters Steuer, wenn Sie getrunken haben.
- Falls Sie Wein probiert haben, überschreiten Sie nicht den gesetzlich festgelegten 0,5-Promille-Grenzwert für Fahrer. Für Fahranfänger und junge Erwachsene unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze.

Konsultieren Sie im Zweifelsfall bitte Ihren Arzt.



Überschreiten
Sie nicht die
Richtwerte
für den
verantwortungs-
bewussten
Konsum von
alkoholischen
Getränken!

Leitlinien für den Konsum von alkoholischen Getränken

Weltweit verfügbare Richtlinien zu verantwortungsvollem Konsum alkoholischer Getränke differieren von Land zu Land. Basierend auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage gelten nach den Wine in Moderation-Leitlinien als risikoarme Dosis:

- bis zu 2 Getränkeeinheiten (20 g) pro Tag für Frauen
- bis zu 3 Getränkeeinheiten (30 g) pro Tag für Männer
- nie mehr als 4 Getränkeeinheiten (40 g) bei einer Gelegenheit

Dabei ist empfehlenswert, alkoholische Getränke langsam und bevorzugt zu den Mahlzeiten zu konsumieren sowie mit nichtalkoholischen Getränken abzuwechseln.



Getränkeeinheit

Eine Getränkeeinheit oder ein Standardglas gibt die durchschnittliche Menge von reinem Alkohol in den gängigsten Konsumeinheiten an.

Sie kann je nach Land zwischen 8 und 14 g Alkohol variieren. Die am meisten verwendete Getränkeeinheit von 10 g entspricht:



etwa 100 ml (96 ml) Wein
und Sekt mit 12,5 % Vol.



etwa 60 ml (62,5 ml)
Likörwein mit 20 % Vol.

Weitere Informationen über Richtlinien für alkoholische Getränke und Getränkeeinheiten finden Sie auf www.wineinmoderation.eu

Wine in Moderation soll zur Reduzierung von alkoholbedingten Schäden und zur Förderung eines gesunden Lebensstils beitragen.

Die Initiative basiert auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen**, **(Aus-) Bildung** und **verantwortungsvoller Werbung** (Selbstverpflichtung) und stärkt die gesamte internationale Weinwertschöpfungskette. Sie soll einen Beitrag zur langfristigen Sensibilisierung der Weinkonsumenten und der Branche für verantwortungsvollen Umgang mit Wein liefern.



Nationaler Koordinator Deutschland:

Deutsche Weinakademie GmbH
Platz des Weines 2 // 55294 Bodenheim
T +49 6135 9323 -145
F +49 6135 9323 -110
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de



WINE IN MODERATION – Aisbl

Avenue des Arts, 43//1040 Brussels
T +32 (0)2 230 99 70
F +32 (0)2 513 02 18
info@wineinmoderation.eu
www.wineinmoderation.eu

Haftungsausschluss

Die hier enthaltenen Informationen dienen nur zur allgemeinen Information und dürfen nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung angesehen werden. Die Verfasser haben sich bemüht sicherzustellen, dass diese Informationen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung richtig sind und haften nicht für Fehler oder Auslassungen bzw. für jegliche Fehldeutung, die von einem Nutzer aufgrund dieser Veröffentlichung erstellt worden sein könnte. Konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt!

 @wim_ger #wineinmoderation
 @wineinmoderation

