

Kein Alkohol trinken ist am besten

Informationen in Leichter Sprache

Manche Getränke enthalten Alkohol,
zum Beispiel Wein, Bier, Sekt oder Schnaps.

Fachleute empfehlen:

- Erwachsene sollten **keine**
oder sehr wenige Getränke mit Alkohol trinken.
- Schwangere oder Stillende
sollten **keine** Getränke mit Alkohol trinken.
Das Baby kann schwere geistige
und körperliche Störungen bekommen.
- Kinder und Jugendliche
dürfen **keine** Getränke mit Alkohol trinken.
Alkohol schadet der geistigen Entwicklung.



Es gibt **keine** sichere Menge Alkohol.
Jeder Alkohol-Konsum schadet der Gesundheit.



Alkohol macht leichtsinnig.
Viele Menschen unterschätzen dann Gefahren.
Sie werden aggressiv, verletzen sich oder andere.
Deshalb sollten sie **nicht** am Straßenverkehr teilnehmen.

Alkohol kann süchtig machen.



Alkohol erhöht das Risiko für Krankheiten,
zum Beispiel für:

- Brust-Krebs und Darm-Krebs,
- Herz-Erkrankungen,
- Leber-Erkrankungen.

Alkohol kann die Beschwerden
bei Menschen mit Vorerkrankungen verschlimmern.
Wenn Sie Medikamente einnehmen,
dann sollten Sie **keine** Getränke mit Alkohol trinken.

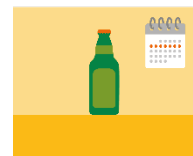
Der Schaden für den Körper ist größer:

- wenn oft Alkohol getrunken wird.
- wenn auf einmal sehr viel Alkohol getrunken wird.

Fachleute berechnen das Risiko
für Krankheiten durch Alkohol.
Diese Berechnung gilt für gesunde Erwachsene:

Geringes Risiko für die Gesundheit

Trinken Sie 1 bis 2 Getränke mit Alkohol
pro Woche?
Dann haben Sie ein geringes Risiko.



Mittleres Risiko für die Gesundheit

Trinken maximal 6 Getränke mit Alkohol
pro Woche?
Dann haben Sie ein mittleres Risiko.



Hohes Risiko für die Gesundheit

Trinken Sie mehr als 6 Getränke mit Alkohol
pro Woche?
Dann haben Sie ein hohes Risiko.



Am besten fängt man gar nicht
mit dem Alkohol-Trinken an.



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt und die Grafiken sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE.

Die DGE ist eine Organisation von Fachleuten zum Thema Ernährung.

Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: www.dge.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland (kurz SOD).

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema

Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter: [DGE-Position Alkohol EU 2024 10.pdf](#)

Stand: Oktober 2025