



WEIN | BEWUSST | GENIESSEN



# VERANTWORTUNGSBEWUSSTES TRINKVERHALTEN

**Wine in Moderation** – kurz: WiM – ist eine Verpflichtung der Weinwirtschaft gegenüber der EU-Kommission mitzuhelfen, alkoholbedingte Schäden zu reduzieren. Das internationale Programm wird in vielen Ländern national umgesetzt.

Die **Deutsche Weinakademie** (DWA) bearbeitet die wissenschaftlichen Aspekte des Weinkonsums zwischen Gesundheit und Risiko.

Repräsentativ für die deutsche Weinwirtschaft verantwortet sie die nationale Umsetzung des ursprünglich europäischen Informationsprogramms **Wine in Moderation**. Dies steht für den bewussten Umgang mit dem Genussmittel Wein.

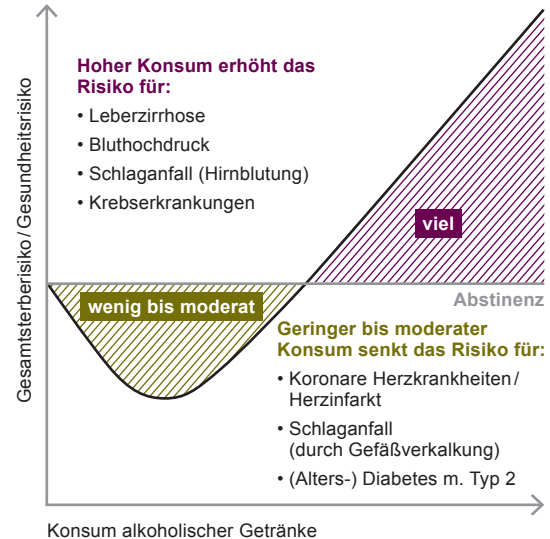


# WEIN – BEWUSST GENIESSEN

- **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.**
- **Bewusst verzichten.**  
Vermeiden Sie übermäßigen Konsum alkoholischer Getränke. Für Schwangere, Kinder und andere vulnerable Gruppen ist Wein tabu.

**KONSULTIEREN SIE IM ZWEIFELSFALL BITTE IHREN ARZT.**

## KONSUM ALKOHOLISCHER GETRÄNKE UND GESUNDHEITS- RISIKO / KRANKHEIT / STERBLICHKEIT



## UNSER ZIEL

Die Schaffung einer nachhaltigen Weinkultur, die einen moderaten Weingenuss und gesunden Lebensstil einschließt.

## 9 FAKTEN ÜBER WEIN

### WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

1. ....Wein seit Jahrtausenden zum kulinarischen und kulturellen Erbe vieler Länder gehört und die Weinkultur in Deutschland seit 2021 Immaterielles Kulturerbe der UNESCO ist?
2. ...Wein weltweit ein integraler Bestandteil vieler Gesellschaften ist?
3. ...die mediterrane Ernährungsweise, die sich durch einen moderaten Konsum von Wein während den Mahlzeiten auszeichnet, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde?



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

---

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

---

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



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

---

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

---

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

# BEWUSST GENIEßEN – BEWUSST VERZICHTEN

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.
- **Autofahren** und Alkoholkonsum passen nicht zusammen. 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.



# 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 Alkohol = 200 ml) pro Tag für Frauen
  - bis zu 3 Getränkeeinheiten\*  
(30 g Alkohol = 300 ml) pro Tag für Männer
  - nie mehr als 4 Getränkeeinheiten\*  
(40 g Alkohol = 400 ml) bei einer Gelegenheit
- eines Weines mit 12,5% Vol.

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

## \*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 Alkohol 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/de](http://www.wineinmoderation.eu/de)

**Wine in Moderation** ist eine Initiative des europäischen Weinsektors zur Erhaltung einer nachhaltigen Weinkultur, die einen moderaten Weingenuß und bewussten Lebensstil einschließt.

Dazu setzt Wine in Moderation auf sachliche Information rund um den Konsum von Wein und die rechtlichen Rahmenbedingungen hinsichtlich Jugendschutz und Werbung.



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

FOLGEN SIE UNS AUF



@deutsche\_weinakademie\_gmbh



@deutscheweinakademie



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 Fehldeutungen, die von einem Nutzer aufgrund dieser Veröffentlichung erstellt worden sein könnten. Konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt!

