

## Was ist moderater Weingenuss?

Auch für Wein gilt der Paracelsus'sche Grundsatz: "Die Dosis macht das Gift". Die Empfehlung richtet sich nach dem im Wein enthaltenen Alkohol.

Für den gesunden Erwachsenen lässt sich aus der Vielzahl der Studien eine Dosis ableiten, bei der gesundheitliche Vorteile aber noch keine Nachteile zu erwarten sind:



**30 – 40 g Alkohol pro Tag**

= ca. 0,4 – 0,5l Wein; ca. 2 - 3 Gläser



**20 – 30 g Alkohol pro Tag**

= ca. 0,2 – 0,3 l Wein; ca. 1 – 2 Gläser