

Wir haben ein Angebot für Sie:

- lieber weniger unterstützt Menschen mit einem riskanten oder missbräuchlichen Alkoholkonsum.
- Es bietet Ihnen unterschiedliche Bausteine an, um Ihre Trinkmenge zu reduzieren.
- Sie entscheiden, welcher Baustein für Sie richtig ist.



Auf diesen Kater können Sie verzichten!

Weitere Informationen erhalten Sie unter **Hotline** 428 54 3719 und bei

Die einzelnen Bausteine sind:

- **Informationsmaterial**
- **Einzelberatung**
- **Selbsthilfe-Handbuch:** Anleitung zur Reduzierung der Trinkmenge
- **Seminarreihe:** Gruppenangebot unter fachlicher Anleitung
- **Internetseite:**
www.lieber-weniger.de

ingus

integration von
gesundheitsförderung und suchtprevention



**Sie trinken gern
Alkohol**

**und
manchmal**

**übertreiben
Sie ?!**

lieber weniger hilft Ihnen bei der Reduzierung des Alkoholkonsums.

Sie denken über Ihr Trinken nach

- Sie finden, dass Sie weniger Alkohol trinken sollten.
- Sie machen sich manchmal Sorgen über Ihre Trinkmenge.
- Sie haben durch Ihren Alkoholkonsum erste gesundheitliche Probleme.
- Ihr Arzt hat Ihnen geraten, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken.
- Sie haben wegen Ihres Trinkens Ärger mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner.
- Sie sind am Arbeitsplatz schon einmal wegen des Trinkens aufgefallen. Sie wurden von Freunden und Verwandten darauf angesprochen.
- Ihre alleinigen Versuche, das Trinken einzuschränken, sind fehlgeschlagen.

Irgendwann wird's zu viel

Sie riskieren Ihre Gesundheit, wenn Sie zuviel Alkohol trinken.

Für Männer gilt:
Bei täglichem Konsum ist das Risiko...

gering bis zu:	3 Bier	3 Wein	3 Sherry	3 Whisky
				
ansteigend ab:	3 Bier	3 Wein	3 Sherry	3 Whisky
				
Hoch ab:	5 Bier	5 Wein	5 Sherry	5 Whisky
				

Bier: 0,2 l
Wein: 0,1 l

Genuss statt Gewohnheit

Trinken Sie an zwei oder drei Tagen in der Woche keinen Alkohol

Für Frauen gilt:
Bei täglichem Konsum ist das Risiko ...

gering bis zu:	2 Bier	2 Wein	2 Sherry	2 Whisky
				
ansteigend ab:	2 Bier	2 Wein	2 Sherry	2 Whisky
				
Hoch ab:	3 Bier	3 Wein	3 Sherry	3 Whisky
				

Sherry: 0,05 l
Schnaps: 0,02 l