

NEWS DER WOCHE

gesund



ALKOHOLFREI
 Die App „Easy-Quit“ hilft Ihnen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren; erhältlich für Android- und Apple-Geräte

RISIKO VON ORGANSCHÄDEN

Oft verharmlost: Alkoholkonsum

In unserer Gesellschaft ist der Konsum von Alkohol allgegenwärtig und spielt auf Feiern eine große Rolle. Vor allem während der Faschingszeit wird viel getrunken und das ist problematisch. Alkohol ist zwar eine Substanz mit relativ geringem Suchtpotenzial. Man müsse schon lange und sehr viel trinken, um abhängig zu werden. Doch Alkohol ist das Suchtmittel, das die meisten Organschäden verursacht, so Psychiater Prof. Michael Musalek. Als gesundheitsgefährdend werde in Österreich der Konsum von etwa 60 Gramm reinem Alkohol pro Tag für Männer eingestuft – entspricht drei Krügel Bier, sechs Achtel Wein; 420 Gramm pro Woche. Bei Frauen seien es 40 Gramm Alkohol pro Tag, das heißt zwei Krügel Bier oder ein halber Liter Wein; 280 Gramm pro Woche. Konsumiere man jahrelang soviel Alkohol, bekomme man zu hundert Prozent einen Leberschaden.

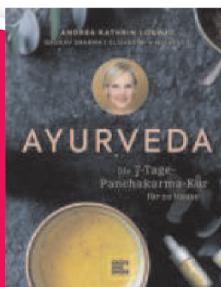
PROBLEMATISCH

Alkohol hat zwar ein relativ geringes Suchtpotenzial, verursacht aber die meisten Organschäden.



Buchtip

Ayurveda für daheim



INTENSIVE REINIGUNGSKUR Die deutsche Schauspielerin Andrea Loewig verfasste in enger Zusammenarbeit mit dem Team des „European Ayurveda Resort Sonnhof“ das Buch „Ayurveda“. Darin stellt Sie ein 7-Tage-Programm für zu Hause vor. GU Verlag um 31,50 Euro

SO POPULÄR WAR DER VEGANE AKTIONSMONAT

VEGANUARY 2023: Der vegane Jänner inspirierte weltweit viele Menschen. Für eine Teilnahme am „Veganuary“ registrierten sich offiziell mehr als 700.000 Menschen, tatsächlich nehmen viel mehr teil. „Dieser Veganuary hat gezeigt, dass es immer selbstverständlicher und auch einfacher wird, sich im Alltag für **pflanzliche Alternativen** zu entscheiden“, so Ria Rehberg, CEO des Veganuary international. Die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf Klima, Umwelt, Tiere und Gesundheit sind in der Gastronomie, aber auch in vielen Firmen, sozialen Netzwerken und bei Promis angekommen. Die vegane Neujahrs-Challenge kann man auch im Rest des Jahres ausprobieren: www.veganuary.com/mitmachen.



Getty, Hersteller, Veganuary

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xl8_-ceHmHg)