

Alles in Massen

Alkohol kann Ihren Körper auf unterschiedliche Weise beeinflussen, je nachdem, wie viel Sie trinken. Im Allgemeinen sagen Experten, dass es in Ordnung ist, bis zu einem Drink pro Tag zu trinken, wenn Sie eine Frau sind, oder zwei, wenn Sie ein Mann sind. Übertreiben Sie es, und Sie erhöhen Ihre Chancen für kurzfristige Risiken wie Stürze und Autounfälle. Trinken Sie auf lange Sicht zu viel, und Sie könnten ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen oder Leberschäden bekommen. Deshalb ist es am besten, Alkohol in Massen zu geniessen.

Quelle:

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/ss/slideshow-alcohol-body-effect>
[s](#)

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung.