



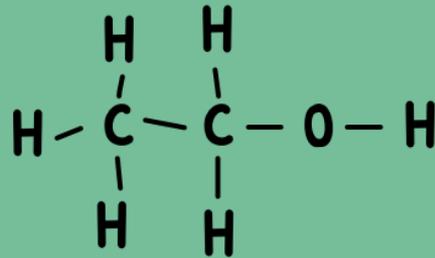
# ALKOHOL – DIE FAKTEN

## WAS DU ÜBER ALKOHOL WISSEN SOLLTEST

# WAS IST ALKOHOL?

- ▶ Trinkbarer Alkohol ist Ethanol.
- ▶ Andere Alkohole (wie Methanol oder Glykol) sind bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.
- ▶ Alkohol hat in vielen Gesellschaften einen festen Platz und wird zu vielen Anlässen getrunken.
- ▶ Alkohol entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen, wie zum Beispiel Kartoffeln oder Getreide.

»» Die chemische Formel von Ethanol lautet  $C_2H_5OH$ .



# WAS IST EIN STANDARDGLAS?

Ein Standardglas enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. So lassen sich Alkoholmengen leichter ausrechnen. Ein Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Glas Wein (0,1 Liter) entsprechen einem Standardglas.



## SHOT WODKA

4 cl  
(38 Vol.-%)

=

12g  
reiner  
Alkohol



## LONGDRINK

0,2 l/4 cl Wodka  
(38 Vol.-%)

=

12g  
reiner  
Alkohol



## GLAS WEIN

0,1 l  
(11 Vol.-%)

=

9g  
reiner  
Alkohol



## GLAS SEKT

0,1 l  
(11 Vol.-%)

=

9g  
reiner  
Alkohol



## BIER-MIX\*

0,5 l  
(2,5 Vol.-%)

=

10g  
reiner  
Alkohol



## BIER

0,25 l  
(5 Vol.-%)

=

10g  
reiner  
Alkohol

### \*VORSICHT:

Bei Biermixelgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-% Alkohol, andere bis zu 5 Vol.-% Alkohol.

# SO BLEIBST DU IM LIMIT



An Freunden orientieren,  
die weniger oder  
keinen Alkohol trinken.



Vorsicht bei Hochprozentigem!  
Sonst ist die Party schnell  
vorbei.



Meide Trinkspiele  
oder Flatrate-Partys.



**NEIN  
DANKE!**

Du kriegst einen Drink angeboten, sag freundlich, aber bestimmt „Nein“, wenn du keine Lust auf den Drink hast.

**WASSER  
TRINKEN!**



Du hast Durst?  
Dann bestell  
erst mal was  
ohne Alkohol!



Hast du Sorgen oder Stress? Dann bleib besser nüchtern. Alkohol löst keine Probleme und zieht dich oft noch mehr runter.

Lass dir Zeit beim Trinken. Dann weißt du auch besser, was und wie viel du getrunken hast.



Eine Runde für alle? Setz lieber mal aus oder bestell etwas alkoholfreies.



# WIRKUNG VON ALKOHOL

## »» ALKOHOL

(Ethanol) ist ein starkes Zellgift, das süchtig machen kann. Alkohol gelangt schnell in den Blutkreislauf und wird darüber in alle Regionen des Körpers gepumpt.



### PSYCHISCHE FOLGEN:

**G**eringe Mengen Alkohol wirken meistens entspannend und stimmungssteigernd, Angstgefühle werden gedämpft. Wer zu viel Alkohol trinkt, schwächt sein Urteilsvermögen und wird weniger kritikfähig, die Risikobereitschaft steigt. Mit steigender Promillezahl kann die positive Stimmung schnell in Gereiztheit und Aggression umschlagen.



### GEHIRN:

**S**chnell erreicht der Alkohol das Gehirn und verändert dort die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Die Folgen sind vor allem von der Menge des getrunkenen Alkohols abhängig. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach Alkoholkonsum nimmt schneller ab, als viele denken.

## KÖRPERLICHE REAKTIONEN:

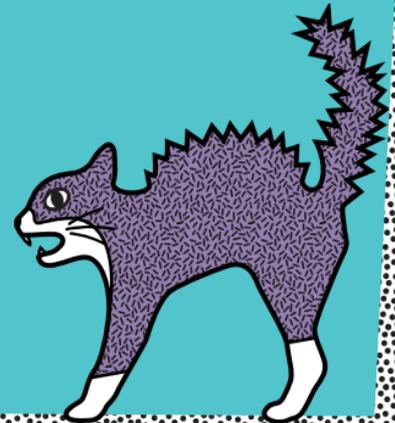


**B**ereits ab 0,2 Promille werden Entfernungen falsch eingeschätzt. Je mehr getrunken wird, umso kleiner wird das Blickfeld und umso schlechter kann man sich konzentrieren. Bewegungen laufen langsamer und unkoordinierter ab. Bei größeren Mengen besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Häufiges Rauschtrinken kann sogar zu einer Schrumpfung des Hirngewebes führen.

## »» WAS IST RAUSCHTRINKEN?

Von Rauschtrinken spricht man, wenn in kurzer Zeit viel Alkohol getrunken wird, um einen Rausch – also einen veränderten Bewusstseinszustand – herbeizuführen. Fünf oder mehr Standardgläser – also mindestens 50g reiner Alkohol an einem Abend – bewirken bei den meisten Menschen einen Alkoholrausch. Mädchen und Frauen erreichen aufgrund ihres geringeren Körperflüssigkeitsanteils schneller einen hohen Promillewert. Daher spricht man bei Frauen ab einer Menge von vier Standardgläsern von Rauschtrinken. Die interaktive Bodymap zeigt dir, welche Folgen Alkoholkonsum haben kann:

**[www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap](http://www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap)**



# LIMITS BEIM ALKOHOL

## »» RISIKOARMER ALKOHOLKONSUM BEI GESUNDEN ERWACHSENEN



**FRAUEN:**

Ein Standardglas pro Tag  
(10–12 Gramm reiner Alkohol)



**MÄNNER:**

Zwei Standardgläser pro Tag  
(20–24 Gramm reiner Alkohol)

## »» AB WELCHER MENGE WIRD ALKOHOL ZUM RISIKO?

Alkohol ist grundsätzlich ein Risiko für die Gesundheit. Medizinische Studien zeigen, dass bei Frauen das Gesundheitsrisiko messbar steigt, wenn sie mehr als 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol (ein Standardglas) pro Tag konsumieren. Bei Männern liegt diese Grenze bei etwa zwei Standardgläsern. Wer wenig trinkt, kann von einem verhältnismäßig niedrigen Risiko ausgehen.



**Doch Vorsicht: Die Grenzwerte gelten für Erwachsene ohne gesundheitliche Vorbelastungen. Jugendliche sollten möglichst wenig Alkohol trinken: Bis zum 20. Lebensjahr finden im Gehirn wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Vor allem Rauschtrinken schädigt das junge Gehirn.**

### **FÜR BEIDE GESCHLECHTER GILT:**

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich keine Gewöhnung entwickelt.

# VON PROZENT ZU PROMILLE

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

BEIDE TRINKEN DIE GLEICHE MENGE ALKOHOL - UND HABEN TROTZDEM UNTERSCHIEDLICH VIEL PROMILLE.

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

## BEI FRAUEN?



**10 g reiner Alkohol**  
(= 0,25 l Bier)

---

**33 kg Körperflüssigkeit**  
(bei 55 kg Gewicht)

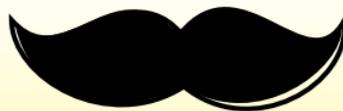
≈  
**0,3 PROMILLE**

1

**BIER**  
0,25 l  
(5 Vol.-%)



## BEI MÄNNERN?



**10 g reiner Alkohol**  
(= 0,25 l Bier)

---

**56 kg Körperflüssigkeit**  
(bei 80 kg Gewicht)

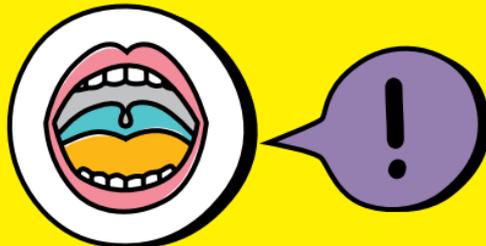
≈  
**0,18 PROMILLE**

# JUGENDSCHUTZGESETZ

Das Jugendschutzgesetz dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche alle zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden. In Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Vater oder Mutter) dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Bier oder Wein trinken, allerdings keine Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten.

Personen ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier, Wein oder Sekt kaufen.



Spirituosen und Getränke, die Spirituosen enthalten, dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsrechtliche Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort nur bis 24:00 Uhr aufhalten.



**KLICK MICH:**

Ausführliche Infos zu den gesetzlichen Regelungen: [www.kenn-dein-limit.info/gesetz](http://www.kenn-dein-limit.info/gesetz)

# STRASSENVERKEHR

Für Fahranfängerinnen und Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und alle unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa oder Motorrad fährt und darüberliegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird.

Wer im Straßenverkehr unsicher fährt, in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen.



Sonstige Promilleregeln im Straßenverkehr: Wer mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 oder mehr Promille ein Kraftfahrzeug führt – ganz egal, ob das ein Auto, ein Motorrad oder Motorroller ist –, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Ein Fahrverbot zwischen ein und drei Monaten und ein saftiges Bußgeld können die Folge sein.

Wer mit 1,1 Promille am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug des Führerscheins, zu Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe führt. Wer mit 1,6 Promille ein Kraftfahrzeug nutzt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU).



**Herausgeber:**

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149 – 161  
50825 Köln  
Telefon: 0221/89 92-0  
Fax: 0221/89 92-300  
E-Mail: poststelle@bzga.de

**Projektleitung:**

Andreas Kalbitz (verantwortlich)

**Konzeption und Gestaltung:**

ressourcenmangel GmbH, Berlin

**[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)**

Eine Aktion der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
mit Unterstützung des Verbandes der  
Privaten Krankenversicherung e. V.  
(PKV), gefördert durch die Bundes-  
republik Deutschland.



Verband der Privaten  
Krankenversicherung



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Diese Broschüre ist kostenlos  
und kann wie folgt bestellt werden:**

Per Post: Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
50819 Köln  
Per Fax: 0221/89 92-257  
Per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bestellnummer: 32200064

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-  
verkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Das BZgA-Infotelefon zur  
Suchtvorbeugung erreichst du unter  
der Rufnummer: 0221/89 20 31**

(Preis entsprechend der Preisliste des  
Telefonanbieters)

**Beratungszeiten:**

Mo. bis Do. von 10:00–22:00 Uhr  
Fr. bis So. von 10:00–18:00 Uhr