TESTE DEIN WISSEN ÜBER ALKOHOL.

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

www.kenn-dein-limit.info

1.

Lukas trinkt ein Glas Bier (0,3l; 5 Vol.-%), Felix einen halben Liter von einem Biermixgetränk (3 Vol.-%). Wer von beiden nimmt dabei mehr reinen Alkohol zu sich?

A Im Bier ist mehr Alkohol enthalten, deshalb trinkt Lukas mehr reinen Alkohol.

B Ganz klar: Das Getränk von Felix ist größer, deshalb trinkt er auch mehr reinen Alkohol.

C Beide trinken gleich viel reinen Alkohol.

2.

Auf welchen Promillewert kommt ein 70 kg schwerer Mann, wenn er zwei Gläser Bier (jeweils 0,3l; 5 Vol.-%) getrunken hat?

A ungefähr 0,1 Promille

B ungefähr 0,5 Promille

C ungefähr 0,8 Promille

3. **Niklas hat seit einem Jahr seinen Führerschein. In einer Verkehrskontrolle wurden bei ihm 0,2 Promille gemessen. Womit muss er rechnen?**

A Ab 0,5 Promille ist im Straßenverkehr mit Konsequenzen zu rechnen. Da Niklas unter der 0,5-Promille-Grenze liegt, hat er Glück gehabt.

B Es kommt darauf an, ob er „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ zeigt, also z. B. auffällig fährt.

C Niklas ist Fahranfänger und muss sich daher an die Null-Promille-Grenze halten. Mit 0,2 Promille begeht er eine Ordnungswidrigkeit.

4. **Mit welchen Folgen müssen Autofahrer bei 0,3 Promille rechnen?**

A Die Sehleistung und das Reaktionsvermögen lassen nach und die Risikobereitschaft steigt.

B Man erleidet einen Gleichgewichts- und Koordinationsverlust.

C Nichts, in geringen Mengen hat Alkohol noch keine Auswirkungen.

5. **Eine der folgenden Aussagen zum Thema Alkohol und Sexualität ist eindeutig falsch. Welche ist es?**

A Bei Männern steigt die Konzentration des Hormons Testosteron im Blut, wenn sie Alkohol getrunken haben.

B Größere Mengen Alkohol senken den Testosteronspiegel bei Männern, dadurch wird eine Erektion erschwert.

C Wenn jemand alkoholisiert ist, kann es schneller passieren, dass das Kondom vergessen wird.

6. **Warum ist das Trinken von Spirituosen (Schnaps) besonders riskant?**

A Es wird schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration erreicht.

B Hochprozentiger Alkohol wird vom Körper langsamer aufgenommen.

C Es gibt gar kein besonderes Risiko.

7. Was versteht man unter einem Filmriss nach zu viel Alkohol?

A Das ist eine kurze Ohnmacht.

B Ein Filmriss ist eine Störung des Gedächtnisses durch zu viel Alkohol.

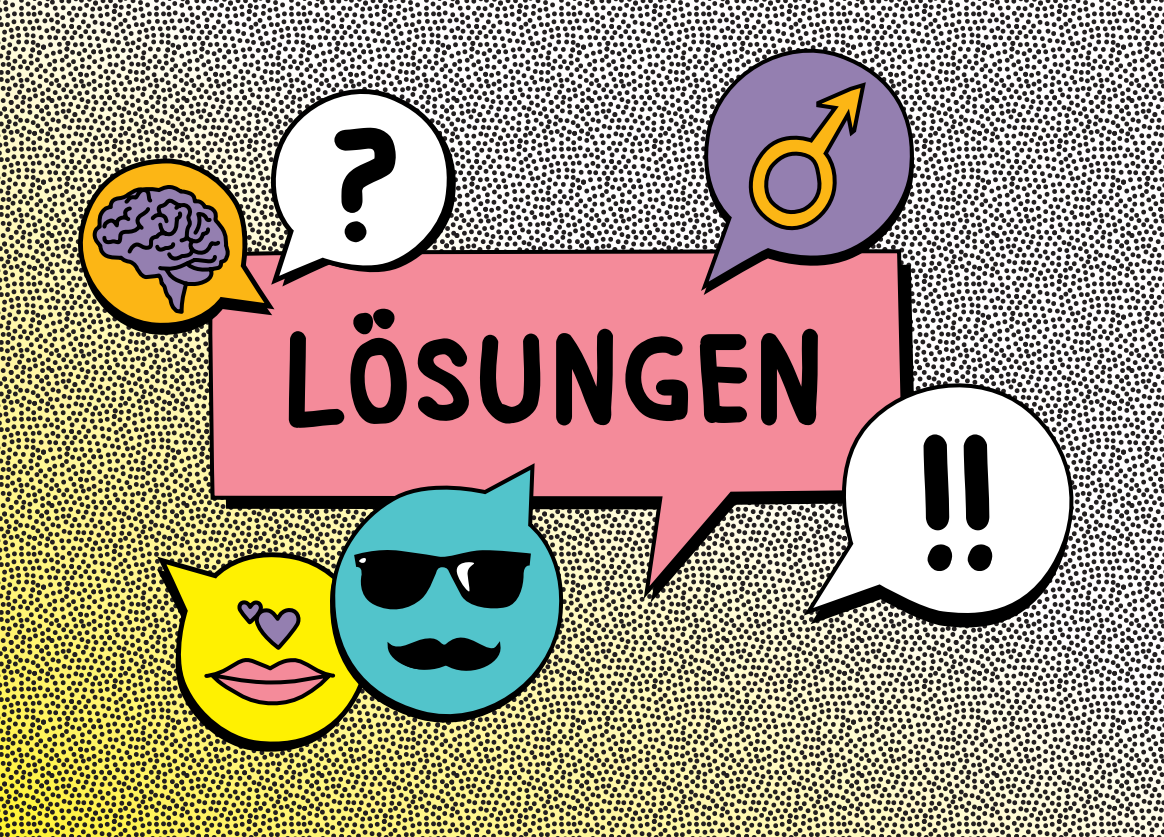
C Wenn jemand regelmäßig viel Alkohol trinkt und dadurch vergesslich wird.

8. Welche Wirkung hat Alkohol, wenn er nach dem Sport getrunken wird?

A Solange der Alkohol nach dem Sport getrunken wird, ist es egal.

B Der Körper kann sich besser erholen.

C Alkohol trocknet den Körper aus und kann den Muskelaufbau hemmen.

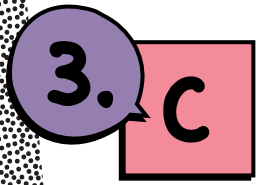

?
LÖSUNGEN
!!

ERKLÄRUNG: Lukas und Felix trinken gleich viel reinen Alkohol, nämlich 12 Gramm pro Getränk. Das Bier hat zwar einen höheren Alkoholgehalt (5 Vol.-%) als das Biermixgetränk (3 Vol.-%). Da Felix jedoch mehr davon trinkt, kommt er insgesamt auf die gleiche Alkoholmenge wie Lukas.

Auf der Website findest du auch einen Einheitenrechner: Einfach Getränk(e) auswählen und die Menge eingeben – der Einheitenrechner berechnet dann die Alkoholmenge in Gramm und gibt dir eine Rückmeldung, ob du damit noch im grünen Bereich liegst.
www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin

ERKLÄRUNG: Ein 70 kg schwerer Mann kommt bei dieser Alkoholmenge auf knapp 0,5 Promille.

Auf der Website findest du die Formel zur Promillewertberechnung und erfährst, mit welchen Ausfallerscheinungen jemand bei 0,5 Promille rechnen muss.
www.kenn-dein-limit.info/was-sind-promille

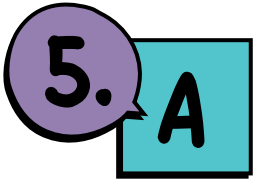


ERKLÄRUNG: In der Probezeit und unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Damit handelt er ordnungswidrig und muss mit einem Bußgeld von 250 € rechnen. Außerdem verlängert sich seine Probezeit.

Die wichtigsten gesetzlichen Regeln für Alkohol im Straßenverkehr findest du unter:
www.kenn-dein-limit.info/alkohol-im-strassenverkehr

ERKLÄRUNG: Bei einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille nehmen Sehleistung, Urteils- und Reaktionsvermögen ab und die Risikobereitschaft steigt. Weil Alkohol auch die Selbstwahrnehmung verzerrt, fühlen sich alkoholisierte Menschen oft noch fit. Insbesondere junge Männer nehmen häufig alkoholisiert am Straßenverkehr teil und setzen damit sich und andere einem hohen Risiko aus. Dabei können bereits 0,3 Promille im Straßenverkehr ernste rechtliche Konsequenzen haben.

Informiere dich unter:
www.kenn-dein-limit.info/gesetzliche-regelungen



ERKLÄRUNG: Durch Alkoholkonsum steigt der Testosteronspiegel im Blut nicht, im Gegenteil: Der Konsum von größeren Mengen Alkohol lässt die Konzentration von Testosteron im Blut sinken. Dadurch kann die Erektionsfähigkeit beeinträchtigt werden. Außerdem: Größere Mengen Alkohol machen müde, versetzen der sexuellen Lust einen Dämpfer und mindern das Urteilsvermögen. Daher lässt man sich eher auf Dinge ein, die einem in nüchternem Zustand peinlich sind, oder vergisst Kondome zu benutzen – eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit können die Folge sein.

Informiere dich unter:
www.kenn-dein-limit.info/alkohol-und-sexualitaet

ERKLÄRUNG: Eine geringe Menge Schnaps/Spirituosen reicht aus, um schnell viel reinen Alkohol aufzunehmen und eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen. Auch Mixgetränke mit Schnaps sind mit Vorsicht zu genießen: Der süße Geschmack überdeckt den Alkohol, sodass man leicht zu viel davon trinkt.

Rezepte für alkoholfreie Cocktails gibt es unter:
www.kenn-dein-limit.info/rezepte-fuer-alkoholfreies

7. B

ERKLÄRUNG: Ein Filmriss durch Alkohol entsteht, wenn so viel Alkohol getrunken wurde, dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Das ist nicht nur peinlich, sondern auch gefährlich, da wichtige Funktionen des Gehirns beeinträchtigt werden und so die Kontrolle über das eigene Verhalten verloren geht.

Mehr über die Wirkung von Alkohol
findest du in der Bodymap auf der Website:
www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap

8. C

ERKLÄRUNG: Die Phase nach dem Sport ist wichtig für den Muskelaufbau und die Erholung des Körpers. Durch Alkohol gehen Kraft und Energie verloren, da das Zellgift dem Organismus Wasser entzieht und die Blutgefäße weitet, sodass der Körper schneller auskühlt. Außerdem enthält Alkohol viele Kalorien.

Der Kalorienzähler auf unserer Website zeigt dir,
wie viele Kalorien im Drink stecken.
www.kenn-dein-limit.info/kalorienzaehler

RÜCKMELDUNG

0 BIS 2 RICHTIGE ANTWORTEN
Offenbar hast du dich noch nicht so intensiv mit dem Thema Alkohol beschäftigt. Vielleicht weil es für dich im Moment einfach nicht so interessant ist. Dennoch ist es nützlich, einige Fakten über Alkohol zu kennen.

3 BIS 6 RICHTIGE ANTWORTEN
Du weißt gut Bescheid. Ein paar „Lücken“ hast du zwar noch, die kannst du aber schnell füllen.

7 BIS 8 RICHTIGE ANTWORTEN
Glückwunsch! Dir macht so schnell keiner etwas vor, wenn es um das Thema Alkohol geht. Halte dich trotzdem auf dem Laufenden.

ALLES, WAS DU ÜBER ALKOHOL WISSEN MUSST: **www.kenn-dein-limit.info**

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

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

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
Im Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32200122

Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf 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

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung