

**TESTE DEIN
WISSEN ÜBER
ALKOHOL.**



www.kenn-dein-limit.info

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

1.

In welchem Glas ist mehr reiner Alkohol enthalten:
in einem Glas Sekt à 0,2l oder in einem Glas Bier à 0,3l?

- A Das Glas Bier ist größer, deshalb ist da auch mehr Alkohol drin.
- B In beiden Gläsern ist ungefähr gleich viel reiner Alkohol enthalten.
- C Sekt hat einen höheren Alkoholgehalt als Bier. Deshalb enthält das Glas Sekt insgesamt mehr reinen Alkohol.

2.

Lara und ihr Freund trinken beide ein Glas Bier (0,3l, 5 Vol.-%). Wer hat danach mehr Promille im Blut? Lara wiegt 60kg, ihr Freund 75kg.

- A Wenn beide die gleiche Menge Alkohol trinken, haben sie auch den gleichen Alkoholspiegel im Blut.
- B Laras Freund hat einen höheren Promillewert.
- C Lara hat einen höheren Promillewert.



3.

Warum sollte man bei Mixgetränken mit Spirituosen, also hochprozentigem Alkohol, wie z. B. Wodka, besonders aufpassen?

- A** Hochprozentiger Alkohol wird vom Körper langsamer aufgenommen.
- B** Bei süßen Mixgetränken schmeckt man den Alkohol nicht raus und trinkt leicht zu viel davon.
- C** Es besteht gar kein besonderes Risiko.

4.

Gibt es Tricks, um schneller wieder nüchtern zu werden? Lässt sich der Alkoholabbau im Körper beschleunigen?

- A** Ja, Bewegung an der frischen Luft beschleunigt den Alkoholabbau.
- B** Ja, wenn man viel Wasser trinkt, verteilt sich der Alkohol auf mehr Körperflüssigkeit und man wird schneller wieder nüchtern.
- C** Nein, der Alkoholabbau im Körper kann nicht beschleunigt werden.

5.

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

- A Wenn man betrunken ist, lässt man sich eher auf Sachen ein, die einem am nächsten Tag peinlich sind.
- B Mehrere Gläser Sekt oder Bier machen wach und aufmerksam. Man bekommt mehr mit und hat sich besser im Griff.
- C Wenn jemand alkoholisiert ist, kann es schneller passieren, dass das Kondom vergessen wird.

6.

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 zu viel Alkohol trinkt und dadurch vergesslich wird.

7.

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

- A Solange der Alkohol nach dem Sport getrunken wird, ist es egal.
- B Alkohol trocknet den Körper aus, außerdem enthält er viele Kalorien.
- C Der Körper kann sich besser erholen.

8.

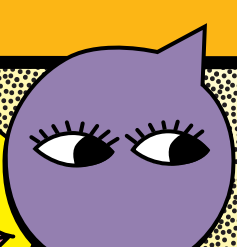
Ganz klar: Alkohol bremst das Gehirn aus. Mit welchen körperlichen Einschränkungen muss jemand zum Beispiel bei 0,5 Promille rechnen?

- A Man hört und sieht schlechter. Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt.
- B Es kommt zu einer starken Betäubung mit Gleichgewichts- und Koordinationsverlusten.
- C In diesen Mengen hat Alkohol noch keine Auswirkungen.





LÖSUNGEN





1.



C

ERKLÄRUNG: In dem Glas Sekt steckt mehr reiner Alkohol. Sekt besteht zu ungefähr 11 Prozent (Vol.-%) aus reinem Alkohol, Bier zu ungefähr 5 Prozent (Vol.-%). Das Glas Sekt (0,2 l) enthält umgerechnet fast 18 Gramm reinen Alkohol, im Bier (0,3 l) sind 12 Gramm reiner Alkohol enthalten.

Auf unserer Website findest du einen Einheitenrechner: Einfach Getränk(e) auswählen und die Menge eingeben – der Einheitenrechner berechnet dann die Alkoholmenge in Gramm. www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin



2.



C

ERKLÄRUNG: Eine Frau erreicht in der Regel eine höhere Alkoholkonzentration im Blut, wenn sie die gleiche Menge Alkohol trinkt wie ein Mann. Schuld daran sind das meist höhere Körpergewicht und der höhere Anteil an Muskelgewebe im Körper. Muskeln speichern mehr Wasser als Fettgewebe. Dadurch wird der Alkohol bei Männern im Körper auf mehr Flüssigkeit verteilt (d. h. besser „verdünnt“). Ein höherer Promillewert bedeutet auch ein höheres Risiko. Frauen kommen also mit der gleichen Menge Alkohol schneller in einen riskanten Bereich.

Hier findest du eine Formel zur Berechnung des Promillewertes: www.kenn-dein-limit.info/was-sind-promille



3.



B

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

Lecker und ohne Risiko: Rezepte für alkoholfreie Cocktails:
www.kenn-dein-limit.info/rezepte-fuer-alkoholfreies



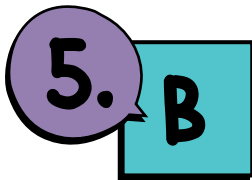
4.



C

ERKLÄRUNG: Der Abbau des Alkohols wird fast vollständig von der Leber geleistet. Über Schweiß und Atemluft wird nur ganz geringfügig Alkohol ausgeschieden. Die Arbeit der Leber lässt sich nicht beschleunigen – weder durch Tanzen noch durch Spaziergehen oder sonstige „Geheimtipps“.

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



ERKLÄRUNG: Größere Mengen Alkohol machen nicht „wach und aufmerksam“, ganz im Gegenteil: Man wird müde und bekommt weniger von der Umwelt mit.

Weil das Urteilsvermögen nachlässt, lässt man sich eher auf Dinge ein. So landet man zum Beispiel eher mit jemandem im Bett, dem man in nüchternem Zustand nicht vertrauen würde. Alkohol ist auch ein Grund, warum Kondome vergessen werden – eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit können die Folge sein.

Informiere dich unter:

www.kenn-dein-limit.info/alkohol-und-sexualitaet



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 zu Auswirkungen von Alkohol auf den Körper:

www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap



7.

B

ERKLÄRUNG: Die Phase nach dem Sport ist wichtig, damit sich der Körper erholen kann. 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.

Unser Kalorienzähler zeigt dir, wie viele im Drink stecken:
www.kenn-dein-limit.info/kalorienzaehler

8.

A

ERKLÄRUNG: Eine Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille bleibt nicht folgenlos. Die Sehleistung nimmt um 15 Prozent ab, außerdem hört man schlechter. Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt. Auch das Reaktionsvermögen lässt nach, gleichzeitig steigt die Risikobereitschaft. Weil Alkohol die Selbstwahrnehmung verzerrt, fühlen sich alkoholisierte Menschen oft noch fit. Was viele nicht wissen: Bereits 0,3 Promille können im Straßenverkehr ernste rechtliche Konsequenzen haben.

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

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 Bundes-
republik 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: 32200121

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