

Promille-Karte:

Sei schlau, nicht blau!

Einschätzen mit Standardgläsern



0,5 l
Bier
20g



0,1 l
Sekt
9g



0,1 l
Wein
8g



0,2 l (4 cl Spirituose)
Longdrink
12g



4 cl
Shot (Schnaps)
12g

Die Widmark-Formel

rechne selbst! Soviel Promille habe ich bereits:

$$W = A : (m \cdot r)$$

W = mein ungefährender Promille-Wert ‰

A = so viel Alkohol in Gramm (g) habe ich getrunken

m = so viel wiege ich (kg)

r = bei Jugendlichen 0,6

bei Männern 0,7

bei Frauen 0,6

Wie ist mein Umgang mit Alkohol einzuschätzen?
Teste Dich selbst!
www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/

special thanks to: Christina Lill

Mehr Infos erhältst du unter: www.suchtlos-ebe.de

Oder: <https://www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/alkoholwirkung/promille-risiko-uebersicht/>

Kreisjugendamt Ebersberg, Tel.: 08092/823-256

E-Mail: jugendschutz@ira-ebe.de



Willst du das? Pommille und Wirkung

- | | |
|-----------|---|
| ab 0,3 | <ul style="list-style-type: none">• Der Alkohol macht mich lockerer, kontaktfreudiger, lustiger. Aber:• bereits jetzt habe ich meine volle Sehleistung nicht mehr zur Verfügung• aufmerksam zu sein, mich konzentrieren zu können, Kritik annehmen und urteilen zu können, fällt mir schwerer• meine Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, ist gestiegen |
| 0,8 – 1,0 | <ul style="list-style-type: none">• ich spüre weniger, sowohl schöne Berührungen als auch Schmerz• mich auf etwas zu konzentrieren, wird mühsamer• mein Gesichtsfeld ist um 25 % eingeschränkt (Tunnelblick)• ich reagiere langsamer: um 30-50 %• ich bin zunehmend enthemmt; es fällt mir schwer, mich selbst richtig einzuschätzen• ich laufe Gefahr, mich provozieren zu lassen bzw. mich aggressiv zu verhalten• mein Risiko steigt, dass ich eine Straftat unter Alkoholeinfluss begehe• ich tue Dinge, die ich im nüchternen Zustand nicht tun würde |
| 1,0 – 2,0 | <ul style="list-style-type: none">• meine Sehfähigkeit verschlechtert sich; Entfernungen kann ich nicht mehr richtig einschätzen• mein Vermögen, reagieren zu können, ist erheblich gestört• mein Gleichgewicht halten zu können, fällt mir immer schwerer• ich werde euphorisch, enthemmt und überschätze mich• normales Sprechen wird zum Lallen |
| 2,0 – 3,0 | <ul style="list-style-type: none">• mein Gleichgewicht zu halten und mich zu konzentrieren, ist fast nicht mehr möglich• spätestens jetzt wird mir schlecht und ich muss mich übergeben• ich bin verwirrt, mein Gedächtnis und mein Bewusstsein sind gestört• es besteht kaum noch das Vermögen, reagieren zu können;
meine Muskeln erschlaffen |
| ab 3,0 | <ul style="list-style-type: none">• mein Gedächtnis geht verloren• ich kann nur noch schwach atmen• mein Körper ist unterkühlt• meine Reflexe setzen aus • ich werde bewusstlos |
| ab 4,0 | <ul style="list-style-type: none">• Mein Körper ist gelähmt• es ist mir nicht mehr möglich, meine Ausscheidungen selbst zu kontrollieren• ich falle in ein Koma, zeige keine Reflexe mehr• keine Atmung mehr möglich und Tod |

Im Notfall 112 anrufen!

Wenn Freundin oder Freund: sich mehrmals übergibt, kaum ansprechbar oder sehr verwirrt ist, oder sogar bewusstlos, dann Sanitätsdienst vor Ort oder Rettungsdienst rufen. **Versuche die Person bei Bewusstsein zu halten!** Schütze sie vor Unterkühlung! Wenn die Person erbricht, hilf beim Sitzen oder Stehen! Bei Bewusstlosigkeit: Bringe die Person in die stabile Seitenlage! Räume die Atemwege frei von Erbrochenem!