



# Promille-Risiko-Übersicht

## Mehr Risiko mit jedem Schluck

**Alkohol hat negative Auswirkungen auf Körper und Geist, mit jedem Schluck mehr. Das Risiko für Jugendliche ist höher als für Erwachsene – und für Frauen höher als für Männer.**

Der Körper von Jugendlichen ist noch in der Entwicklung. Der Übergang zum Erwachsensein ist ein fließender Prozess. Auch mit 18 Jahren ist das Gehirn noch nicht ausgereift – mal dauert es bis zum 20. Lebensjahr, mal deutlich länger. In der Entwicklungsphase ist es besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol.

Für Frauen ist das Risiko noch höher als für Männer: Sie haben meist weniger Muskeln und Körperflüssigkeit als Männer, auf die sich Alkohol in ihrem Körper verteilen kann: Sie werden schneller betrunken.

Mehr Alkohol im Blut = höhere gesundheitliche Gefahr und weniger Power – auch im Kopf. Wie sich ein erwachsener Mensch mit steigendem Promillewert verändert, zeigen die Beispiele unten. Sie gelten auch für Jugendliche – nur dass bei ihnen schon bei geringeren Promillewerten noch extremere Einschränkungen auftreten und das Risiko, sich ernsthaften Schaden zuzufügen, noch viel höher ist.



© Kompaktmedien/BZgA

Die Alkoholkonzentration im Blut kann – nur ungefähr – mit der folgenden Formel berechnet werden:

Bei Männern	Bei Frauen
Getrunkenen Alkohol in Gramm	Getrunkenen Alkohol in Gramm
Körpergewicht in kg x 0,7	Körpergewicht in kg x 0,6

Bei gleicher Menge getrunkenen Alkohols und gleichem Gewicht ist die Blutalkoholkonzentration von Frauen höher. Das liegt daran, dass Frauen im Verhältnis zu ihrem Gewicht weniger Körperflüssigkeit haben als Männer – und daran, dass Alkohol sich auf die Körperflüssigkeit verteilt.

## Schon wenig Alkohol bleibt lange im Körper

Alkohol wird vor allem von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein sehr geringer Teil (etwa drei Prozent) wird über Atem, Haut und die Nieren direkt ausgeschieden.



## Die Wirkung von Alkohol auf den Körper eines Erwachsenen

Werte zur Orientierung (die Veränderungen können individuell sehr unterschiedlich sein)

### 0,2 bis 0,5 Promille: der Körper reagiert

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, weiten sich, es wird warm. Die Sinne werden getrübt. Sehen und Schmecken sind eingeschränkt, es fällt schwerer, etwas zu spüren: sowohl angenehme Berührungen als auch Schmerz. Ein Hungergefühl kommt auf, gleichzeitig der Drang, aufs Klo zu müssen.

### 0,5 bis 1 Promille: die Einschränkungen werden stärker

Die Stimmung verändert sich deutlich – und mit ihr das Verhalten. Aufgedrehte Selbstüberschätzung oder auch Traurigkeit: Beides kann mit zunehmender Betäubung eintreten. Es fällt schwerer, sich an etwas zu erinnern und auf Reize zu reagieren. Situationen werden weniger gut oder ganz falsch eingeschätzt und das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht mehr richtig. Der „Tunnelblick“ setzt ein – es ist, als würde man die Welt rundum umschattet sehen.

### 1 bis 2 Promille: der Körper wehrt sich

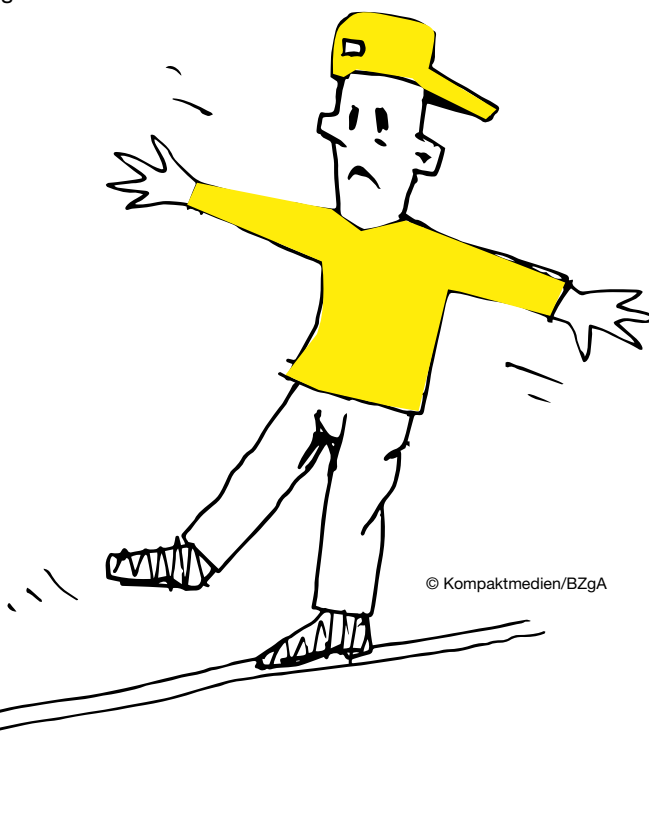
Das Gesicht wird rot, die Pupillen werden groß. Alle körperlichen und geistigen Einschränkungen verstärken sich weiter, während die betäubte Wahrnehmung das Gegenteil vor-täuscht. Das kann schnell nach hinten losgehen. Dann treten Übelkeit und Brechreiz ein, der Magen dreht sich um.

### 2 bis 3 Promille: der Mensch verliert sich im Vollrausch

Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen: Alles ist betäubt. Nur noch der Körper steht in einer Umwelt, die unkenntlich wird. Orientierung, Kontrolle und Bewusstsein setzen aus.

### Mehr als 3 Promille: der Mensch bricht zusammen

Das Gehirn ist schwer gestört. Die Atmung und der Puls werden langsam und schwach, Koma, Atemstopp und Herzstillstand können eintreten. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich bis tödlich.



© Kompaktmedien/BZgA