

Tool: 03

Information: Getränke mit Alkohol



Du hast bereits Infos zum Thema Alkohol erhalten.

Jetzt lernst Du etwas über Getränke mit Alkohol.

Lies Dir nun den Text durch.

Getränke mit Alkohol

Das Bild zeigt Getränke mit Alkohol.

Es gibt unterschiedlichen Alkohol.

Zum Beispiel:

- Bier
- Sekt
- Wein
- Cocktails
- Schnaps.

Schnaps ist hoch-prozentiger Alkohol.

Zum Beispiel Rum oder Vodka.

Sie kennen bestimmt auch noch weitere Sorten Alkohol.

Hier siehst Du,

wie viel Prozent Alkohol enthalten ist:

- in einem Glas Wein
- in einem Glas Sekt
- in einer Flasche Bier



Bier
0,3 l
5 Vol.-%



Glas Sekt
0,1 l
11 Vol.-%



Glas Wein
0,1 l
13 Vol.-%



Longdrink
4 cl Rum
40 Vol.-%



Shot Vodka
4 cl
40 Vol.-%

Quelle: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg (2018)

Wie viel Alkohol ist im Getränk?

Das Bild zeigt Getränke mit Alkohol.

Unter den Gläsern steht:

So viel Alkohol ist in den Getränken enthalten.

Zum Beispiel:

In einem Glas Bier sind ungefähr 13 Gramm Alkohol.



Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2020)

Alkohol schadet der Gesundheit.

Alkohol ist immer gefährlich.

Am besten ist:

- Eine Frau trinkt **nicht** mehr als 1 Glas am Tag.
- Ein Mann trinkt **nicht** mehr als 2 Gläser am Tag.
- Frauen und Männer trinken **nicht** jeden Tag Alkohol.
- Kranke Menschen trinken **keinen** Alkohol.

Wenn eine Person jeden Tag 1 Glas Wein trinkt:

Dann hat die Person schon viel zu viel Alkohol getrunken.

Bitte beachte:

Das sind nur Beispiele.

Manchmal ist etwas **mehr** Alkohol im Getränk.

Manchmal ist etwas **weniger** Alkohol im Getränk.

Was ist Promille?

Promille ist die Konzentration von Alkohol im Blut.

Man sagt auch Blut-Alkohol-Konzentration.

1 Promille bedeutet:

1 Milli-Liter reiner Alkohol ist in 1 Liter Blut.

Bitte beachte:

Die Alkohol-Menge richtet sich

nicht nur nach der Anzahl an getrunkenen Gläsern.

Sondern:

Der reine Alkohol-Gehalt ist

bei den verschiedenen alkoholischen Getränken

unterschiedlich hoch:

- Sekt
- Wein
- Bier
- Schnaps

Quelle:

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg (2018): Alkohol trinken – sprachfreies Arbeitsmaterial. Verfügbar unter: https://besofr.blaueskreuz.ch/fileadmin/Blaues_Kreuz/besofr/Beratung/Sucht_und_Migration/Sprachfreies_Arbeitsmaterial_inkl._Handhabung.pdf (zuletzt aufgerufen: 07.02.2024).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2018). Praxisleitfaden zum Einsatz des BZgA-KlarSicht-Koffers zur Tabak- und Alkoholprävention. Handbuch zum KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention – www.klarsicht.bzga.de. 8. Auflage Köln. S. 77.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2020): Alkohol ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. 4. Auflage. S. 4-5.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)