

Tool: 04

Information: Wirkung von Alkohol mit Promille-Angabe



Du hast bereits Infos zum Thema Alkohol erhalten.

Jetzt lernst Du etwas über die Wirkung von Alkohol.

Lies Dir nun den Text durch.

Wirkung von Alkohol mit Promille-Angabe

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.

Veränderungen auf den Körper und auf das Verhalten:

ab 0,1 Promille

- Die Wirkung von Alkohol wird spürbar:
Man wird enthemmt.
Und die Kontakt-Freudigkeit nimmt zu.
- Die Stimmung ist oft gelöst.
- Entfernungen werden bereits **falsch** eingeschätzt.

ab 0,3 Promille

- Man sieht etwas **schlechter**.
- Man wird **weniger** aufmerksam.
- Man kann sich **schlechter** konzentrieren.
- Man kann **schlechter** Situationen beurteilen.
- Man reagiert **langsamer**.
- Man ist schneller bereit, ein Risiko einzugehen.

ab 0,8 Promille

- Man kann sich viel **schlechter** konzentrieren.
- Man sieht viel **schlechter**:
Das Gesichts-Feld ist um 25 Prozent verringert.
Man sagt dazu auch Tunnel-Blick.
- Man reagiert **viel langsamer**.
Die Reaktions-Zeit ist um 30 bis 50 Prozent verlängert.
- Man hat Glücks-Gefühle.
- Man ist noch mehr enthemmt.
- Man überschätzt sich selbst.
- Man hat Gleich-Gewichts-Störungen.

1,0 bis 2,0 Promille:

Rausch-Stadium

- Man kann **noch schlechter** sehen.
- Man ist noch mehr enthemmt.
- Man nimmt **keine** Kritik mehr an.
- Man findet sich selbst super.
- Man reagiert **sehr viel langsamer**.
- Man hat Gleich-Gewichts-Störungen.
- Man ist verwirrt.
- Man kann **nicht mehr** richtig sprechen.
- Man weiß **nicht mehr**, wo man ist.

2,0 bis 3,0 Promille:

Betäubungs-Stadium

- Man hat starke Gleich-Gewichts-Störungen.
- Man kann sich **kaum noch** konzentrieren.
- Man hat Gedächtnis-Störungen.
- Man hat Bewusstseins-Störungen.
- Man kann **kaum noch** reagieren.
- Die Muskeln werden schlaff.
- Man ist verwirrt.
- Man muss erbrechen.

ab 3,0 Promille

- Man wird bewusstlos.
- Man erinnert sich an **nichts** mehr.
- Man hat eine schwache Atmung.
- Man ist unterkühlt.
- Die natürlichen Reflexe funktionieren **nicht mehr**.

ab 4,0 Promille

- Man hat Lähmungen.
- Man fällt ins Koma und hat **keine** Reflexe mehr.
- Man hat unkontrollierte Ausscheidungen.
- Der Atem bleibt stehen.
- Man stirbt.

Quelle:

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. 78.

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)