



HALT

Deine Mini-Alkohol-Übersicht

Mehr Informationen unter:

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Wie viel ist drin?	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier (0,5 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 20 g
Biermixgetränk (0,33 l)	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 6,6 g
Alkopops-Mixgetränk (0,275 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 11 g
Wein (0,25 l = ein Schoppen)	ca. 11 Vol.-%	ca. 22 g
Sekt (0,1 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 9,0 g
doppelter Schnaps (4 cl)	ca. 35 Vol.-%	ca. 12 g

Berechnung der BAK (Blut-Alkohol-Konzentration) mit der Widmark-Formel. **Aber Vorsicht:** diese Formel kann uns nur einen **groben Annäherungswert** liefern und den BAK nur **schätzen** lassen!

Für Frauen:



Getrunkene Menge
reiner Alkohol in Gramm

Körpergewicht in kg x 0,6
= BAK
(Blut-Alkohol-Konzentration)

Für Männer:



Getrunkene Menge
reiner Alkohol in Gramm

Körpergewicht in kg x 0,7
= BAK
(Blut-Alkohol-Konzentration)

Übrigens: Der Körper baut pro Stunde ca. 0,13 (bei Frauen) und 0,15 (bei Männern) Promille Alkohol ab.

Infos & Kontakt:

Telefon: 0931/ 8003 663 oder 0931/ 8003 293