

Promilletabelle



Schau zu dir und nicht zu tief ins Glas.



1 Standardglas = 3 dl Bier / 1 dl Wein / 2 cl Spirituosen

Frau (Promille-Richtwerte)

| Glas | 40 kg | 45 kg | 50 kg | 60 kg | 70 kg | 80 kg |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 0,45 | 0,40 | 0,35 | 0,30 | 0,25 | 0,25 |
| 2 | 0,90 | 0,80 | 0,75 | 0,60 | 0,50 | 0,45 |
| 3 | 1,40 | 1,25 | 1,10 | 0,95 | 0,75 | 0,65 |
| 4 | 1,85 | 1,65 | 1,50 | 1,25 | 1,00 | 0,90 |

Mann (Promille-Richtwerte)

| Glas | 50 kg | 60 kg | 70 kg | 80 kg | 90 kg | 100 kg |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | 0,30 | 0,25 | 0,25 | 0,20 | 0,15 | 0,15 |
| 2 | 0,60 | 0,50 | 0,45 | 0,40 | 0,30 | 0,25 |
| 3 | 0,95 | 0,75 | 0,65 | 0,55 | 0,50 | 0,45 |
| 4 | 1,25 | 1,00 | 0,90 | 0,75 | 0,65 | 0,60 |

Genuss ohne Reue

- Damit Sie Ihren Ausgang geniessen können, überlegen Sie sich vor dem Bestellen, wer mit dem Auto nach Hause fährt.
- Wenn Sie Auto fahren: Lassen Sie sich von Ihrem Restaurateur/Hotelier beraten, es gibt interessante, erfrischende, gefahrlose Alternativen zu alkoholischen Getränken.
- Setzen Sie sich nicht hinter das Steuer, wenn Sie trotz guten Vorsätzen zu viel getrunken haben. Ihre Gastgeber bestellen Ihnen Taxifahrer, die Sie mit oder ohne Ihr Auto sicher nach Hause bringen.

Promillewerte: ja, aber...

Alle Angaben auf der Promilletabelle sind unverbindliche Richtwerte für gesunde Erwachsene. Die gleiche Alkoholmenge führt nicht bei allen Personen zum gleichen Blutalkoholgehalt. Dieser wird durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst wie z.B. Körpergewicht, Geschlecht, Getränkeart (Volumenprozent), Trinkdauer usw.. Stress, Müdigkeit, Krankheit, Medikamente, Drogen können die Wirkung des Alkohols verstärken. Jugendliche (unter 25 Jahre) reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Es gibt kein Mittel (Kaffee usw.), um die Alkoholwirkung zu vermindern. **Der Abbau von Alkohol erfolgt mit etwa 0,15 Promille pro Stunde.**

Unfallrisiko

Unter Alkoholeinfluss vervielfacht sich das Unfallrisiko: Es ist bei 0,6 Promille doppelt und bei 0,8 Promille viermal so gross wie bei 0 Promille.

Am sichersten fahren Sie nüchtern.

Wie viel ist gesundheitlich vertretbar?

2 Gläser pro Tag sind O.K. (für Frauen 1 Glas).
Ausnahmsweise bis 4 Gläser (Frauen 3 Gläser).
Maximum 1 Glas pro Stunde.
(Fahrzeuglenkende: Promillegrenze einhalten!)

Wir wünschen Ihnen gemütliche Stunden und ein sicheres Nachhausekommen.



Bundesamt für Gesundheit
www.alles-im-griff.ch



GastroSuisse
Verband für Hotellerie und Restauration
www.gastrouisse.ch