

Promille-Karte:

# Sei schlau, nicht blau!

## Einschätzen mit Standardgläsern



0,5 l  
Bier 5,0 %  
20g



1,0 l  
Bier 5,6 %  
(Volksfest)  
44,8g



0,1 l  
Sekt  
9g

0,1 l  
Wein  
8g



4 cl Shot  
(Schnaps)  
12g



0,2 l  
(4 cl Spirituose)  
Longdrink  
12g



**Das PROMILLE-CHECKER GAME**  
Scanne den Code, ziehe das Getränk auf das Emoji und finde heraus, wie viel du trinken magst und ab wann es ernst für dich wird! Kostenlos, online, ohne Werbung!

Nur für  
Jugendliche  
[www.kreisjugendamt-egersberg.de](http://www.kreisjugendamt-egersberg.de)

Wie ist mein Umgang mit Alkohol einzuschätzen?  
Teste Dich selbst! [www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/alkohol-selbsttest/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/alkohol-selbsttest/)



Mehr Infos:  
KREISJUGENDAMT  
EBERSBERG  
Tel.: 08092/823-256



# Willst du das? Pommille und Wirkung

- |           |   |
|-----------|---|
| ab 0,3    | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Der Alkohol macht mich lockerer</b>, kontaktfreudiger, lustiger. <b>Aber:</b></li><li>• bereits jetzt habe ich meine volle Sehleistung nicht mehr zur Verfügung</li><li>• <b>aufmerksam</b> zu sein, mich <b>konzentrieren</b> zu können, <b>Kritik annehmen</b> und urteilen zu können, <b>fällt mir schwerer</b></li><li>• meine Bereitschaft, ein <b>Risiko</b> einzugehen, ist gestiegen</li></ul>   |
| 0,8 – 1,0 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ich spüre weniger</b>, sowohl schöne Berührungen als auch Schmerz</li><li>• mich auf etwas zu konzentrieren, wird mühsamer</li><li>• mein Gesichtsfeld ist um 25 % eingeschränkt (<b>Tunnelblick</b>)</li><li>• ich reagiere langsamer: um <b>30-50 %</b></li><li>• ich bin zunehmend enthemmt; es fällt mir schwer, mich selbst <b>richtig einzuschätzen</b></li><li>• ich laufe Gefahr, mich provozieren zu lassen bzw. mich <b>aggressiv zu verhalten</b></li><li>• mein Risiko steigt, dass ich eine Straftat unter Alkoholeinfluss begehe</li><li>• ich tue Dinge, die ich im nüchternen Zustand <b>nicht</b> tun würde</li></ul> |
| 1,0 – 2,0 | <ul style="list-style-type: none"><li>• meine <b>Sehfähigkeit</b> verschlechtert sich; Entfernungen kann ich nicht mehr richtig einschätzen</li><li>• mein Vermögen, reagieren zu können, <b>ist erheblich gestört</b></li><li>• mein <b>Gleichgewicht</b> halten zu können, fällt mir immer schwerer</li><li>• ich werde euphorisch, enthemmt und <b>überschätze mich</b></li><li>• <b>normales Sprechen wird zum Lallen</b></li></ul>   |
| 2,0 – 3,0 | <ul style="list-style-type: none"><li>• mein <b>Gleichgewicht</b> zu halten und mich zu <b>konzentrieren</b>, ist fast nicht mehr möglich</li><li>• spätestens jetzt wird mir schlecht und <b>ich muss mich übergeben</b></li><li>• ich bin <b>verwirrt</b>, mein Gedächtnis und mein Bewusstsein sind gestört</li><li>• es besteht kaum noch das Vermögen, reagieren zu können;<br/><b>meine Muskeln erschlaffen</b></li></ul>   |
| ab 3,0    | <ul style="list-style-type: none"><li>• mein <b>Gedächtnis geht verloren</b></li><li>• ich kann nur noch schwach atmen</li><li>• mein <b>Körper ist unterkühlt</b></li><li>• meine Reflexe setzen aus • <b>ich werde bewusstlos</b></li></ul>   |
| ab 4,0    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mein <b>Körper ist gelähmt</b></li><li>• es ist mir nicht mehr möglich, meine Ausscheidungen selbst zu kontrollieren</li><li>• ich falle in ein <b>Koma</b>, zeige <b>keine Reflexe</b> mehr</li><li>• <b>keine Atmung</b> mehr möglich und <b>Tod</b></li></ul>  |

**Im Notfall 112 anrufen!**

Wenn Freundin oder Freund: sich mehrmals übergibt, kaum ansprechbar oder sehr verwirrt ist, oder sogar bewusstlos, dann Sanitätsdienst vor Ort oder Rettungsdienst rufen. **Versuche die Person bei Bewusstsein zu halten!** Schütze sie vor Unterkühlung! Wenn die Person erbricht, hilf beim Sitzen oder Stehen! Bei Bewusstlosigkeit: Bringe die Person in die stabile Seitenlage! Räume die Atemwege frei von Erbrochenem!