

Technische Universität Dresden
Fakultät für Verkehrswissenschaften
Professur für Verkehrspsychologie

Handanweisung Verkehrsprojekt „Und wie kommst du nach Hause?“

Dozentin: Frau Dr. Susann Richter

Seminar: Unterrichtsprojekte Verkehr (SoSe 2023)

Verfasser: Enno, Richard, Philipp, Robin

Abgabetermin: 05.07.2023

Inhaltsverzeichnis

1	Kurzbeschreibung	1
2	Planung	1
2.1	Thema.....	1
2.2	Zielgruppe.....	1
2.3	Voraussetzungen	2
2.4	Lernziele.....	2
2.5	Tabellarischer Ablaufplan	4
2.6	Inhalts- und Methodenbeschreibung.....	8
3	Literaturverzeichnis	12
4	Anhang	13

1 Kurzbeschreibung

Das Ziel des Projekts ist es Verletzungen und Unfällen im Zusammenhang mit Alkoholkonsum nach dem Besuch eines Studentenklubs vorzubeugen und so eine sichere Heimkehr unter Alkoholeinfluss zu gewährleisten. Dazu wird am Anfang des Projekts das Wissen der Studierenden über die Auswirkungen und Folgen von Alkoholkonsum in Form eines Kahoot-Quiz getestet und aufgefrischt. Anschließend können die Studierenden die Wirkung von Alkohol im nüchternen Zustand anhand von Rauschbrillen in verschiedenen Stationen erfahren. Danach folgt eine Gefahrenanalyse des Weges zu den nächstmöglichen Anschlussstellen des ÖPNV mit einem Gefahren-Potential-Analyse-Tool (kurz: G-P-A-T). Zum Abschluss des Projektes können die Studierenden dann ihre G-P-A-T diskutieren und ergänzen sowie sich noch weiter zum Thema austauschen.

2 Planung

2.1 Thema

Während Alkoholkonsum mit Situationen einhergeht, in denen bestimmte Normen des gesellschaftlichen Verhaltens ausgesetzt werden, fordert die Teilnahme am Straßenverkehr gerade die Einhaltung von Regeln und die größtmögliche Prävention von Risiken. Damit der Eintritt in die Verkehrssituation nach dem Alkoholkonsum erfolgreich und damit sicher stattfinden kann, wird bei dem Projekt die von der Verkehrssituation geforderte Berechenbarkeit hergestellt, ohne den Spaß des Alkoholkonsums zu beschneiden. Der Fokus wird hierbei besonders auf den Heimweg gelegt, der sich unter Alkoholeinfluss von den gewohnten Bedingungen des alltäglichen Straßenverkehrs unterscheidet und so ein größeres Potenzial für Unfälle aufgrund von unerwarteten Begebenheiten liefert.

2.2 Zielgruppe

Die Informationsveranstaltungen richten sich an die Besucher*innen von Studentenclubs, also an Erwachsene im Alter zwischen 18 und 60 Jahren (hauptsächlich Studierende), welche in Zukunft alkoholisiert oder zusammen mit alkoholisierten

Mitmenschen am Straßenverkehr teilnehmen werden. Zudem findet die Veranstaltung in der Freizeit der Studierenden statt und ist somit freiwillig, daher kann man von einem Interesse der Teilnehmer*innen am Thema ausgehen.

2.3 Voraussetzungen

Unsere Zielgruppe besitzt bereits Vorwissen und Vorerfahrungen in Bezug auf die Teilnahme am Straßenverkehr und im Umgang mit Alkohol. Somit kann der Fokus der Veranstaltung auf Leistungen gesetzt werden, die das Wissen der Teilnehmer*innen auffrischt und reaktiviert. Um das Seminar unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, sollte man einen Raum bzw. eine Fläche benutzen, die genügend Platz für alle Teilnehmer*innen und Stationen bietet. Des Weiteren sollten alle Teilnehmer*innen Zugriff auf das Internet haben, um das Kahoot-Quiz problemlos durchführen zu können. Für eine bessere Darbietung des Quiz wird ein Beamer oder ein großer Bildschirm benötigt. Die Rauschbrillen können bei einem örtlichen Polizeirevier ausgeliehen und abgeholt werden (falls vorhanden). Konkrete Informationen können der Internetseite der Suchtprävention Sachsen entnommen werden [<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/>]. Alternativ werden Rauschbrillen und Stationen von der LVW Sachsen zusammen mit einem Betreuer vermittelt. Diesbezüglich sollte frühzeitig Kontakt aufgenommen werden.

Neben der Absprache mit den Studentenclubs sind Teilnehmer*innen zu werben. Dies geschieht durch den Aushang von Plakaten und die Ankündigung der Veranstaltung durch das Personal des Studentenclubs. Unterstützt wird die Werbung durch Ankündigung des Gewinnspiels (Kahoot-Quiz mit Preisen). Abhängig vom Zeitraum der Veranstaltung ist mit unterschiedlichen Motivationen und Teilnehmer*innenzahlen zu rechnen. In dieser Handanweisung wird sich auf eine Veranstaltung im Zeitraum von 16:00 – 18:00 Uhr bezogen, die am Donnerstag, den 22.06.2023, im Studentenclub „Club 11“ durchgeführt wurde.

2.4 Lernziele

Das Hauptziel des Seminars liegt in der Aufklärung der Teilnehmer*innen über die Folgen des Alkoholkonsums, die Strafen bei Missachtung des geltenden Rechts (unter Alkoholeinfluss) sowie die Sensibilisierung für potenzielle Gefahren auf dem

Heimweg.

Feinziele: Die Teilnehmer*innen ...

- ... kennen Folgen und gesundheitliche Risiken übermäßigen Alkoholkonsums, sowie Bedingungen für einen risikoarmen Konsum. (inhaltliches/kognitives Lernziel)
- ... kennen den Paragraphen 24 des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) sowie den Bußgeldkatalog (Alkoholgrenzwerte und Strafen). (inhaltliches/kognitives Lernziel)
- ... erfahren aktiv die Gefahren des Rauschzustandes und bewerten diesen. (verhaltensbezogenes Lernziel)
- ... analysieren die Fußwege zu naheliegenden Haltestellen des ÖPNVs und überlegen sich Möglichkeiten der Sicherung. (verhaltensbezogenes Lernziel)
- ... diskutieren gewinnbringend zu den Ergebnissen der Quiz-Fragen und über ihre G-P-A-T's. (soziales Lernziel)

2.5 Tabellarischer Ablaufplan

Zeit/ Phase	Inhalt	Sozialform	Medien
0:00 (5 min) Einstieg	Die Veranstalter*innen nehmen die Teilnehmer*innen in Empfang und stellen sich vor. Außerdem eröffnen sie die Anmeldung für das Kahoot-Quiz, so dass die Teilnehmer*innen sich registrieren können. In der Zeit geben die Veranstalter*innen einen kurzen Überblick, was im Laufe des Projekts auf die Teilnehmer*innen zukommt. Alle Teilnehmer*innen bekommen ein Arbeitsblatt.	Vortrag durch Veranstalter*innen	Projektor/Beamer, Kahoot-Quiz, Arbeitsblatt
0:05 (30 min) Erarbeitung und Ergebnis- sicherung zur Wirkung/ Fol- gen von Alko- holkonsum, ri- sikoarmen Konsum sowie den Strafen	Wenn alle Teilnehmer*innen sich angemeldet haben, starten die Veranstalter*innen das Quiz. Die Teilnehmenden beantworten nun Frage für Frage. Nach jeder Quiz-Frage kann das richtige Ergebnis diskutiert werden und die Veranstalter*innen geben eine kurze und verständliche Erklärung zu der richtigen Antwort, welche ebenfalls noch kurz diskutiert werden kann. Anschließend folgen die nächsten Fragen nach dem gleichen Prinzip. Die Quiz-Fragen drehen sich um Wissen rund um Alkohol, dessen Folgen und Wirkungen auf den Körper, risikoarmen Konsum sowie die Strafen für die alkoholisierte Teilnahme am Straßenverkehr. Auf dem oberen Teil des Arbeitsblattes können die Teilnehmer*innen dabei für sich neue/wichtige Wirkungen und Gefahren von Alkohol sowie Strafen/Folgen für die alkoholisierte Teilnahme am Straßenverkehr notieren. Wenn	Gespräch zwischen den Teilneh- mer*innen und Veran- stalter*in- nen	Bildschirm/Beamer, Kahoot-Quiz, Preise für Gewinner*innen (z.B. Süßigkeiten, Freigetränk, usw.), Arbeitsblatt, Stifte

im Straßenverkehr	alle Fragen beantwortet und die Erklärungen diskutiert wurden, werden die Gewinner*innen (erster bis dritter Platz) gekürt und sie erhalten ihre Preise von den Veranstalter*innen.		
0:35 (5 min) Übergang	Die Veranstalter*innen teilen die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe bleibt beim Studentenclub und führt dort drei verschiedene Stationen durch. Die andere Gruppe geht zu einer nahegelegenen Haltestelle für den ÖPNV und macht dabei eine Gefahrenanalyse mit dem G-P-A-T. Wenn diese Gruppe dann zurück ist, wird getauscht und die andere Gruppe geht, wenn möglich zu einer anderen Haltestelle.	Vortrag durch Veranstalter*innen	
0:40 (15 min)	<p>Eine Gruppe von Teilnehmer*innen bleibt beim Studentenclub und hat dort die Möglichkeit die Wirkung von Alkohol nüchtern zu erfahren, um so die Effekte bewusst wahrzunehmen. Dazu sind drei Stationen aufgebaut.</p> <p>Station 1: Die Teilnehmer*innen setzen eine Rauschbrille auf und laufen dann über einen vorgegeben Parkour auf einer Parkour-Matte. Dabei sollen die Teilnehmer*innen die eingeschränkte Koordination der eigenen Bewegungen, sowie den beeinträchtigten Gleichgewichtssinn wahrnehmen.</p> <p>Station 2: Die Teilnehmer*innen nehmen mit und ohne Rauschbrille an einem Hütchenspiel teil. Bei dem Hütchenspiel gibt es drei Hütchen bzw. Becher und</p>	Einzelarbeit mit gegenseitigem Austausch	Rauschbrillen, Parkour-Matte, Hütchen, Gegenstand unter einem Hütchen (z.B. Münze), Tischtennisbälle

	<p>unter einen wird ein Gegenstand gelegt. Die Veranstalter *innen tauschen dann schnell die Hütchen und die Teilnehmer*innen müssen dabei das Hütchen mit dem Gegenstand im Auge behalten, damit sie am Ende das richtige Hütchen wählen können. Die Teilnehmer*innen sollen hier durch die Rauschbrille erfahren, wie stark ein Tunnelblick die Sicht einschränkt und die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung somit behindert.</p> <p>Station 3: Die Teilnehmer*innen absolvieren mit und ohne Rauschbrille ein Reaktionsspiel (wie bei Formel 1), bei welchem die Veranstalter*innen mit ausgestreckten Armen vor den Teilnehmer*innen stehen, welche ebenfalls ihre Arme ausgestreckt haben und ihre Hände liegen auf den Händen der Veranstalter*innen. Die Veranstalter*innen halten in jeder Hand einen Tischtennisball und lassen diese dann einzeln oder zusammen ohne vorheriges Zeichen fallen. Die Teilnehmer*innen sollten dann schnell reagieren und die Bälle fangen bevor sie den Boden berühren. So sollen die Teilnehmer*innen durch die Rauschbrillen, die verminderte Reaktionsgeschwindigkeit sowie die eingeschränkte Aufmerksamkeit und Bewegungskoordination wahrnehmen.</p>		
<p>0:55 (15 min) Erarbeitung</p>	<p>Die Teilnehmer*innen der Gruppe haben nun alle Stationen absolviert und ge-</p>	<p>Gespräch zwischen</p>	<p>Arbeitsblatt, Stifte</p>

der Gefahrenpotenziale	hen jetzt gemeinsam zu der nächstgelegenen Haltestelle für den ÖPNV. Alle Teilnehmer*innen nehmen ihre Arbeitsblätter mit. Auf dem Weg zur Haltestelle sollen die Teilnehmer*innen nun auf mögliche Gefahren des Straßenverkehrs achten und diese auf ihrem G-P-A-T (unterer Teil des Arbeitsblattes) festhalten. Dies gilt auch für den Rückweg zum Studentenclub. Die Veranstalter*innen geben dabei (wenn nötig) Tipps zu möglichen Gefahren und Anregung zur Diskussion der Gefahren. Die Teilnehmer*innen sollten dabei auch darüber nachdenken, wie die Gefahren vermieden werden können bzw. wie man sich angemessen verhält.	den Teilnehmer*innen und Veranstalter*innen	
0:70 (10-20 min) Ergebnis- sicherung und Abschluss	Beide Gruppen finden sich wieder am Studentenclub ein und tauschen sich zu den Wirkungen vom Alkohol auf den Körper (aus den Stationen), den festgehaltenen Gefahren (auf dem G-P-A-T) und dem richtigen Verhalten aus. Die Veranstalter*innen leiten den Austausch an und stehen für weiteren Fragen bereit. Wenn alle Fragen geklärt wurden und der Austausch beendet ist, bedanken sich die Veranstalter*innen bei den Teilnehmer*innen für deren Mitarbeit und beenden das Projekt.	Gespräch zwischen den Teilnehmer*innen und Veranstalter*innen	Arbeitsblatt, Stifte

2.6 Inhalts- und Methodenbeschreibung

Kahoot-Quiz:

Zu Beginn der Veranstaltung wird das Wissen der Teilnehmer*innen rund um Alkohol getestet und aufgefrischt. Dazu gibt es zunächst ein paar Fragen zu der Aufnahme und dem Abbau von Alkohol. Es werden die dafür verantwortlichen Organe thematisiert und auch, warum Frauen schneller betrunken sind als Männer. Zudem wird auch eine Formel aufgegriffen, mit welcher sich der Promillewert auf die Schnelle grob berechnen lässt. Anschließend folgen Fragen, in denen die Folgen/Wirkungen des Alkoholkonsums auf den Körper bei verschiedenen Promillewerten betrachtet werden und wie schnell der Alkohol vom Körper abgebaut wird. Danach wird noch auf die körperlichen Folgen von täglichem Konsum eingegangen und wie man diese durch einen risikoarmen Konsum vermeiden kann. Zum Abschluss werden noch die Strafen für eine alkoholisierte Teilnahme am Straßenverkehr beleuchtet.

Handreichung Kahoot-Quiz:

Das Kahoot-Quiz ist nach einer Anmeldung auf der Kahoot-Website zugänglich unter dem Namen „Alles rund um Alkohol“ in der Rubrik „Entdecken“ [https://kahoot.com/?utm_name=controller_app&utm_source=controller&utm_campaign=controller_app&utm_medium=link]. Nachdem die Beantwortungszeit einer Frage abgelaufen ist, wird eine Statistik zu den abgegebenen Stimmen der Teilnehmer*innen angezeigt, dort ist auch die richtige Antwort vermerkt. Die entstehenden Diskussionen der Teilnehmer*innen werden durch weitere Erklärungen der Veranstalter*innen unterstützt. Möglichkeiten für kurze Erklärungen sind für alle Fragen im Anhang enthalten. So wird das Wissen der Teilnehmer*innen ergänzt und die Motivation durch den Wettkampf-Charakter des Kahoot-Quiz aufrechterhalten. Die persönlich relevantesten Fakten können im oberen Teil des Arbeitsblattes festgehalten werden.

Stationen zur Wahrnehmung der Beeinträchtigung unter Alkoholeinfluss:

Alkohol trübt die körperliche Wahrnehmung, weshalb die Teilnehmer*innen im Anschluss an das Kahoot-Quiz die Beeinträchtigung der Körperfunktionen unter Alkoholeinfluss im nüchternen Zustand wahrnehmen können, welche sie zuvor im Quiz theoretisch erfahren haben. Dies betrifft vor allem Reaktionsgeschwindigkeit und Sehvermögen sowie Bewegungskoordination, Aufmerksamkeit und Gleichgewichtssinn.

Handreichung zu den Stationen:

Für eine reibungslose Durchführung sollten die Stationen vor Beginn des Projekts aufgebaut und von den Veranstalter*innen getestet sein. Die Rauschbrillen und die Pakour-Matte können von einer Polizei- bzw. Verkehrswacht ausgeliehen oder im Internet erworben werden (sehr teuer).

Gefahren-Potential-Analyse:

Nachdem die Folgen und Gefahren übermäßigen Alkoholkonsums geklärt wurden, werden unter dem Motto „Und wie kommst du nach Hause?“ Hinweise für einen sicheren Heimweg gegeben. Im Zentrum dieser Arbeit steht das Gefahren-Potential-Analyse-Tool (kurz: G-P-A-T). Dieses Instrument dient der kritischen Auseinandersetzung mit dem Verkehrsraum bei Nacht und während eines Zustandes verminderten Sehvermögens, anfänglicher Orientierungsstörungen, eingeschränkter Reaktionsgeschwindigkeit sowie Bewegungskoordination.

Handreichung zur Gefahrenanalyse:

In Vorbereitung des Workshops werden die Wege zu den umliegenden Haltestellen analysiert. Hierfür nehmen die Veranstalter*innen das G-P-A-T zur Hand und laufen in Partner*innenarbeit die Fußwege zu den jeweiligen Haltestellen ab. Dabei werden situationsspezifische und allgemeine Gefahrenpotentiale notiert und gegebenenfalls Überlegungen für eine mögliche Sicherung der Situation in der Kommentarsektion ergänzt. Es empfiehlt sich, die Wege in einer polyperspektivischen Analyse aus beiden Richtungen zu betrachten. Die Analyse kann ebenfalls bei Nacht durchgeführt werden, um Gefahren aufgrund schlechter Lichtverhältnisse oder abgeschalteter Ampeln zu erkennen. Diese vorherige Analyse dient dafür, dass die Veranstalter*innen den Teilnehmer*innen später als Expert*innen zur Verfügung stehen und auf mögliche Gefahren hinweisen können. Eine Gefahrenanalyse nach dem G-A-P-T wurde exemplarisch für den Studentenclub „Club 11“ durchgeführt. Mittelpunkt der Betrachtungen waren die Fußwege zu den Haltestellen „Reichenbachstraße“ (Abb. rot) und „Fritz-Förster-Platz“ (Abb. grün), die fußläufig in wenigen Minuten erreichbar sind und die bestmögliche Anbindung an das ÖPNV-Netz bieten.

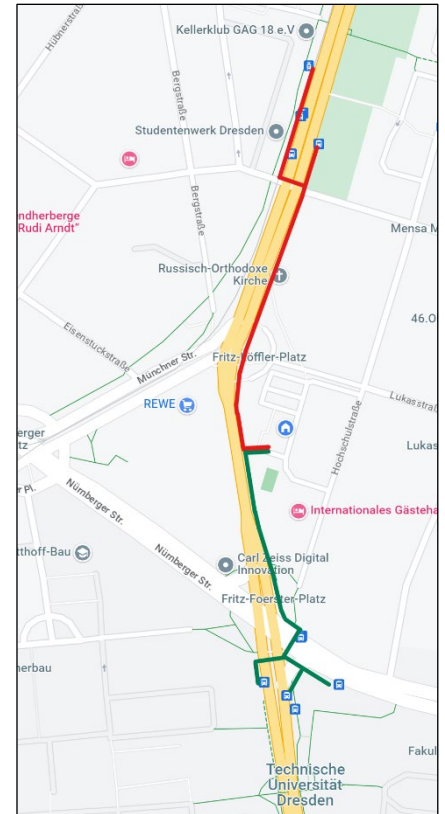


Abbildung 1 Auszug Karte Dresden (Quelle: www.google.de/maps/)

Ausschnitt eines Beispiels für eine Gefahrenpotenzialanalyse beim „Club 11“:

Ort	Gefahren/Situation	Bemerkungen
➤ Reichenbachstraße (rote Leitlinie)		
Kreuzung Reichenbachstr./Fritz-Löffler-Str.	Radweg kreuzt den Fußweg	Radfahrer in Richtung Hbf. fahren mit hoher Geschwindigkeit bergab
nähe Haltestelle Reichenbachstraße	Überschreitung eines Bahnübergangs	

Kreuzung Reichenbachstr./Fritz-Löffler-Str.	Ampelabschaltung nach 22 Uhr	erhöhte Aufmerksamkeit beim Überqueren der B170
➤ Fritz-Förster-Platz (grüne Leitlinie)		
Fritz-Förster-Platz	Radwege kreuzen den Fußweg	
Fritz-Förster-Platz	schlechte Lichtverhältnisse	
Kreuzung am Fritz-Förster-Platz	dunkle Asphaltierung „verschluckt“ das Licht/schlechte Lichtverhältnisse	erhöhte Sturzgefahr aufgrund von Unebenheiten
➤ allgemeine Gefahren		
2-spurige Bundesstraße: B170 (Bergstraße in Fritz-Löffler-Straße)		
stark befahrende Straßenkreuzungen sind zu überqueren		
nächtliche Straßenrennen		
schlechte Lichtverhältnisse in der Nacht		

3 Quellenverzeichnis

Bundesrepublik Deutschland: Straßenverkehrsgesetz. <https://www.gesetze-im-internet.de/stvg/> [05.07.2023].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Alkohol? Kenn dein Limit. <https://www.kenn-dein-limit.de/> [05.07.2023].

Flavell, J.H.; P.H. Miller; S.A. Miller: Cognitive Development. 3. Auflage. London: Prentice Hall 1993.

Kreft, J.: Grundprobleme der Literaturdidaktik: eine Fachdidaktik um Konzept sozialer und individueller Entwicklung und Geschichte. 2. Auflage. Heidelberg: Quelle & Meyer 1982.

Möller, J.; U. Schiefele: Motivationale Grundlagen der Lesekompetenz. In: U. Schiefele, C. Artelt, W. Schneider, P. Stanat (Hrsg.): Struktur, Entwicklung und Förderung von Lesekompetenz. Vertiefende Analysen im Rahmen von PISA 2000 (S. 101-124). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2004.

Philipp, M.: Lesesozialisation in Kindheit und Jugend. Lesemotivation, Leseverhalten und Lesekompetenz in Familie, Schule und Peer-Beziehungen. Stuttgart: Kohlhammer 2011.

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.: Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen. <https://www.suchtpraevention-sachsen.de/> [05.07.2023].

Stiftung Gesundheitswesen: Risikofaktor Alkohol. Problematischer Konsum. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/problematischer-konsum> [05.07.2023].

Zabka, T.: Gespräche über Literatur. In: Praxis Deutsch (209). 2020, S. 4-11.

Zabka, T.; I. Winkler; D. Wieder; I. Pieper: Studienbuch Literaturunterricht. Unterrichtspraxis analysieren, reflektieren und gestalten. Hannover: Klett-Kallmeyer/Friedrich 2022.

4 Anhang

Seminar – Alkohol im Straßenverkehr

- Ergänzen Sie die beiden Kästen mit der Wirkung und den Gefahren von Alkohol (links) sowie den resultierenden Strafen bei Verstößen (rechts)!

Wirkung/Gefahren

resultierende Strafen

Gefahren-Potential-Analyse-Tool; kurz: G-P-A-T

- Analysieren Sie mögliche Gefahren-Potentiale auf dem Weg zu den umliegenden Haltestellen! Bedenken Sie stets, dass Sie sich in einer Situation der Trunkenheit und schlechter Lichtverhältnisse befinden.

Ort	Gefahren/Situation	Bemerkungen

sonstige Anmerkungen:

Kahoot-Quiz:

Name: Alles rund um Alkohol

Sprache: Deutsch

Mögliche kurze Erklärungen zu den Quizfragen:

1. Alkohol wirkt sich hemmend bzw. dämpfend auf die Informationsübertragung aus. Die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen werden langsamer, wenn man Alkohol getrunken hat. Aber erst in größeren Mengen wird die Wirkung von Alkohol wirklich spürbar, denn bei kleineren Mengen täuscht einen das Gefühl, da die Selbstwahrnehmung verzehrt wird. Des Weiteren bekommt man einen Schub an Euphorie, da der Alkohol zum Ausschütten von Endorphinen (Glückshormonen) führt.
2. Alkohol gelangt durch die Schleimhäute in Mund, Magen und Dünndarm in unseren Blutkreislauf. Nach ungefähr 30 bis 60 Minuten hat er sich im Körper vollständig verteilt. Das Gehirn erreicht er schon nach 3 bis 5 Minuten
3. Ein geringer Teil des Alkohols wird ausgeatmet sowie über die Haut und die Nieren ausgeschieden. Den Großteil jedoch verarbeitet der Körper zu Wasser und Kohlenstoffdioxid. Der Abbau beginnt bereits in der Schleimhaut des Magens, bevor der Alkohol ins Blut gelangt. Über 90% des Alkohols baut aber die Leber ab.
4. Bei gleichem Körpergewicht und gleicher getrunkenen Menge Alkohol erreicht der Alkoholgehalt im Körper der Frau einen um etwa 20% höheren Wert. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Zum einen baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab, da sie weniger des hierfür benötigten Enzyms enthält. Zum anderen ist der Flüssigkeitsgehalt des Körpers bei Männern höher als bei Frauen. Dadurch verteilt sich der Alkohol bei Frauen auf weniger Flüssigkeit, weshalb die Blutalkoholkonzentration (Promille) bei gleicher getrunkenen Menge höher ist als bei Männern.
5. Die Blutalkoholkonzentration (BAK) bezeichnet die Menge Alkohol im Blut. Sie wird in Gramm Reinalkohol pro Kilogramm Blut als "Promille" (‰) angegeben. Eine BAK von 1‰ bedeutet, dass 1 Kilogramm Blut 1 Gramm reinen Alkohol enthält. Wie hoch die Blutalkoholkonzentration, also der Promillewert im Blut ist, lässt sich mit der sogenannten Widmark-Formel berechnen. Sie berücksichtigt, dass der Anteil Körperflüssigkeit am Körpergewicht bei Männern (ca. 68%) und Frauen (ca. 55%) unterschiedlich hoch ist.

6. Unter 0,2 Promille tritt bei Menschen, die sehr empfindlich gegenüber Alkohol sind oder den Konsum nicht gewohnt sind, bereits eine enthemmende Wirkung ein und die Redseligkeit steigt ebenfalls. Ab 0,2 Promille kommt es dann zu einer verlangsamten Reaktion, verminderte Koordination von Bewegungen, weniger Empfänglichkeit für Kritik, sowie einer erhöhten Risikobereitschaft. Ab ca. 0,3 Promille lassen das Sehvermögen, vor allem in der Dämmerung und die Bewegungskoordination nach und der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt.
7. Ab ca. 0,5 Promille nimmt die Reaktionsfähigkeit, besonders auf rote Signale, ab und Geschwindigkeiten werden zunehmend falsch eingeschätzt, außerdem hört man schlechter und das Sichtfeld wird kleiner (leichter Tunnelblick).
8. Nach einer Faustregel baut der weibliche Körper durchschnittlich 0,1 Promille pro Stunde ab und der männliche Körper 0,1 bis 0,2 Promille.
9. Ein kleines Glas Bier wird von einer Frau mit 55 Kilogramm in ca. drei Stunden abgebaut, von einem Mann mit 80 Kilogramm in ein bis zwei Stunden. Ein Beispiel: Wenn du einen weiblichen Körper hast, 55 Kilogramm wiegst und innerhalb von drei Stunden vier kleine Gläser Bier und zwei kleine Gläser Schnaps trinkst, hast du ungefähr 1,2 Promille Alkohol im Blut. In dem Fall dauert es ungefähr zwölf Stunden, bis der Alkohol restlos abgebaut ist.
10. Ab etwa 0,8 Promille ist die Reaktionsgeschwindigkeit deutlich verlangsamt und es kommt vermehrt zu Gleichgewichtsstörungen und das Sichtfeld wird noch stärker eingeschränkt (starker Tunnelblick). Zudem gibt es eine deutliche Enthemmung. Außerdem treten dann ab ca. 1,0 Promille zusätzlich noch deutliche Sprachstörungen auf und die Risikobereitschaft sowie die Aggressivität steigen weiter an.
11. Bei über drei Promille Blutalkoholgehalt beginnt die schwere (akute) Alkoholvergiftung. Schon ab ca. 2,5 Promille ist das Bewusstsein stark eingetrübt, man sieht doppelt und teilweise treten erste Lähmungserscheinungen ein und auch das Erinnerungsvermögen schaltet ab (Filmriss). Ab ca. 3,0 Promille ist man stark sediert und es kann zu Bewusstlosigkeit kommen, zudem besteht Lebensgefahr auf Grund von Atemlähmung
12. Neben Lebererkrankungen können beispielsweise Entzündungen im Magen-Darmtrakt sowie Krebserkrankungen die Folge sein. Auch das Herz-Kreislauf-System

kann betroffen sein, mit Folgen wie Bluthochdruck oder Herzrhythmus-störungen. Weiterhin kann es zu Nervenschädigungen kommen, beispielsweise im Gehirn, welche zur Minderung der Intelligenz und Gedächtnisleistung führen können. Weitere Folgen: Impotenz, Demenz, Entzündungen der Bauchspeichel-drüse und Magenschleimhaut, Persönlichkeitsveränderungen (wie z.B. Unzuverlässigkeit, Reizbarkeit, Unruhe, übertriebene Eifersucht, vielfältige Ängste, De-pressionen bis hin zu Selbstmordgedanken).

13. Kohlensäure und viel Zucker in Alcopops beschleunigen und verstärken die Wirkung des Alkohols. Der Grund hierfür ist die verbesserte Aufnahme ins Blut, wenn sie gemeinsam konsumiert werden. Dadurch gelangt der Alkohol über die Blutbahn schneller ins Gehirn Die Wirkung tritt auch schneller ein, wenn man auf leeren Magen oder nach dem Sport trinkt, zügig trinkt, krank ist oder Medikamente einnimmt.

14. Ab ca. 1,5 Promille spricht man von einem starken Rausch, denn dann kommt es zu Realitätsverkennerung, schweren Koordinations-, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen sowie zur typisch lallenden Aussprache.

15. Ein Standardglas Alkohol enthält zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol. So viel ist zum Beispiel in einem kleinen Glas Bier, einem Achtel Wein, einem Glas Sekt oder einem doppelten Schnaps enthalten.

16. Wenn gesunde Erwachsene bestimmte Grenzwerte einhalten, ist das gesundheitliche Risiko verhältnismäßig niedrig. Dies wird „risikoarmer Konsum“ genannt. Für Frauen gilt: Nicht mehr als ein Standardglas Alkohol pro Tag. Für Männer gilt: Nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag.

17. Männer als auch Frauen sollten an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

18. Schon nach einem geringem Alkoholkonsum wie z.B. einem kleinen Glas Bier (0,3 l) sind die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen deutlich beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft ansteigt. Die Polizei geht deshalb bei einem Verkehrsunfall davon aus, dass der Alkohol die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt hat und wird Anzeige erstatten.

19. Unter §24a „0,5 Promille-Grenze“ und §24b „Alkoholverbot für Fahranfänger*innen“. StVO (Straßenverkehrsordnung), StGB (Strafgesetzbuch) und StVZO (Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung).

20. Im StVG §24a ist ein Nachweißgrenzwert von 1 ng/ml Blut festgelegt. Für Konzentrationen unter diesem Wert können Fahrer*innen eines KFZs nicht strafrechtlich belangt werden.

21. Ethanol ist das, was wir umgangssprachlich unter „Alkohol“ verstehen. Ethanol hat nur ein Kohlenstoff-Atom mehr als Methanol und die bekannte Formel dafür ist C_2H_5OH . Ethanol entsteht durch Vergärung bzw. Destillation verschiedener Grundstoffe, wie z.B. Getreide, Früchte und Zuckerrohr. Übrigens sind Methanol und Glycerin ebenfalls Alkohole, allerdings sind sie nicht genießbar und geringe Mengen führen schon zu starken Vergiftungserscheinungen bis hin zum Tod.