

## Wie viel Promille habe ich im Blut? - Eine "Berechnung" in 5 Schritten

### 1 Was habe ich getrunken?

Die Menge muss immer in Standardgläsern angegeben werden, z.B. bei Bier in 0,2l-Gläsern. Wenn du 2 Gläser á 0,3l getrunken hast musst du 3 Gläser einsetzen. Bei anderen Mengen dementsprechend.

Bier 0,2l	_____	Gläser
Wein 0,1l	_____	Gläser
Sekt 0,1l	_____	Gläser
Schnaps 0,02l	_____	Gläser
<b>Summe</b>	_____	<b>Gläser</b>

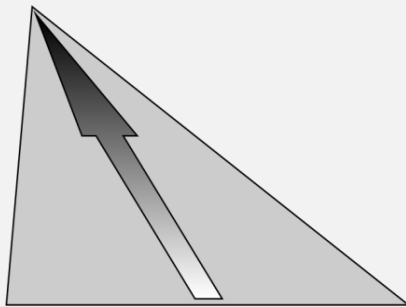
### 2 Wieviel Gramm Alkohol habe ich maximal im Körper?

\_\_\_\_\_ Gläser x 8g = \_\_\_\_\_ Gramm

### 3 Auf wieviel Kg Körperflüssigkeit verteilt sich der Alkohol?

Mein Gewicht:

\_\_\_\_\_ kg x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ kg Körperflüssigkeit



weiblich	Faktor 0,6	Faktor 0,5
männlich	Faktor 0,7	Faktor 0,6
	Normalgewicht	Übergewicht

### 4 Wieviel Alkohol habe ich seit Trinkbeginn abgebaut?

Stunden, die seit Trinkbeginn bereits vergangen sind: \_\_\_\_\_ Stunden

Körpergewicht weiblich		Körpergewicht männlich	
40 kg	3 g	60 kg	6 g
50 kg	4 g	70 kg	7 g
60 kg	5 g	80 kg	8 g
70 kg	6 g	90 kg	9 g
80 kg	7 g	100 kg	10 g

↑  
Abbau pro Stunde in Gramm

Achtung! Wieviel Gramm Alkohol in der Stunde abgebaut wird, hängt nicht nur vom Körpergewicht ab, sondern auch vom Anteil der Körperflüssigkeit. Je höher der Fettgehalt am Gesamtgewicht, desto niedriger ist der Anteil an Flüssigkeit. Wenn du korpulent bist, musst du von deinem Normalgewicht ausgehen und diese Grammzahl notieren! Vorausgesetzt wird auch, dass du gesund bist, insbesondere, dass die Leber normal funktioniert.

Soviel Gramm habe ich schon abgebaut:

\_\_\_\_\_ Stunden x \_\_\_\_\_ g = \_\_\_\_\_ Gramm

### 5 Meine Promille

Soviel Gramm Alkohol habe ich insgesamt getrunken (Nr. 2): \_\_\_\_\_ Gramm

Soviel Gramm Alkohol habe ich bereits abgebaut (Nr. 4): - \_\_\_\_\_ Gramm

Soviel Gramm Alkohol habe ich noch im Körper: = \_\_\_\_\_ Gramm

Jetzt teile die Gramm Alkohol in deinem Körper durch die Kilogramm deiner Körperflüssigkeit (Nr. 3):

\_\_\_\_\_ g Alkohol / \_\_\_\_\_ kg Körperflüssigkeit

= \_\_\_\_\_ **Promille**

Weitere Formulare unter [www.steinigans.de/aktuelles](http://www.steinigans.de/aktuelles) zum herunterladen!

Dieses Rechenbeispiel zeigt dir, von welchen Faktoren die "Promille" abhängen. Wenn du Berechnungen mit unterschiedlichen Mengen vornimmst, erkennst du auch, wie schnell bestimmte "Promille-Grenzen" erreicht sind.

**Warnung: Ihr könnt mit diesem Rechenbeispiel nie den genauen Promillewert bestimmen, denn dieser lässt sich nur durch ein Atemalkoholmessgerät (Polizei) oder Blutuntersuchung ermitteln!**