



HALT

## Deine Mini-Alkohol-Übersicht

Mehr Informationen unter:  
[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

Wie viel ist drin?	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier (0,25 l)	ca. 5,0 Vol.-%	ca. 10 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, Sekt (0,125 l)	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 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: Tel.: 0 97 21 /55 461 (LRA SW) oder  
Tel.: 0 97 21 /20 11 75 (Stadt SW)**