EINIGE ZAHLEN

DER GESETZLICHE GRENZWERT FÜR ALKOHOL AM STEUER BETRÄGT:

0,22 mg/l ausgeatmeter Luft(Atemtest)	=	0,5 g/l Blut (Bluttest)	=	0,5 ‰ (Promille)

Wenn hier von einem Glas Alkohol die Rede ist, bezieht dies sich auf die Standarddosis, die in einer Bar serviert wird und die 10 Gramm reinen Alkohol enthält.

Im Schnitt steigt der Alkoholspiegel um 0,20-0,25 g/l pro Dosis konsumierter Alkohol.

25 cl Bier	=	10 cl Sekt	=	10 cl Wein	=	7 cl Aperitif (Porto, Wermut, Pineau...)	=	3 cl hoch-prozentiger Alkohol (Whisky, Wodka, Rum, gin...)
5°		12°		12°		18°		40°

Ein Starkbier oder ein Cocktail enthält mehr Alkohol und entspricht 2 Standardgläsern.

Achtung!
Zu Hause schenkt man gerne großzügiger ein und überschreitet die Standarddosis Alkohol.

GUT ZU WISSEN

Der maximale Blutalkoholspiegel ist 45 - 60 Minuten nach dem letzten Glas Alkohol erreicht. Für den Abbau des Alkohols benötigt der Körper mindestens 2-3 Stunden pro getrunkenes Glas. Wenn man fahren muss, trinkt man am besten gar keinen Alkohol.

WIE SCHÄTZT MAN SEINEN BLUTALKOHOLSPIEGEL EIN ?

*g/L Alkohol im Blut***

*Anzahl Standardgläser

	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
1	0,29	0,24	0,20	0,18	0,16	0,14
2	0,57	0,48	0,41	0,36	0,32	0,29
3	0,86	0,71	0,61	0,54	0,48	0,43
4	1,14	0,95	0,82	0,71	0,63	0,57

*Anzahl Standardgläser

	45kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
1	0,37	0,33	0,28	0,24	0,21	0,19
2	0,74	0,67	0,56	0,48	0,42	0,37
3	1,11	1,00	0,83	0,71	0,63	0,56
4	1,48	1,33	1,11	0,95	0,83	0,74

** Diese Angaben gelten nur als Hinweis

Wallonie sécurité routière AWSR

Verantwortlicher Herausgeber: E. Guidet · Chaussée de Liège, 654c – 5100 Jambes · 10/2026



WWW.AWSR.BE

Wallonie sécurité routière AWSR

Im Freundes- oder Familienkreis mangelt es nicht an Gelegenheiten zu feiern. Alkohol, der bei diesen Anlässen oft konsumiert wird, erhöht das Unfallrisiko, und zwar schon ab dem ersten Glas.

RISIKEN

In der Wallonie spielt das Fahren unter Alkoholeinfluss jährlich bei **25 %** der Unfälle mit Todesfolge eine Rolle. Mit anderen Worten: etwa **55** Leben könnten verschont werden.

Das Risiko eines Verkehrsunfalls besteht bereits nach dem **1. Glas** Alkohol und steigt um das **3-fache**, wenn man **0,5 g Alkohol** pro Liter Blut überschreitet.



Bei **jedem 2. Unfall** in Verbindung mit Alkohol verletzt oder tötet der unter Alkoholeinfluss stehende Fahrer jemand anderen als sich selbst.

Jeder dritte Fahrer schätzt seinen Blutalkoholspiegel falsch ein.

SICHERHEITSTIPPS

Die beste Lösung für eine völlig sichere Heimfahrt besteht darin, den Abend vorauszuplanen.

WENN SIE FAHREN:

- Sehen Sie alkoholfreie Getränke für das Fest vor (z.B. alkoholfreies Bier, Mocktails, Softdrinks...).
- Bieten Sie an, Gäste, die getrunken haben, heim zu fahren.
- Teilen Sie mit, dass Sie keinen Alkohol trinken.
- Achten Sie auf Schläfrigkeit am Steuer, wenn Sie spät abends losfahren und müde sind.

WENN SIE GETRUNKEN HABEN:

- Schlafen Sie vor Ort.
- Fahren Sie mit einem Taxi oder einem öffentlichen Verkehrsmittel heim.
- Fahren Sie mit einem nüchternen Freund heim.

SCHON GEWUSST?

Nur Ihre Leber kann Alkohol aus dem Blut abbauen. Das Trinken von Kaffee oder Energydrinks senkt den Alkoholgehalt im Blut nicht und lässt keinen Alkohol verschwinden.

ALKOHOL UND FAHREN

Alkoholkonsum beeinträchtigt Ihre Fahrtüchtigkeit. Wenn Sie Alkohol trinken, kann es sein, dass Sie:

- übermäßig selbstbewusst sind und impulsiver reagieren.
- weniger konzentriert sind und Ihre Gedächtnisleistung beeinträchtigt ist.
- sich benommen und schläfrig fühlen.
- unaufmerksam sind.
- risikosituationen weniger gut erkennen.
- langsamer reagieren.
- Ihre Fahrtauglichkeit überschätzen und Risiken unterschätzen.
- schwierigkeiten haben, Ihre Geschwindigkeit konstant zu halten.
- ein eingeschränktes Sichtfeld haben.

ZU IHRER EIGENEN SICHERHEIT UND ZUR SICHERHEIT DER ANDEREN VERKEHRSTEILNEHMER: ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR 0 % ALKOHOL.