



Weitere Links und Informationen

Falls Du weitere Informationen zu dem Thema suchst, haben wir Dir hier einige seriöse Quellen zusammengestellt.

Alkohol? Kenn Dein Limit.

Bewusst geniessen – im Limit bleiben!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.kenn-dein-limit.de

HaLT – Hart am Limit

Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention
www.halt.de

Online Selbsthilfe Alkohol

Ein Angebot der AOK-Nord
www.selbsthilfealkohol.de

Kompetenznetzwerk Jugendhilfe

Solltest Du Bedarf an weiterer Hilfe bei Problemen im Umgang mit Alkohol haben, kannst Du dich über das Fanprojekt, dass gerne mit Dir einen ersten Kontakt oder Termin vereinbart, an kompetente Fachpartner wenden:

Jugendberatung und Suchthilfe am Merianplatz

Musikantenweg 39
60316 Frankfurt am Main
Tel.: 069-943303-0
Email: jbsmerian@jj-ev.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag, 9:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 9:00 – 16:00 Uhr

Tipps: Kurz und Knapp

- **Behalte den Überblick, was und wieviel Du an alkoholischen Getränken konsumierst.**
- **Es ist hilfreich, wenn Du weißt, was Du tatsächlich an Alkohol zu Dir nimmst.**
- **Trinke nur, wenn Du es auch wirklich willst.**
- **Sei Dir darüber bewusst, dass auch geringe Mengen Alkohol deine Psyche und dein Verhalten verändern. Auch wenn Du es selbst nicht merkst.**
- **Halte Dich an den Grundsatz, niemals nach Alkoholkonsum ans Steuer eines Kraftfahrzeugs zu setzen**

Fanprojekt FSV Frankfurt

Ratsweg 15
60386 Frankfurt am Main
Email: info@fsv-fanprojekt.de
Tel: 069-48002990
Fax: 069-48002989
Internet: www.fsv-fanprojekt.de



Wirklich voll gut drauf?

Der Konsum von Alkohol beim Fußball ist, ob man das mag oder nicht, Teil der Lebenswirklichkeit von vielen Jugendlichen und Erwachsenen.

Das kann problematisch werden, wenn man die persönliche Menge und Wirkung nicht richtig einschätzen kann.

Mit diesem Flyer möchten wir Dir helfen dein Konsumverhalten besser einzuschätzen und welche Wirkung Alkohol auf Dein Verhalten haben kann.





Bier und Fußball gehören zusammen, sagt man. In Frankfurt gilt das natürlich auch für Äppler.

Aber ist das wirklich so?
Und falls ja, warum sagen das manche Menschen und was sind die Folgen?

Neben den körperlichen Langzeitfolgen von exzessivem Alkoholkonsum hat auch „das eine oder andere Bierchen“ kurzfristig Einfluss auf Psyche, Verhalten und deine Persönlichkeit.

Wir möchten Dir dabei helfen diese besser für dich persönlich einzuschätzen zu können, damit Du nicht in Folge von zu unbeabsichtigt zu hohem Alkoholkonsum in weitere Probleme am Spieltag gerätst.

Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung, was welche Menge Alkohol mit Dir macht ist ein erster Schritt zu einem verantwortungsvolleren Umgang.

Wir haben in diesem Infoflyer typische alkoholische Getränke und ihren Alkoholgehalt, sowohl in Prozent, als auch in absoluter Menge und der Menge an Alkohol (in Promille), der von deinem Körper aufgenommen wird, zusammengestellt.

Ebenso findest Du in der Tabelle die Akutwirkung im Verhältnis zur Menge.

Beide Angaben sollen Dir helfen bewusster mit Bier, Äppler oder Schnaps umzugehen und die Menge deines Konsums besser unter Kontrolle zu haben. Bevor Du die Kontrolle verlierst.

0,3 Promille

merkliches Nachlassen der Konzentration, von Urteils- und Kritikfähigkeit und des Reaktionsvermögens
Anstieg der Risikobereitschaft, beginnende Enthemmung
leichte Verminderung der Sehfähigkeit
Verlust des Versicherungsschutzes

0,8 Promille

ausgeprägte Konzentrationschwäche
„Tunnelblick“ mit ca. 25% verringertem Gesichtsfeld, Gleichgewichtsstörungen, Reaktionszeit um 30-50% verlängert
Enthemmung und Selbstüberschätzung
Verlust der Fahrerlaubnis

1-2 Promille

Verwirrtheit, Sprech-, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen
Gesteigerte Enthemmung
erhöhte Aggressionsbereitschaft und Verlust der Kritikfähigkeit

2-3 Promille

starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit
Erbrechen und Muskelschlaffung
Kaum noch Reaktionsvermögen
Bewusstseins- und Gedächtnisstörungen

ab 3 Promille

Bewusstlosigkeit, schwache Atmung, Reflexlosigkeit

ab 4 Promille

unkontrollierte Ausscheidungen
Lähmung, Koma mit Reflexlosigkeit
Atemstillstand und Tod

Alkoholgehalt typischer Getränke

Wir haben Dir hier den Alkoholgehalt einiger typischer Getränke zusammengestellt, damit Du besser abschätzen kannst, wieviel reinen Alkohol Du damit zu dir nimmst.

Der Alkoholgehalt in Prozent bezieht sich auf den Anteil im Getränk selbst. Ihn findest Du meist auf dem Etikett angegeben.

Der Reinalkohol in Gramm entspricht dem, was Du wirklich zu dir nimmst.

Der Blutalkohol in Promille entspricht dem, was Du in deinen Körper aufnimmst und ist ein statistischer Durchschnittswert, berechnet für einen erwachsenen Mann mit 75kg Körpergewicht. Je 10kg mehr oder weniger kann man ca.10% hinzu- bzw. abrechnen.

Biermix, Äppler gespritzt (0,33L)

Alkoholgehalt: 2-4%

Reinalkohol in Gramm: 7-13g

Blutalkohol in Promille: 0,1 – 0,2

Bier, Äppler pur, Weinschorle (0,33L)

Alkoholgehalt: 4-7%

Reinalkohol in Gramm: 13-15g

Blutalkohol in Promille: ca. 0,2

Longdrinks und Cocktails (0,33L)

Alkoholgehalt: 7-9%

Reinalkohol in Gramm: 15-20g

Blutalkohol in Promille: ca. 0,3

Wein und Sekt (0,2L)

Alkoholgehalt: 10%

Reinalkohol in Gramm: cas. 20g

Blutalkohol in Promille: ca. 0,3

Schnaps / Shots (2cl / 20 ml)

Alkoholgehalt: 35% und mehr

Reinalkohol in Gramm: ca. 20g

Blutalkohol in Promille: ca. 0,1

Je Stunde wird bei Männern ca.0,1 Promille Blutalkohol abgebaut. Bei Frauen 20% weniger.

