

# WORKSHOP "Kenne deine Grenzen" - STEP e.V.

## Tipps zum Umgang mit Alkohol

### 1 Alkohol in Maßen

- Kenne deine eigenen Grenzen
- Informiere dich über den Alkoholgehalt in Getränken
- Bestelle dir Getränke mit weniger Alkohol oder auch mal etwas alkoholfreies
- trinke zwischendurch immer auch Wasser
- Behalte den Überblick z.B. indem du mal für dich berechnest wie viel Promille das hat, was du trinkst  
Das kannst du z.B. so machen:

#### 1) Zuerst berechnest du, wie viel Gramm reinen Alkohol dein(e) Getränk(e) hat/haben:

Formel	Beispiel: 4 Shots Wodka = 16 cl (entspricht 160 ml) (38 Vol.%)
$\text{Menge in ml} \times \frac{\text{Vol. \%}}{100} \times 0,8 = \text{reiner Alkohol in Gramm}$	$160 \text{ ml} \times \frac{38 \text{ Vol. \%}}{100} \times 0,8 = 48,6 \text{ g}$
Quelle: <a href="http://www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html">http://www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html</a>	

#### 2) Berechne wie viel Promille du hast, wenn du das trinkst:

Formel	Beispiel: 4 Shots Wodka 16 = cl (entspricht 160 ml) (38 Vol.%)
<p>Vorher musst du deinen Körperflüssigkeitsanteil ausrechnen!</p> $\frac{\text{Körpergewicht}}{100} \times 70 = \text{Körperflüssigkeitsanteil bei Männern}$ <p>oder</p> $\frac{\text{Körpergewicht}}{100} \times 60 = \text{Körperflüssigkeitsanteil bei Frauen}$	<p><b>Mann, 80 kg</b></p> $\frac{80 \text{ kg}}{100} \times 70 = 56$ <p>oder</p> <p><b>Frau, 60 kg</b></p> $\frac{60 \text{ kg}}{100} \times 60 = 36$
$\frac{\text{Alkoholmenge}}{\text{Körperflüssigkeit}} = \text{Promille}$	<p><b>Promille bei einem Mann (80 kg):</b></p> $\frac{48,6 \text{ g}}{56} = 0,9 \text{ Promille}$ <p><b>Promille bei einer Frau (60 kg):</b></p> $\frac{48,6 \text{ g}}{36} = 1,35 \text{ Promille}$
Quelle: <a href="http://www.kenn-dein-limit.info/von-prozent-zu-promille.html">http://www.kenn-dein-limit.info/von-prozent-zu-promille.html</a>	

### 2 Übernimm die Verantwortung für dich selbst und verlasse dich nicht darauf, dass andere auf dich aufpassen

## **WORKSHOP "Kenne deine Grenzen" - STEP e.V.**

### Tipps zum Umgang mit Alkohol

---

#### **3 Informiere dich über Alkohol**

z.B. auf der Seite der BZgA unter <http://www.kenn-dein-limit.info/home.html>

#### **4 Denke nicht nur an die Vorteile, sondern auch an die Nachteile/Folgen (kurz- und langfristig) von Alkohol**

#### **5 Wenn du Medikamente einnimmst, dann informiere dich über die Wechselwirkungen**

Am besten sprichst du mit deinem Arzt

#### **6 Wenn du die Entscheidung getroffen hast an einem Abend keinen Alkohol zu trinken, dann bleib dabei und denke immer wieder an die guten Gründe die du dafür hattest**

#### **7 Respektiere die Entscheidung, wenn jemand keinen Alkohol trinken möchte und versuche nicht, ihn zum Trinken zu überreden**