

“Eins ist o.k.“ – nur im Strassenverkehr oder auch sonst?

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu und das Bundesamt für Gesundheit BAG haben gemeinsam die Kampagne „Eins ist o.k.“ zur Einführung der neuen Promillegrenze von 0.5 ‰/‰ lanciert. Gilt diese Ein-Drink-Regel nur für den Strassenverkehr oder kann sie auch im Gesundheitsbereich angewandt werden?

Während am Silvester feuchtfröhlich auf ein weiteres Jahr angestossen wird, tritt eine neue gesetzliche Promilleregulung in Kraft. In der Schweiz wird der Blutalkohol-Grenzwert künftig bei 0.5 Promille und nicht mehr wie bisher bei 0.8 Promille liegen. Die Schweiz übernimmt damit jedoch keine Vorreiterrolle, sondern passt sich den in Europa bereits üblichen Grenzwerten an.

Alkohol und Fahrtüchtigkeit

Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Menschen. Von dort aus wird gesteuert, wie wir uns bewegen oder was wir sehen, fühlen, denken und sagen. Wird Alkohol getrunken, wirkt sich dies auf die Hirnleistung und folglich auch auf die Fahrtüchtigkeit aus. Das Sehvermögen nimmt ab, der Gleichgewichtssinn wird gestört, Reaktionszeit und Aufmerksamkeit sind reduziert. Fatalerweise führt der Alkoholkonsum aber gleichzeitig zu einer Überschätzung der verbleibenden Fähigkeiten sowie zu einer erhöhten Risikobereitschaft. Bereits bei Promillewerten zwischen 0.2 und 0.3 kann die Fahrleistung beeinträchtigt sein. Mit zunehmender Alkoholisierung nehmen die Beeinträchtigungen zu. Ab 0.5 Promille sind Verkehrsteilnehmer nicht mehr fähig, korrekt und rechtzeitig auf überraschende Verkehrssituationen zu reagieren.

Alkohol und Gesundheit

Doch Alkohol wirkt sich nicht nur auf die Fahrtüchtigkeit aus. Besonders regelmässiger Alkoholkonsum hat auch zahlreiche negative gesundheitliche Effekte wie beispielsweise ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebsarten. Fachleute legen die gesundheitlich verträgliche Menge Alkohol beim Mann bei 20 g und bei der Frau bei 10 g pro Tag fest. Diese Menge ist rasch erreicht. Beim Mann reichen dazu 5 bis 6 dl Lagerbier (ein „Grosses“), bei der Frau

schon die Hälfte. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch der Einfluss auf den Blutalkoholgehalt. Die 20 g Alkohol führen bei einem 70 kg schweren Mann in etwa zum selben Promillegehalt wie die 10 g Alkohol bei einer 50 kg schweren Frau – nämlich zu ca. 0.4 ‰, also nahe an das künftig im Strassenverkehr erlaubte Limit.

Der Slogan „Eins ist o.k.“ gilt also nicht nur im Strassenverkehr, sondern kann auch im Gesundheitsbereich angewandt werden. Eins ist „o.k.“, weniger ist jedoch auch gut und mehr ist auf jeden Fall „too much“.

Anhang 1: Alkoholgehalt verschiedener Getränke (in Gramm pro 100 Gramm):

Apfelwein 4 Vol%	3.1	Wein rot 12 Vol%	9.6
Apfelwein 6.2 Vol%	5.0	Wein weiss 11 Vol%	8.8
Lagerbier	3.9	Wein weiss 12.5 Vol%	10.0
Eierlikör 16.5 Vol%	13.4	Sprituosen 40 Vol%	31.7
Wermut 15 Vol%	12.1	Kirsch	35.0
Sherry 18.5 Vol%	14.8	Branntwein aus Getreide (z.B. Whisky)	36.0
Portwein 18.5 Vol%	14.8	Branntwein aus Wein (z.B. Cognac)	33.1
Schaumwein, Sekt	9.1	Branntwein aus Zuckerrohr (z.B. Rum)	33.4
Wein rot 9 Vol%	7.5		

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten

(www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/index.html)

* Die Deklaration des Alkoholgehaltes erfolgt gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung in Volumenprozenten (Vol%). Die Umrechnung in Gramm erfolgt mittels eines Faktors von 0.8.

Beispiel: Ein Lagerbier mit ca. 4.9 Vol% Alkohol enthält 3.9 g Alkohol pro Deziliter bzw. 39 g pro Liter ($4.9 \times 0.8 = 3.9$).

Anhang 2: Berechnung zur Abschätzung des ungefähren Blutalkoholgehalts:

$$\text{Männer} \quad \frac{\text{Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0.68} = \text{‰}$$

$$\text{Frauen} \quad \frac{\text{Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0.55} = \text{‰}$$

Pro Stunde reduziert sich der Blutalkoholgehalt um etwa 0.15 ‰. Diese Menge kann also stündlich vom berechneten Blutalkoholgehalt abgezogen werden.

Quelle: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme www.sfa-isp.ch

Quellen und weitere Informationen:

Kampagne „Eins ist o.k.“: <http://www.eins-ist-ok.ch/>

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>