

Restalkohol – die unterschätzte Gefahr

Viele Leute sind sich bewusst, Trinken und Fahren, das geht nicht zusammen. Gerade in Zeiten wie Fasnacht, Firmenessen oder wenn ein anderer Anlass ansteht, an dem etwas gefeiert wird, stellt sich die Frage, wie man ohne Auto wieder nach Hause kommt. Man organisiert sich, nimmt das Taxi, die öffentlichen Verkehrsmittel oder es wird jemand als Fahrer/Fahrerin bestimmt, dann können die andern ungeniert trinken.

Und am Morgen danach?

Wer am Abend zu tief ins Glas geschaut hat, ist am nächsten Morgen meistens nicht ausgenüchtert und somit sind die Fahrtüchtigkeit und Arbeitsfähigkeit eingeschränkt. Dies wird allzu oft vergessen. Ein paar Stunden Schlaf nach einer Party reichen nicht aus, wenn vorher reichlich Alkohol getrunken wurde. Selbst starker Kaffee, Aspirin oder Vitamine helfen nicht, den Alkoholspiegel im Blut zu senken. Das einzige Mittel, das hilft, ist Zeit. Wer bis spät in die Nacht feiern will, sollte sich danach gleich einen autofreien Tag nehmen. Es ist nicht zu unterschätzen, wie viel Zeit es braucht bis Alkohol im Blut ganz abgebaut ist. Ein leerer Magen am Morgen, zu wenig Schlaf und Nikotin erschweren die Entgiftung. Auch wenn man sich nach dem Duschen und einem Frühstück fit fühlt, heisst das noch lange nicht, dass man wieder fit fürs Autofahren ist. Es mag den „Kater“ aufheben, aber nicht die Promille.

Folgendes Beispiel zeigt die Gefahr: Herr X, 80kg schwer, trinkt zwischen 20.00 und 01.00 Uhr pro Stunde zwei Stangen Bier und am Schluss des Abends noch zwei Schnäpse. Um 01.00 Uhr hat Herr X, unter Berücksichtigung des Alkoholabbaus, der in diesen fünf Stunden passiert, einen Blutalkoholwert von ca. 1.8 Promille. Gut ist, dass sich Herr X nach Hause chauffieren lässt. Gut wäre, wenn sich Herr X am Morgen nicht hinter das Steuer seines Autos setzte, denn die Promille im Blut bauen langsamer ab als man glaubt.

Abbau dauert lange

So braucht Herr X ca. eine Stunde um 0.1 bis 0.15 Promille abzubauen. Das bedeutet, wenn wir mit 0.1 Promille Abbau rechnen, dass er erst abends um 19.00 Uhr einen Blutalkoholwert von 0.0 Promille hat. Würde Herr X morgens um 08.00 Uhr in eine Polizeikontrolle kommen, hätte er stattliche 1.1 Promille im Blut und das hat strafrechtliche Folgen. Wichtig ist auch, dass die Höhe der Blutalkoholkonzentration von verschiedenen Faktoren abhängt. Frauen vertragen in der Regel weniger Alkohol als Männer. Sie bauen den Alkohol auch weniger schnell ab, das heisst, der Restalkohol bleibt länger im Körper. Das Gleiche gilt für ältere Menschen oder Menschen mit einem geringen Körpergewicht.

Und nun?

Ein Fahren unter Restalkohol lässt sich nur verhindern, wenn am Abend vorher ein moderater Alkoholkonsum gepflegt oder aber am Morgen das Auto stehen gelassen wird. Nicht zu vergessen, dass auch die Sicherheit am Arbeitsplatz und die Arbeitsleistung durch Restalkohol eingeschränkt sind.

Hilfreich für einen moderaten Alkoholkonsum:

- Nehmen Sie sich schon im Voraus vor, wie viel Sie an einem Anlass trinken möchten
- Bleiben Sie bei einer Sorte Alkohol
- Trinken Sie zwischendurch immer wieder etwas Alkoholfreies
- Meiden Sie stark zucker- und kohlenensäurehaltige Getränke (Alcopops, Sekt, Liköre, Punsch). Diese beschleunigen die Aufnahme des Alkohols im Blut.
- Trinken Sie Alkohol langsam, so kann sich schon während des Trinkens ein Teil des Alkohols im Körper wieder abbauen
- Lassen Sie sich nicht nachschenken bevor Sie Ihr Glas leergetrunken haben. Das hilft den Überblick über die Trinkmenge zu halten.