

**Vollgas feiern –**

**nüchtern fahren!**

A green-tinted photograph of a large crowd of people at a concert. In the center, a person is being lifted into the air by the crowd. Many other people have their arms raised, and the overall atmosphere is one of celebration and excitement.

 **RUNTER**  
VOM GAS

# Du fährst nicht allein



## **Alkohol hat am Steuer nichts zu suchen.**

Denn Alkohol schwächt die Konzentrationsfähigkeit und kann das Seh- und Reaktionsvermögen erheblich einschränken – Fähigkeiten, die in Verkehrssituationen (über-)lebenswichtig sind. Dabei riskieren alkoholisierte Verkehrsteilnehmer nicht nur ihr eigenes Leben, sondern

auch das der anderen. Bei insgesamt fast 37.000 Unfällen mit Alkoholeinfluss wurden 2013 17.520 Personen verletzt und 314 Menschen starben. Das ist jeder 11. Verkehrstote. Die Statistik zeigt: Besonders junge Verkehrsteilnehmer zwischen 18 und 24 Jahren sind extrem gefährdet. 2013 sind rund 67.000

Personen im Alter zwischen 18 und 24 Jahren verunglückt. Täglich verursachen 20 junge Verkehrsteilnehmer einen Unfall unter Alkoholeinfluss. Deshalb gilt: Spaß haben, das Leben in vollen Zügen genießen. Aber immer nüchtern und vorsichtig fahren.

# Wie

# Alkohol wirkt



**Verkehrsteilnehmer sind ständig einer Flut von Sinneseindrücken ausgesetzt.**

Um trotzdem jederzeit schnell und angemessen reagieren zu können, ist es besonders wichtig, stets in guter körperlicher und geistiger Verfassung zu sein. Mit Alkohol oder illegalen Drogen im Blut sieht die Welt jedoch anders

aus, im wahrsten Sinne des Wortes: Mit steigendem Alkoholkonsum wird das Sehfeld und auch die Reaktionsfähigkeit eingeschränkt und die Wahrnehmung langsamer. Das für den Straßenverkehr so wichtige Sichtfeld zu den Seiten ist beeinträchtigt. Alkohol kann dazu führen, dass man doppelt sieht, Farben nicht mehr deutlich

erkennt und extrem lichtempfindlich ist. Aber nicht nur das Sehvermögen leidet. Auch die Koordinationsfähigkeit nimmt ab. Im schlimmsten Fall kommt es zum völligen Kontrollverlust über sämtliche Bewegungsabläufe. Auch Radfahrer werden durch Alkohol beeinträchtigt und verunfallen dann meist schwer.

# Der

# Vergleich:



**Dieselbe Verkehrssituation,  
derselbe Fahrer.**

Links: seine Sicht auf die Straße im nüchternen Zustand. Schon eine geringe Menge Alkohol führt zu einer Verschlechterung der Wahrnehmung.



**nüchtern**



**alkoholisiert**



**Der gefährliche Tunnelblick:**  
eingeeengte Sicht, verschwommenes  
Bild, abgeschwächte Farben.

**Wer abends viel Alkohol trinkt, ist  
am nächsten Morgen häufig noch  
nicht nüchtern.**

Ein paar Stunden Schlaf reichen in den meisten Fällen nicht aus, den Alkohol vollständig abzubauen.

Der Körper baut pro Stunde nur circa 0,15 Promille ab – ein grober Richtwert, der natürlich stark von der eigenen körperlichen und psychischen Konstitution abhängt. Wer sich beispielsweise nach der Disco, dem Stadtfest oder dem Konzert um 2 Uhr Nachts mit 1 Promille schlafen legt, muss mindestens sieben bis acht Stunden schlafen, bis er wieder nüchtern ist.

Auch „Tricks“ wie starker Kaffee oder Cola beschleunigen den Alkoholabbau nicht. Ganz im Gegenteil – sie belasten den Organismus zusätzlich und verzögern so die Entgiftung.

# „Nur Flaschen fahren voll“



Der Rettungsassistent Benjamin Maley erlebt regelmäßig, welche folgenschwere Rolle Alkohol oder illegale Drogen bei Verkehrsunfällen spielen. Als einer der Ersten am Unfallort leistet er häufig Erste Hilfe für Menschen, die durch Alkohol am Steuer erst in Gefahr gebracht wurden.

## Warum sind Alkohol oder illegale Drogen am Steuer keine Option?

Ganz einfach: Im Straßenverkehr müssen wir immer alle Sinne beisammen haben. Das gilt auch für erfahrene Fahrer, die eine gewisse Routine entwickelt haben. Denn auch hier reicht ein Moment der Unachtsamkeit, um zum

Beispiel auf plötzliche Hindernisse nicht mehr reagieren zu können.

## Welcher Unfall ist dir besonders im Gedächtnis geblieben?

Kein Unfall geht spurlos an mir vorbei. Es sind aber vor allem die vermeidbaren Unfälle, die mir besonders im Gedächtnis bleiben. Sie zerstören oft Familien und kosten Leben – und hätten bei korrektem Verhalten nie stattgefunden. Alkoholunfälle sind da ein sehr gutes Beispiel.

## Was gibst du den Lesern mit auf den Weg?

Aus meiner Erfahrung als Rettungsassistent kann ich nur immer wieder appellieren: Macht

euch die Gefahr bewusst und nehmt sie ernst. Setzt euch nie hinter das Steuer, wenn ihr Alkohol getrunken oder Drogen genommen habt. Nicht nur als Fahrer, sondern auch als Beifahrer tragt ihr große Verantwortung. Und da ist jeder gefragt! Gerade im Freundeskreis braucht man viel Mut und Selbstbewusstsein, um zu alkoholisierten Fahrern „nein“ zu sagen. Diese beiden Eigenschaften erfordern sicher mehr Coolness, als sein eigenes Leben leichtfertig zu riskieren. Denn ihr solltet auf keinen Fall die Wirkung solcher berauschender Mittel unterschätzen. Der Körper baut Alkohol zum Beispiel nur sehr langsam ab, ein paar Stunden Schlaf reichen da nicht aus, um die Fahrtüchtigkeit wiederherzustellen.

# Darf ich noch fahren?

Fahr mit Taxi,  
Bus oder Bahn!

Gute Heimfahrt!

Gute Heimfahrt!

Du bist

Beifahrer

Hat der Fahrer getrunken?

Ja

Nein

Fahrer

Hast du getrunken?

Nein

Ja

Hast du wirklich gar nichts getrunken?

Nein, überhaupt nichts

Nur einen Schluck

Nur ein Glas vor vielen Stunden

Aussteigen!

**Besser:**

Vorher klären, wer fährt oder dich abholt.



# Impressum

Mehr Informationen unter  
[www.runtervomgas.de](http://www.runtervomgas.de)

## Herausgeber:

Bundesministerium für Verkehr  
und digitale Infrastruktur  
Invalidenstraße 44  
10115 Berlin  
[www.bmvi.de](http://www.bmvi.de)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)

## Bildrechte:

Getty Images

## Stand:

Oktober 2016

