

# Alkohol-Quiz



*Stille deinen Wissensdurst*

Was weißt du über Alkohol?  
Bier auf Wein, das lasse sein?  
Nicht schlecht – aber da gibt's noch einiges  
mehr: Stecken in einer Flasche Rotwein  
mehr Kalorien als in einer Tafel Schokolade?  
Darf sich ein Astronaut ein Feierabendbierchen gönnen?  
Liegt ein Glas Wein zum Znacht drin?  
Und wie viel ist zu viel? Finde es jetzt heraus.

*Hinweis: Oft kann mehr als eine Antwort korrekt sein.*

# Wer verträgt Alkohol am schlechtesten?



A

Omas



B

Verliebte Männer



C

Elefanten



---

Richtig ist Antwort A.

Ältere Menschen haben weniger Wasser im Körper und reagieren deshalb empfindlicher auf Alkohol. Da sie auch häufiger Medikamente nehmen, die mit Alkohol zu Nebenwirkungen führen, tragen sie zusätzliche Risiken.

Ein Astronaut feiert seinen letzten Abend  
vor dem Abflug mit einer Flasche Champagner.  
Um Mitternacht legt er sich ins Bett.  
Wann darf er frühestens mit seiner Rakete  
zum Mond fliegen?



**A**

Nach einem Kaffee  
am nächsten  
Morgen



**B**

Nach dem  
Mittag



**C**

Nach dem  
Katerfrühstück



**D**

Nach einem  
Saunagang



**B**

---

Richtig ist Antwort B.

Erst nach rund 12 Stunden hat der Körper etwa 1,2 Promille (ca. 6 Standardgläser beim Mann, 4 bei der Frau) abgebaut. Daran ändern weder Kaffee noch Frühstück oder starkes Schwitzen etwas. Aber am besten vor einer wichtigen Mission gar nichts trinken. Alte Astronautenregel.

Nach dem Fondue  
noch ein Schnäpschen –  
freut das den Magen?



A

Sicher, so lässt  
es sich leichter  
verdauen.



B

Klar, damit  
verhindere ich  
Bauchschmerzen.



C

Nein, denn jetzt  
hat die Verdauung noch  
mehr zu tun.



C

---

Zutreffend ist Antwort C.

Alkohol beruhigt zwar die Magennerven, kurbelt aber keineswegs die Verdauung an. Der Verdauungsprozess wird sogar verzögert – denn während der Alkohol zuerst abgebaut werden muss, bleibt der Käse im Magen liegen.

## Wie wirkt sich Alkohol beim Sex aus?



A

Erhöhte Risiko-  
bereitschaft



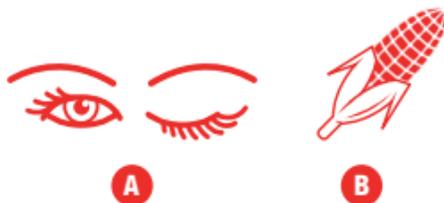
B

Erektions-  
schwierigkeiten



C

Die Qualität  
des Aktes steigt



Die Antworten A und B sind korrekt.

Alkohol wirkt enthemmend. So steigt das Risiko, sich auf Personen oder Praktiken einzulassen, denen du im nüchternen Zustand nicht zugeneigt wärst. Zudem senken alkoholische Getränke den Testosteronspiegel. Eine Erektion zu bekommen, wird dadurch schwieriger.

Für die Leber ist Alkohol Gift.  
Aber ansonsten muss ich  
mir doch um meinen Körper  
keine Sorgen machen?



A

Doch, schliesslich  
pumpt mein  
Herz den Alkohol  
durch den ganzen  
Körper.



B

Richtig,  
die Leber regelt  
den Abbau des  
Alkohols als  
Einzelkämpferin.



C

Doch, mein Hirn  
schaltet beispielsweise  
schon nach einer  
geringen Menge Alkohol  
auf Sparbetrieb.



D

Doch, denn  
Alkoholkonsum  
steigert das Risiko  
für diverse  
Kreislauferkrankungen.



---

Richtig sind die Antworten A, C und D.

Je mehr Alkohol getrunken wird, desto grösser sind die Krankheitsrisiken und desto grösser die möglichen Schädigungen. Alkohol ist für über 60 Krankheiten ganz oder teilweise verantwortlich und kann praktisch jedes Organ schädigen.

## Warum sollten Frauen während der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten?



A

Weil er den IQ des Babys senken kann.



B

Weil das Kind später vielleicht häufiger schreit und schlechter schläft.



C

Weil er die Feinmotorik des Babys beeinträchtigen kann.



A



B



C

---

Alle Antworten sind richtig.

Sämtliche Symptome können Folgen des übermäßigen Alkoholkonsums in der Schwangerschaft sein. Merke: Man kennt bis heute keinen Grenzwert für einen risikolosen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Konsumiert eine Schwangere in den ersten zwei bis drei Wochen nach der Befruchtung Alkohol, wird der Embryo entweder so stark geschädigt, dass es zu einer Fehlgeburt käme, oder die Schwangerschaft geht unbeeinflusst weiter.

Wie viele Kalorien  
sind in einer  
Flasche Rotwein enthalten?



A

So viel wie in einer  
Tafel Schokolade



B

So viel wie in sechs  
Dosen Energydrink



C

So viel wie in drei  
Pouletschenkeln



B

---

Richtig ist Antwort B.

Sechs Energydrinks enthalten etwa 670 kcal, gleich viel wie eine Flasche Rotwein. 100 g Butter haben nur wenig mehr Kalorien, d. h., Fett und Alkohol sind fast gleich kalorienhaltig. Ausserdem stimuliert Alkohol die Magenschleimhaut und weckt den Heisshunger.

# Wie viel Rotwein ist der Gesundheit zuträglich?



**A**

Ein Glas  
pro Tag



**B**

Eine Flasche  
pro Woche



**C**

Ein Karton  
pro Jahr



---

Die Antworten sind weder richtig noch falsch.

Denn ob sich ein Glas Rotwein pro Tag wirklich positiv aufs Herz auswirkt und dich länger leben lässt, ist umstritten. Sicher ist: Alkohol ist Ursache für viele Krankheiten. Wenn du etwas fürs Herz tun willst, so helfen auf jeden Fall Bewegung und ausgewogenes Essen.

Welche dieser drei  
Freundinnen hat am meisten  
Alkohol getrunken?



**A**

Sabrina mit einer  
Körpertemperatur  
von 35,8 °C



**B**

Julie mit einer  
Körpertemperatur  
von 36,1 °C



**C**

Tamara mit einer  
Körpertemperatur  
von 37,4 °C



A

---

Richtig ist Antwort A.

Alkohol weitet die Blutgefäße. Deshalb entsteht ein scheinbar wärmendes Gefühl.

Tatsächlich sinkt die Körpertemperatur beim Konsum von Alkohol. Sabrina scheint deshalb am meisten getrunken zu haben.

# Wie werde ich in null Komma nichts wieder nüchtern?



**A**

Schnell unter  
die kalte Dusche,  
das weckt alle  
Lebensgeister.



**B**

Einfach hinlegen,  
am besten gleich  
ein paar Stunden.



**C**

Hier gilt die alte  
Regel: Pro  
Wodka-Shot einen  
Espresso.



**D**

Allez hopp,  
50 Liegestütze hier  
und jetzt!



---

Richtig ist Antwort B.

Der Abbau von Alkohol kann nicht beschleunigt werden, sondern braucht seine Zeit. Der Körper eines gesunden Erwachsenen baut pro Stunde etwa 0,1 bis 0,15 Promille ab.

Wer 0,5 Promille hat, braucht also 3–5 Stunden, um den Alkohol abzubauen.

## Was wird durch Alkohol gesteigert?



A

Konzentrations-  
fähigkeit



B

Gewaltbereitschaft



C

Sprungkraft



D

Taktgefühl



**B**

---

Richtig ist Antwort B.

Alkohol schränkt den Teil des Gehirns ein,  
der für Kontrolle zuständig ist. In der Folge  
kann die Gewaltbereitschaft steigen.

Nicht verwunderlich also, dass in 40% aller Gewalt-  
handlungen und in 25% der Fälle von häuslicher  
Gewalt Alkohol im Spiel ist.

Meine Schwester trinkt zum Abendessen  
stets eine halbe Flasche Wein.  
Das ist zu viel, finde ich. Wie sage ich ihr das?



**A**

In einer ruhigen Minute  
spreche ich das Thema  
behutsam an.



**B**

Beim nächsten Besuch  
bringe ich extra eine Kiste  
mit Wein, der ganz  
fürchterlich schmeckt.



**C**

Ich gebe ihr einen Kontakt  
zur Suchtberatungsstelle  
der Region – ohne sie  
dabei zu verurteilen.



A



C

---

Richtig sind die Antworten A und C.

Vier Gläser Wein pro Tag für eine Frau sind zu viel.  
Teile ihr ohne Schuldzuweisungen deine Bedenken  
mit und frage sie, wie sie ihren Konsum selber einschätze.

Bei Bedarf kann dir eine Beratungsstelle helfen,  
ein solches Gespräch vorzubereiten. Falls deine Schwester  
will, unterstützen Fachleute sie dabei,  
das Problem anzugehen.

Was wird durch  
regelmässigen  
Alkoholkonsum grösser?



A

Der Magen



B

Die Brüste



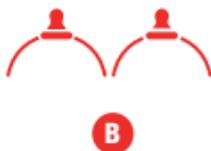
C

Der Penis



D

Das Gehirn



---

Richtig ist Antwort B, aber nur für Männer.

Übermäßiger Alkoholkonsum senkt den Testosteronspiegel und hat viele Kalorien, ideale Voraussetzungen für unerwünschte Männerbrüste. Bei Frauen erhöht sich das Brustkrebsrisiko bereits ab einem Glas pro Tag.

Du hast innerhalb einer Stunde  
vier Bier getrunken.  
Wie fährst du nach Hause?



A

Mit meinem  
Auto



B

Auf meinem  
Fahrrad



C

Mit meiner  
Mutter



D

Ich fahr doch nicht  
nach Hause. Noch  
eine Runde!



---

Richtig ist Antwort C.

Es muss ja nicht immer die Mutter sein, aber wer getrunken hat, sollte sich fahren lassen. Die 0,5-Promille-Grenze gilt auf dem Rad genauso wie im Auto. Bei einer Kontrolle bekommst du eine Busse und je nachdem musst du sogar den Führerschein abgeben.

Patrick hat am Morgen  
nach dem Klubbesuch einen  
Filmriss. Was kann ihm  
alles entgangen sein?



A

Er hat sich im Klub  
eine üble Prügelei  
geliefert.



B

Er hat eine unrühmliche  
Breakdance-Performance  
hingelegt, die bereits im Web  
herumgereicht wird.



C

Er hat beim Poker sein  
Auto verspielt.



---

Alle Antworten sind möglich, denn ein Filmriss ist keine Bagatelle: Patrick hat zu viel Alkohol getrunken, er wird mutiger und verhält sich nicht immer vorbildlich. Am nächsten Tag kann er sich aber nicht mehr daran erinnern, denn übermässiger Alkoholkonsum beeinträchtigt die Gedächtnisleistung stark. Ausserdem erhöhen häufige Blackouts die Wahrscheinlichkeit, sich unter Alkoholeinfluss zu verletzen.

Was kann man besser,  
wenn man getrunken hat?



**A**

Schnarchen



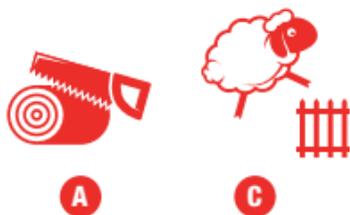
**B**

Durchschlafen



**C**

Einschlafen



Richtig sind A und C.

Wer getrunken hat, schnarcht häufiger  
und manchmal auch lauter.  
Man schläft zwar einfacher ein, aber die  
Schlafqualität nimmt deutlich ab.

Kurt trinkt täglich mehr  
als vier Bier und am Wochenende  
gerne auch mal mehr.  
Wie lautet sein Horoskop?



**A**

«Die grosse Liebe  
schickt Sie auf eine  
Entdeckungsreise.»



**B**

«Neptun beflügelt  
in nächster Zeit  
Ihre Fantasie.»



**C**

«Sie erklimmen  
die nächste  
Sprosse auf der  
Karriereleiter.»



**D**

«Die Sterne  
segnen Sie mit  
ungebrochener  
Vitalität.»



A

---

Richtig ist Antwort A.

Unter zu viel Alkohol leiden neben der eigenen Gesundheit auch Beziehungen. So muss Kurt sich vielleicht bald auf die Suche nach einer neuen Freundin und auch einer neuen Wohnung machen.

Bei welchen Medikamenten  
ist in Kombination mit Alkohol  
Vorsicht geboten?



A

Potenzmittel



B

Vitaminpräparate



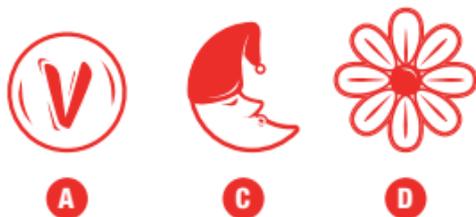
C

Schlafmittel



D

Mittel gegen  
Allergien



---

Richtig sind A, C und D.

Generell gilt: Wer Medikamente nimmt, trinkt keinen Alkohol. Die Leber baut Medikamente und Alkohol ab. Wenn sie beides gleichzeitig tun muss, wird dieser Prozess verlangsamt und Wirkungen und Nebenwirkungen beider Substanzen können somit länger anhalten. Im schlimmsten Fall kann es dadurch sogar zu einer Vergiftung kommen.

# Welche Symptome können Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit sein?



**A**

Man kann immer  
mehr trinken.



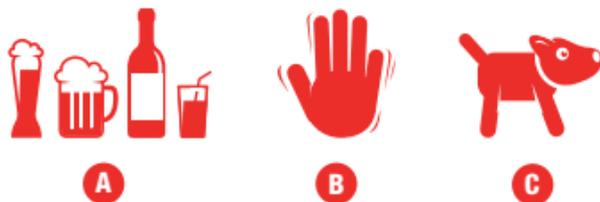
**B**

Man hat zitternde  
Hände.



**C**

Man vernachlässigt  
andere Interessen.



---

Alle Antworten sind richtig.

Ein Anzeichen für Alkoholabhängigkeit ist unter anderem eine erhöhte Toleranz. Obwohl man subjektiv mehr verträgt, ist der Alkohol gleich schädlich. Ausserdem vernachlässigen Abhängige oft andere Interessen oder bekommen zitternde Hände, wenn sie eine Weile nicht getrunken haben.

# Wann ist für Sportbegeisterte der beste Zeitpunkt, um Bier zu trinken?



A

Vor dem Sport



B

Nach dem Sport



C

Beim Sport-  
schauen



D

Während  
des Sports



C

---

Richtig ist Antwort C, in moderaten Mengen.

Wer vor dem Sport trinkt, ist körperlich weniger leistungsfähig. Wer unter Alkoholeinfluss Sport treibt, erhöht seine Verletzungsgefahr. Und auch nach dem Sport sollte man auf Alkohol verzichten: Er bremst das Muskelwachstum und verschlimmert den Muskelkater.

Wie trinkt eine Frau innerhalb einer Woche möglichst risikoarm zwei Liter Bier (ca. 6 Stangen)?



A

Jeden Tag eine Stange.



B

Am Samstagabend alles auf einmal.



C

Über das ganze Wochenende verteilt, d. h. 2 Stangen am Freitag, 2 am Samstag und wieder 2 am Sonntag.



Richtig sind A und C.

Der risikoarme Alkoholkonsum für Frauen liegt bei einem bis maximal zwei Standardgläsern Alkohol pro Tag. Für Männer sind zwei bis maximal drei Standardgläser am Tag im risikoarmen Bereich. Täglicher Alkoholkonsum kann zu einer schlechten Gewohnheit werden, und es empfiehlt sich, mindestens zwei trinkfreie Tage pro Woche einzuhalten.

Immer noch wissensdurstig?  
Entdecke das Quiz jetzt auch auf  
*www.alcohol-facts.ch* und erhalte animierte  
Antworten und weitere Informationen.

## Wie viel ist zu viel? Wer steckt dahinter?

Die Alkoholpräventionskampagne wird vom Bundesamt für Gesundheit BAG, den Kantonen und den folgenden NGOs verantwortet:

Sucht Schweiz | Fachverband Sucht |  
Groupement Romand d'Etudes des Addictions GREA |  
Ticino Addiction

Zahlreiche nationale Organisationen unterstützen die Kampagne im Patronat.

# Impressum

© 2015 Bundesamt für Gesundheit BAG

*Herausgeber:*

BAG, Sektion Kampagnen, 3003 Bern

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Diese Publikation ist ebenfalls in französischer und italienischer Sprache erhältlich und kann auf [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch) bestellt, oder als PDF heruntergeladen werden.

BBL-Artikelnummer: 316.004.d



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eine Kampagne des Bundesamtes für  
Gesundheit BAG, NGOs und der Kantone**