



Hochprozentige Fakten

Auf den reinen Alkohol kommt es an

„Alkohol“ bezeichnet den chemischen Bestandteil aller alkoholischen Getränke, der berauscht. Der Alkoholgehalt wird in Prozent vom Volumen (Vol.-%) angegeben. Ein Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Vol.-% muss nach dem Lebensmittelgesetz gekennzeichnet werden.

Was ist Alkohol?

Reiner Alkohol ist eine farblose, brennbare und brennend schmeckende Flüssigkeit. Die Flüssigkeit wird auch Äthylalkohol oder Ethanol genannt. Reiner Alkohol findet unter anderem Verwendung als Lösungsmittel für Fette, Harze, Farbstoffe sowie in zahlreichen Chemikalien, Arzneimitteln und Parfüms. Er wirkt desinfizierend (für die Wundbehandlung) und verhindert Fäulnisbildung (als Konservierungsmittel).

Wer Alkohol trinkt, sollte beachten, wie viel reinen Alkohol er zu sich nimmt. Alkoholische Getränke, wie Bier, Wein, Sekt und Schnaps, unterscheiden sich in ihrem Alkoholgehalt. Schnaps zum Beispiel enthält schon in geringer Menge eine hohe Konzentration an reinem Alkohol.

Nicht nur wie viel, sondern auch was man trinkt, bestimmt also die Wirkung. Je höher der Gehalt an reinem Alkohol in einem Getränk, desto höher auch das Risiko, sich Schaden

zuzufügen. Besonders bei Mixgetränken gilt das zu beachten. Risikoarmer Alkoholkonsum bedeutet für Männer: maximal zwei Standardgläser pro Tag (ca. 24 g reinen Alkohol). Für Frauen liegt der Richtwert bei maximal einem Standardglas pro Tag (ca. 12 g reinen Alkohol). An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Denn täglicher Konsum bedeutet immer Gewöhnung, die sich zu einer Abhängigkeit entwickeln kann.

Für Jugendliche gelten diese Mengen nicht. Warum?

Weil sich ihr Organismus – vor allem ihr Gehirn – noch entwickelt. Es ist besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Jugendliche konsumieren nie risikoarm. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick darüber, wie viel reiner Alkohol sich in einer Standardmenge verschiedener Getränke befindet.

Alkoholgehalt in Getränken

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Menge reiner Alkohol	Kalorien
Bier	0,3l	ca. 5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 126 kcal
Biermixgetränk	0,33l	ca. 2,5 Vol.-%	ca. 7 g	ca. 135 kcal
Spirituosenmixgetränk	0,275l	ca. 5,5 Vol.-%	ca. 12 g	ca. 200 kcal
Wein, Sekt	0,125l	ca. 11 Vol.-%	ca. 11 g	ca. 100 kcal
Apfelschorle	0,25l	0 Vol.-%	0 g	ca. 63 kcal
Mineralwasser	0,25l	0 Vol.-%	0 g	0 kcal

Die Werte dienen der Orientierung und können je nach Produkt abweichen. Als Inhalt sind handelsübliche Einheiten angegeben. Wer den Alkoholgehalt eines Getränkes errechnen will, kann das mit folgender Formel:

$$\text{ml} \times \frac{\text{Vol.-%}}{100} \times 0.8 = \text{g reiner Alkohol}$$

Kleine Rechenhilfe:

0,3l = 300 ml
4 cl = 40 ml
0,125l = 125 ml