

---

## Ratgeber: Am Morgen danach nicht ans Steuer

Die Gefahr von Restalkohol im Blut wird immer wieder unterschätzt. Gerade zur Karnevalszeit ist das Risiko hoch, sich mit einem zu hohen Promillewert unwissentlich morgens ans Steuer zu setzen, warnt der ADAC. Wer beispielsweise bis Mitternacht Alkohol trinkt und eine Blutalkoholkonzentration von 1,5 Promille hat, darf auch am nächsten Morgen nicht Auto fahren. Der Körper baut – je nach individueller Konstitution – pro Stunde etwa 0,1 Promille ab. Um neun Uhr morgens läge der Promillewert rein rechnerisch noch bei etwa 0,6 Promille – zu viel, um Auto fahren zu dürfen.

Wer mit 0,5 Promille oder mehr ein Kraftfahrzeug führt und dabei keine alkoholbedingte Auffälligkeit zeigt, muss mit einem Bußgeldbescheid über 500 Euro, einem Monat Fahrverbot und zwei Punkten in Flensburg rechnen. Wer einen alkoholbedingten Fahrfehler begeht – zum Beispiel Schlangenlinien fährt – muss schon ab 0,3 Promille Blutalkohol mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe, Punkten und Führerscheinentzug rechnen.

Der tatsächliche Promillegehalt im Blut zu einem bestimmten Zeitpunkt lässt sich aufgrund vieler Einflussfaktoren nicht einfach ausrechnen. Zu diesen Faktoren zählen beispielsweise die Magenfüllung zum Zeitpunkt der Alkoholaufnahme sowie die individuelle körperliche Verfassung. Zudem können Medikamente den Abbau des Alkohols beeinträchtigen oder kritische Wechselwirkungen auslösen. Promille-Abbau-Beschleuniger oder Wundermittel gibt es nicht. Auch Kaffee trinken, schwitzen oder schlafen hilft nicht, um den Promillewert schneller sinken zu lassen.

„Null Promille“ heißt es für Fahranfänger in der Probezeit oder vor Vollendung des 21. Lebensjahres. Für Radfahrer hat die Rechtsprechung die absolute Fahruntüchtigkeit bei 1,6 Promille festgelegt. Erreicht ein Fahrradfahrer diesen Wert und nimmt am Verkehrsgeschehen teil, begeht er eine Straftat. Der ADAC rät daher allen Autofahrern, im Zweifelsfall auch am nächsten Tag öffentliche Verkehrsmittel oder ein Taxi zu nutzen.  
(ampnet/jri)

---

## Bilder zum Artikel



Alkoholkontrolle.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



Die Gefahr von Restalkohol wird oft unterschätzt.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC