



## Alkohol am Steuer Schon ein Glas benebelt die Sinne

Alkohol ist im Strassenverkehr ein gefährlicher Begleiter. Was viele nicht wissen: Oft ist schon das erste Glas das «Gläschen zu viel». Schon kleine Alkoholmen gen benebeln die Sinne und erhöhen das Unfallrisiko.

Bereits ein Glas wirkt sich auf die Fahrfähigkeit aus. Aufmerksamkeit und Sehvermögen nehmen ab. Gleichzeitig verlängert sich die Reaktionszeit.

Alkoholkonsum steigert ausserdem die Risikobereitschaft und ruft Müdigkeit hervor – allesamt gefährliche Begleiter im Strassenverkehr.

In den vergangenen fünf Jahren war durchschnittlich bei jedem 8. schweren Verkehrsunfall Alkohol im Spiel. Alkoholunfälle wären eigentlich einfach vermeidbar. Zudem sind sie oft schwerwiegend. Die meisten Alkoholunfälle passieren nachts, speziell an den Wochenenden.

Besonders gefährdet sind junge Fahrzeuglenkerinnen und Fahrzeuglenker. Als Neulenkende sind sie beim Autofahren noch stärker gefordert – Fahrzeugbeherrschung und entsprechende Automatismen sind erst in der Aufbauphase. Das braucht volle Konzentration. Schon kleine Beeinträchtigungen erhöhen die Unfallgefahr. Deshalb gilt für Neulenkerinnen und Neulenker seit einigen Jahren: null Promille.

### Die wichtigsten Tipps

- Im Strassenverkehr **auf Alkohol verzichten**.
- Als Lenkerin oder Lenker unterwegs und trotzdem etwas getrunken? **Fahrzeug stehen lassen** und ÖV oder Taxi nehmen.
- Party? Bereits im Vorfeld **Fahrgemeinschaft bilden** und vereinbaren, dass die Fahrerin oder der Fahrer nicht trinkt.
- An die **Gastgeberinnen und Gastgeber**: Immer alkoholfreie Getränke bereithalten.
- **Alkoholisierte Personen vom Fahren abhalten**.

Mehr zum Thema finden Sie im Ratgeber auf [bfu.ch/alkohol-am-steuer](http://bfu.ch/alkohol-am-steuer).

