Promille-Tabelle: Grenzwerte und Schätzwerte nach Bier, Wein und Gewicht

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/promille-tabelle

Am Steuer eines Autos gilt in Deutschland die 0,5-Promille-Grenze, für Fahranfänger in der Probezeit und alle unter 21 Jahren 0,0 ‰. Schon ab 0,3 ‰ machst Du Dich strafbar, wenn Fahrfehler hinzukommen, ab 1,1 ‰ immer. Die Schätztabelle zeigt, wie schnell diese Werte erreicht sind: Ein 80 kg schwerer Mann kommt nach drei Bier rechnerisch auf 1,07 ‰. Wichtig: Alle Promillewerte hier sind grobe Schätzungen nach der Widmark-Formel. Sie sind nie eine Freigabe zum Fahren – wer fahren muss, trinkt nichts.

Grenze für Autofahrer: 0,5 ‰ · Probezeit / unter 21: 0,0 ‰ · Straftat immer ab: 1,1 ‰ · Abbau pro Stunde: ca. 0,1 – 0,15 ‰

Promillegrenzen im Straßenverkehr und ihre Folgen (Stand Oktober 2026)

Grenzwert	Was gilt	Folgen	Rechtsgrundlage
0,0 ‰	Fahranfänger in der Probezeit und alle unter 21 Jahren: kein Alkohol am Steuer	250 €, 1 Punkt; in der Probezeit zusätzlich Aufbauseminar und 2 Jahre längere Probezeit	§ 24c StVG, BKat Nr. 243b
ab 0,3 ‰	relative Fahruntüchtigkeit, wenn alkoholbedingte Fahrfehler oder Ausfallerscheinungen hinzukommen	Straftat: Geldstrafe oder bis 1 Jahr Freiheitsstrafe, in der Regel Entzug der Fahrerlaubnis, 3 Punkte	§ 316 StGB; Grenzwert aus der Rechtsprechung
ab 0,5 ‰ (0,25 mg/l Atemalkohol)	Ordnungswidrigkeit für alle, die ein Kfz fahren – auch ohne Ausfallerscheinungen	500 €, 2 Punkte, 1 Monat Fahrverbot; mit Voreintrag 1.000 €, mit mehreren 1.500 € und je 3 Monate	§ 24a StVG, BKat Nr. 241
ab 1,1 ‰	absolute Fahruntüchtigkeit im Kfz – ein Gegenbeweis ist nicht möglich	Straftat, in der Regel Entzug der Fahrerlaubnis, 3 Punkte	§ 316 StGB; Grenzwert des BGH
ab 1,6 ‰ (0,8 mg/l)	absolute Fahruntüchtigkeit auch auf dem Fahrrad; MPU auch nach einer Radfahrt	Straftat; die Fahrerlaubnisbehörde ordnet eine medizinisch-psychologische Untersuchung an	§ 13 Satz 1 Nr. 2 c FeV; § 316 StGB

Bußgelder und Fahrverbote nach Bußgeldkatalog (BKat), Punkte nach Anlage 13 der Fahrerlaubnis-Verordnung. Bei Straftaten entscheidet das Gericht über Strafe und Sperrfrist.

Geschätzte Promille nach Anzahl Bier (0,5 l, 5 %) und Körpergewicht

Bier (0,5 l)	Alkohol (g)	Frau 50 kg (‰)	Frau 60 kg (‰)	Frau 70 kg (‰)	Frau 80 kg (‰)	Mann 60 kg (‰)	Mann 70 kg (‰)	Mann 80 kg (‰)	Mann 90 kg (‰)	Mann 100 kg (‰)
1 Bier	20	0,67	0,56	0,48	0,42	0,48	0,41	0,36	0,32	0,29
2 Bier	40	1,33	1,11	0,95	0,83	0,95	0,82	0,71	0,63	0,57
3 Bier	60	2,00	1,67	1,43	1,25	1,43	1,22	1,07	0,95	0,86
4 Bier	80	2,67	2,22	1,90	1,67	1,90	1,63	1,43	1,27	1,14
5 Bier	100	3,33	2,78	2,38	2,08	2,38	2,04	1,79	1,59	1,43
6 Bier	120	4,00	3,33	2,86	2,50	2,86	2,45	2,14	1,90	1,71

ab 0,5 ‰ ab 1,1 ‰

Widmark-Formel mit r = 0,6 (Frauen) und 0,7 (Männer), rechnerischer Höchstwert ohne Resorptionsdefizit und ohne Abbau während des Trinkens. – auch ungefärbte Werte können strafbar sein.

Alkoholgehalt typischer Getränke und geschätzte Promille je Glas

Getränk	Menge (ml)	Alkohol (Vol.-%)	Reiner Alkohol (g)	Frau 60 kg (‰)	Mann 80 kg (‰)
Bier (Pils, Export)	500	5,0	20,0	0,56	0,36
Bier, kleine Flasche	330	5,0	13,2	0,37	0,24
Radler	500	2,5	10,0	0,28	0,18
Wein (rot oder weiß)	200	12,0	19,2	0,53	0,34
Sekt, Prosecco	100	11,0	8,8	0,24	0,16
Likör	20	20,0	3,2	0,09	0,06
Schnaps (Korn, Wodka)	20	40,0	6,4	0,18	0,11
Longdrink (4 cl Spirituose)	40	40,0	12,8	0,36	0,23

Typische Alkoholgehalte; das Etikett nennt den genauen Wert. Reiner Alkohol = Menge × Vol.-% × 0,8 g/ml.

Wie lange der Abbau dauert: Stunden bis 0,0 ‰

Ausgangswert (‰)	bei 0,15 ‰ pro Stunde (Stunden)	bei 0,1 ‰ pro Stunde (Stunden)
0,3	2,0	3,0
0,5	3,3	5,0
0,8	5,3	8,0
1,1	7,3	11,0
1,6	10,7	16,0
2,0	13,3	20,0

Gerechnet ab dem Höchstwert. Der Abbau beginnt erst, wenn der Alkohol im Blut angekommen ist; die langsamere Spalte ist die vorsichtigere.

Quellen

• § 24a StVG – 0,5-Promille-Grenze und THC-Grenzwert – https://www.gesetze-im-internet.de/stvg/__24a.html
• § 24c StVG – Alkohol- und Cannabisverbot für Fahranfänger – https://www.gesetze-im-internet.de/stvg/__24c.html
• § 316 StGB – Trunkenheit im Verkehr – https://www.gesetze-im-internet.de/stgb/__316.html
• § 13 FeV – Medizinisch-psychologisches Gutachten bei Alkohol – https://www.gesetze-im-internet.de/fev_2010/__13.html
• Bußgeldkatalog-Verordnung, Anlage (Nr. 241 bis 243b) – https://www.gesetze-im-internet.de/bkatv_2013/anlage.html
• Fahrerlaubnis-Verordnung, Anlage 13 – Punktebewertung – https://www.gesetze-im-internet.de/fev_2010/anlage_13.html

Alle Promillewerte sind rechnerische Schätzungen für gesunde Erwachsene und keine Grundlage für die Entscheidung, ob Du fahren kannst. Medikamente, Müdigkeit und Krankheiten verstärken die Wirkung von Alkohol. Keine Rechtsberatung.