

Alltagsdroge Alkohol

In fast allen Bereichen des Lebens gehört Alkohol dazu: auf Partys, Hochzeiten und Geburtstagen, beim Einstand im Büro, bei der Weihnachtsfeier, dem Betriebsausflug und nach einem Geschäftsabschluss. Der Pro-Kopf-Konsum an reinem Alkohol liegt in Deutschland seit einigen Jahren relativ konstant bei knapp 10 Litern. Er ist damit seit Beginn der 1990er-Jahre um mehr als 15 Prozent zurückgegangen. Weltweit liegt Deutschland hinsichtlich des Alkoholkonsums aber weiterhin in der Spitzengruppe.



Foto: www.stock.adobe.com/Kmaeda



Aktuelle Zahlen und Fakten enthalten beispielsweise das Jahrbuch und die Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. www.dhs.de sowie der jährliche Drogen- und Suchtbericht der Bundesdrogenbeauftragten.



Präsentation
Seiten 1 und 2

Langfristig schadet ein zu hoher Alkoholkonsum fast allen Organsystemen des Menschen; besonders gefährdet sind die Leber und das Gehirn. Rund 10 Millionen Menschen trinken so viel, dass ihre Gesundheit dadurch gefährdet und das Risiko einer Suchtentwicklung erhöht ist. Schätzungsweise 1,8 Millionen Männer und Frauen in Deutschland sind alkoholabhängig und können ihren Alkoholkonsum nicht mehr dauerhaft willentlich steuern.

Aufnahme, Abbau, Restalkohol

Alkohol dringt über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm rasch in die Blutbahn und wird mit dem Blutstrom sowie durch Diffusion gleichmäßig im gesamten Organismus verteilt. Im Gehirn wirkt Alkohol auf den Botenstoffwechsel und beeinträchtigt vielfältige Gehirnfunktionen. Er wirkt zunächst anregend, später betäubend. Das Unfallrisiko in allen Lebenssituationen steigt steil an. Um den Grad der Alkoholisierung zu bezeichnen, wird der Alkoholgehalt des Blutes angegeben. Er wird in Promille (= Tausendstel) gemessen. Bei Frauen erreicht das Blut bei gleicher getrunkenen Menge und gleichem Körpergewicht einen um etwa ein Fünftel höheren Wert. Grund hierfür ist der geringere Wasserbeziehungsweise höhere Fettanteil des weiblichen Körpers.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Pro Stunde sind das aber nur circa 0,1 Promille. Diese Menge ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, sie kann nicht – wie oft fälschlicherweise angenommen – durch „Training“ gesteigert oder beeinflusst werden. Auch ein paar Stunden Schlaf oder ein paar Tassen Kaffee beschleunigen das Nüchternwerden nicht. Das Thema „Restalkohol“ spielt als Unfallursache im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz eine große Rolle und wird von den Betroffenen oft unterschätzt.



Ausführliche Informationen hierzu mit Alkoholgehalten einzelner Getränke, Promillerechner und Kalorienzähler z. B. unter www.kenn-dein-limit.de

Nicht zu viel und nicht regelmäßig

Um das Risiko für Schäden durch einen zu hohen Alkoholkonsum zu minimieren, empfehlen Fachleute Frauen, täglich nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein/Sekt oder 4 cl einer Spirituose wie Likör, Korn, Wermut zu trinken. Als Mann sollten es nicht mehr als 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein/Sekt oder 8 cl einer Spirituose wie Likör, Korn, Wermut sein. Diese Mengen entsprechen etwa 12 beziehungsweise 24 Gramm reinem Alkohol. Die Angaben beziehen sich aber nur auf mögliche körperliche Schäden und nicht auf seelische Veränderungen. Wer regelmäßig – eventuell täglich – auch nur geringe Mengen Alkohol trinkt, um innere Spannungen zu lösen oder besser mit seinen Problemen umgehen zu können, kann relativ schnell psychisch abhängig werden. In der Regel steigt dann auch die Trinkmenge. Aus diesem Grund sind regelmäßige „Null-Alkohol-Tage“ empfehlenswert. Insbesondere für junge Leute bis Mitte 20, denn deren Gehirn befindet sich immer noch in der Entwicklung, und der regelmäßige Konsum von Alkohol hat viel schwerwiegendere Folgen als bei älteren Erwachsenen (siehe auch Infokasten „Rausch mit Langzeitfolgen“ auf Seite 3).

Bis zum Umfallen? So trinken Jugendliche heute

Alkopops, Binge Drinking, Koma und Flatrate-Saufen sind einige der Begriffe, die in den letzten Jahren mit Blick auf den Alkoholkonsum Jugendlicher durch die Medien gingen. Dadurch entsteht oft der Eindruck, Jugendliche tranken heute mehr als früher. Doch stimmt das wirklich? Nein, insgesamt trinken Jugendliche heute deutlich weniger alkoholische Getränke als vor 20, 30 oder 40 Jahren. Eine repräsentative Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Trinkverhalten der 12- bis 25-Jährigen ergab für 2021, dass 8,7 Prozent der 12- bis 17-Jährigen regelmäßig, das bedeutet mindestens einmal pro Woche, Alkohol trinken. Bei den 18- bis 25-Jährigen lag dieser Anteil bei 32 Prozent. Das zeigt einen Rückgang des Wertes, seit Beginn der Befragungen in den 1970er Jahren, um mehr als die Hälfte, denn im Jahr 1973 lag der Anteil bei 67,1 Prozent.¹ Die Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zeigt also Wirkung.



Foto: www.stock.adobe.com/Pixel-Shot

Trinken bis zum Filmriss wird auch bei jungen Mädchen immer beliebter.

Das durchschnittliche Alter beim Konsumbeginn liegt nahezu unverändert bei rund 14 Jahren; ihren ersten Cocktail oder Likör, das erste Glas Wein, Sekt oder Bier trinken viele Jugendliche mit Billigung ihrer Eltern zum Beispiel auf ihrer Konfirmation oder einer anderen Familienfeier.²

Problematische Konsummuster

Während die Mehrheit der Jugendlichen recht verantwortungsvoll mit Alkohol umgeht, gibt es bei einem Teil Trends, die weiter Sorge bereiten und zu den eingangs erwähnten Schlagzeilen führen.

¹Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Der Substanzkonsum jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland, www.kurzlinks.de/ahyx, zuletzt abgerufen am 05.11.2024.

²Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.: www.kurzlinks.de/itg9, zuletzt abgerufen am 05.11.2024.

Konsum alkoholischer Mixgetränke

Jugendliche trinken heute vermehrt Biermixgetränke und Mixgetränke mit Spirituosen wie Wodka oder Rum. Gefährlich sind diese Mixgetränke – auch bekannt geworden unter dem Namen Alkopops – weil sie trotz eines oft hohen Alkoholgehalts süß und harmlos schmecken. Dadurch werden sie auch von Jugendlichen konsumiert, die sonst vielleicht keinen Alkohol trinken würden. Ihre Wirkung und die damit verbundenen Risiken werden in der Regel unterschätzt.

Rauschtrinken und Koma-Saufen

Ein besonders gefährliches Konsummuster ist das „Binge drinking“ = Rauschtrinken. Dabei werden mehrere Gläser Alkohol innerhalb recht kurzer Zeit getrunken. Ebenso sind das sogenannte Koma-Saufen (Trinken bis zur Besinnungslosigkeit beziehungsweise bis zum „Film-Riss“) und das „Flat-Rate-Saufen“ (einmal bezahlen und dann trinken, so viel man möchte oder kann) Trends, die die Gesundheit von Jugendlichen extrem gefährden. Für Schlagzeilen sorgen schwere Alkoholunfälle und Alkoholvergiftungen mit tödlichem Ausgang.

Rund 11 Prozent der von der BZgA befragten 12- bis 17-jährigen Jugendlichen gaben an, im letzten Monat Rauschtrinken betrieben zu haben. Besonders verbreitet ist es bei den 18- bis 25-jährigen Männern, bei ihnen praktizierte es fast jeder oder jede Dritte. Im Jahr 2021 wurden rund 11.700 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 19 Jahren aufgrund von Alkoholmissbrauches stationär im Krankenhaus behandelt. Im Vergleich zu anderen Altersgruppen wurden bei den 15- bis 19-Jährigen, wie in den Vorjahren, auch 2021 mit 9.500 die meisten Fälle verzeichnet. Zwar sind insgesamt männliche Jugendliche deutlich häufiger betroffen als weibliche, aber bei den 10- bis 14-Jährigen sind die Mädchen in der Mehrheit.

Das Trinken bis zum Rausch findet fast ausschließlich in Gruppen Gleichaltriger („Peer-groups“) statt. Für diese Cliques ist das gemeinsame exzessive Trinken ein fester Bestandteil der Gruppenkultur. Wer dazu gehören möchte, muss mittrinken. Aktuelle Studien wie der „Hamburger Schulbus“ zeigen, dass Jugendliche, die „Binge drinking“ praktizieren, in vielen Lebensbereichen weniger zufrieden sind als der Durchschnitt ihrer Altersklasse. Ihr Freundeskreis ist ihnen dagegen eher noch wichtiger als anderen Jugendlichen.



HaLT-Projekt

Hilfe für gefährdete Jugendliche

Zusätzlich zu den bereits seit langem bestehenden Beratungs- und Hilfsangeboten gibt es das Projekt HaLT – Hart am Limit. Hier finden Jugendliche, die aufgrund einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wurden und ihre Eltern Hilfe. Nähere Informationen: www.halt.de



Studie

Rausch mit Langzeitfolgen

Komasaufen schädigt das Gehirn von Jugendlichen aller Voraussicht nach auf Dauer. Noch Monate nach dem letzten Rausch ist unter anderem das räumliche Denkvermögen gestört. Das ergab eine Studie der University of California bei 16- bis 19-Jährigen, die wiederholt exzessiv Alkohol getrunken hatten. Die Neurowissenschaftlerin Susan Tapert erklärt, dass sogar bei körperlich ausgewachsenen gerade jene Hirnteile sich noch weiter entwickeln würden, die für komplexeres Denken zuständig seien. Alkohol blockiere diese wichtige Entwicklung und beeinträchtige so die Orientierung, etwa beim Kartenlesen und im Sport. Junge Frauen seien dabei anfälliger als junge Männer. Mehr Infos zur Studie: www.kurzlinks.de/kd8f

Alkohol und Arbeitswelt

Volle geistige und körperliche Leistung und größtmögliche Sicherheit bei der Arbeit ist nur bei 0,0 Promille möglich. Deshalb ist der Arbeitsplatz einer der Lebensbereiche, für den die Weltgesundheitsorganisation und nationale Fachleute „Punktnüchternheit“ fordern: kein Alkohol bei der Arbeit, in den Pausen, auf dem Weg zur oder von der Arbeit.



Foto: www.stock.adobe.com/steschum

In einer Großzahl von Unternehmen und Betrieben hat sich mittlerweile die Überzeugung durchgesetzt, dass Arbeitsplatz und auch Arbeitsweg nicht mit Alkohol vereinbar sind. Hier haben Betriebsrat und Unternehmensführung entsprechende Betriebsvereinbarungen getroffen und ein striktes Alkoholverbot vereinbart. Exakte und aktuelle Daten etwa aus repräsentativen Umfragen gibt es nicht, Expertinnen und Experten sind sich jedoch einig, dass heute in der Regel in Unternehmen seltener und moderater getrunken wird. Dafür spricht zum Beispiel auch, dass die Zahl der Alkoholunfälle im Straßenverkehr weiter rückläufig ist. Das Konzept der Punktnüchternheit und seine weitere Verankerung im Bewusstsein der Bevölkerung gilt deshalb heute als eine erfolgversprechende Strategie zur Verminderung alkoholbedingter Probleme.

Arbeiten und Alkohol passen nicht zusammen. In immer mehr Betrieben gilt mittlerweile die 0,0-Promille-Grenze.

Trotz dieser positiven Entwicklung verursachen Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit in Betrieben erhebliche Kosten: Schätzungsweise 20 bis 25 Prozent, so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, der Betriebs- und Wegeunfälle sind alkoholbedingt. Alkoholranke haben höhere Fehlzeiten, sind länger krank und ihre Leistungsfähigkeit ist um etwa ein Viertel eingeschränkt. Auch unter Auszubildenden ist Alkohol das Suchtmittel, das am häufigsten konsumiert wird und die meisten Probleme bereitet.

Rechtliche Vorschriften

Neben den gesetzlichen Regelungen zur Teilnahme am Straßenverkehr gibt es einige Verordnungen, die zum Beispiel Berufskraftfahrern, Taxi-, Bahn- und Busfahrern den Konsum von Alkohol bei beziehungsweise vor der Arbeit untersagen. Darüber hinaus gibt es kein generelles gesetzliches Verbot von Alkohol am Arbeitsplatz. Nach der Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1) gilt jedoch, dass Versicherte die Pflicht haben, sich nicht durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln in einen Zustand zu versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden können (§ 15).

Tun sie dies doch, kann das – insbesondere im Falle eines Unfalls – weitreichende Konsequenzen haben, zum Beispiel den Verlust des Versicherungsschutzes der gesetzlichen Unfallversicherung, eine Regresspflicht gegenüber dem Arbeitgeber, strafrechtliche Verfolgung, zum Beispiel wegen Körperverletzung, Gehaltsabzug, Abmahnung und schließlich den Verlust des Ausbildungs- beziehungsweise Arbeitsplatzes. Siehe zu dem Aspekt „Rechtliche Konsequenzen“ auch die weiterführenden Informationen im Infotext für die Schülerinnen und Schüler „Nüchtern betrachtet“ und in den beiden Infoschriften „Alkohol und Arbeit – zwei, die nicht zusammenpassen“ (BG ETEM) (www.medien.bgetem.de/medi-enportal/artikel/SklwMTI-) und „Alkohol in der Arbeitswelt – Rechtsicher handeln im Akutfall“ (Unfallkasse Berlin) (www.kuvb.de/fileadmin/daten/bilder/Medien/Alkohol_Broschur_2019_www.pdf).



Präsentation
Seiten 3 und 4



Infotext für
Schülerinnen und
Schüler

Immer mehr Betriebe gehen beim Thema Alkohol am Arbeitsplatz noch einen Schritt weiter und untersagen inzwischen generell das Trinken von Alkohol während der Arbeitszeit und in den Arbeitspausen. Solche hausinternen Verbote können Unternehmensführung und Betriebsrat gemeinsam in einer Betriebsvereinbarung aussprechen. Sie sind für die Beschäftigten verbindlich. Darüber hinaus kann es insbesondere im Zusammenhang mit gefährlichen Tätigkeiten Alkoholverbote durch die Unternehmensleitung geben. Solche Tätigkeiten sind zum Beispiel:

- Steuerung von Dienstkraftfahrzeugen
- Arbeiten mit hochwertigen Geräten und Anlagen wie Laser, Radioaktivität
- Arbeiten an elektrischen Anlagen und Geräten
- Wartungs- und Reparaturarbeiten an Anlagen, Geräten, Maschinen, Motoren, die nur durchgeführt werden können, wenn Schutzeinrichtungen abgeschaltet werden
- Arbeiten in Bereichen, bei denen besondere Stolper-, Rutsch- und Absturzgefahr besteht

Hinsehen und Hilfe anbieten

Obwohl Alkoholprobleme auf Dauer kaum verborgen bleiben, werden sie oftmals zu lange übersehen, verdrängt oder totgeschwiegen. Den Betroffenen hilft dieses Stillhalten jedoch nicht; ebenso wenig hilft es ihnen, wenn andere Auszubildende beziehungsweise Kolleginnen und Kollegen Arbeiten für sie mit erledigen oder sie entschuldigen.

Das Thema anzusprechen und im Sinne einer Lösung aktiv zu werden, ist in erster Linie die Aufgabe der Vorgesetzten beziehungsweise Auszubildenden. Allerdings kann durchaus auch ein Kollege oder eine Kollegin das Gespräch suchen und Beobachtungen und ernstgemeinte Sorgen mitteilen. Wichtig dabei ist, dass den Betroffenen bewusst wird, wie sie sich verändert haben und dass Mitmenschen diese Veränderungen bemerken. So fühlen sie sich als Person wahrgenommen und geschätzt. Alle weiteren Schritte obliegen allerdings den Vorgesetzten. In vielen, vor allem großen Unternehmen sind die Führungskräfte entsprechend geschult. In einem ersten Gespräch sollten sie ihre Beobachtungen über verminderte Arbeitsleistungen, vermehrte Fehlzeiten, Unzuverlässigkeit und Ähnliches ansprechen und nach den Gründen fragen. Auch die Vermutung, dass ein Alkoholproblem die Ursache dafür sein könnte, sollte geäußert und auf bestehende Beratungs- und Hilfeangebote hingewiesen werden. Wichtig dabei ist, dass sich die Gespräche auf das Arbeitsverhalten und die Arbeitsleistung konzentrieren und dass deutlich wird, welche Konsequenzen drohen.

In vielen Betrieben gibt es sogenannte Stufenpläne, die abgestimmte Gespräche, Abmahnungen und sogar eine Kündigung vorsehen, aber auch auf Hilfe und Rehabilitation hinzielen. Ansprechpersonen in den Betrieben für Betroffene, aber auch für Beschäftigte, die bei einem Kollegen oder einer Kollegin Auffälligkeiten beobachten, sind neben den Vorgesetzten Betriebsärztinnen und Betriebsärzte, Auszubildende, spezielle Suchthelfer und Suchthelferinnen oder einzelne Mitglieder des Betriebsrats. Viele Betriebsräte sind geschulte Fachleute in Sachen Sucht und stellen eine wertvolle Hilfe im Betrieb dar. Das gilt in höherem Maß für Betriebsärztinnen und Betriebsärzte, die darüber hinaus noch der Schweigepflicht unterliegen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Alkohol am Arbeitsplatz, November 2024

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Petra Mader, Jena



Präsentation
Seite 5



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht