

Gesundheit



ALKOHOL und seine Wirkungen

– Auf Ihr Wohl? –



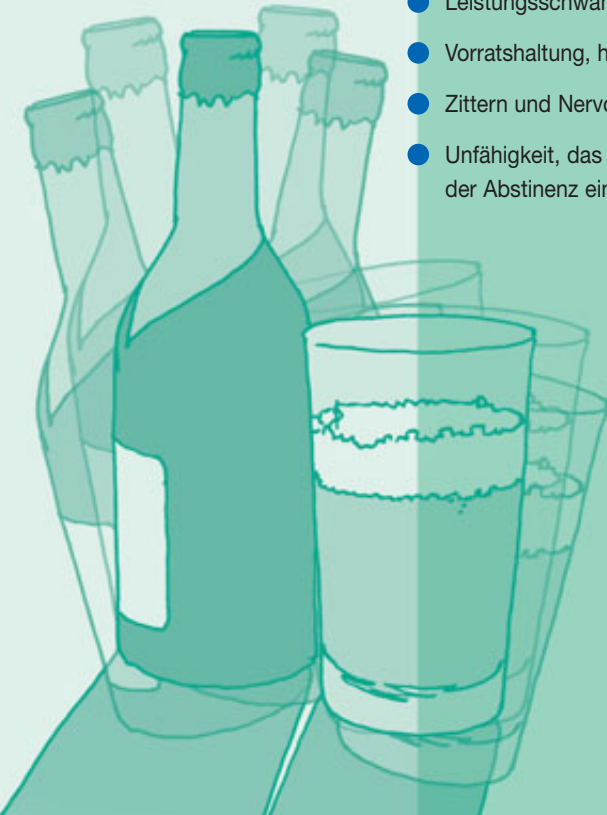
Genuss oder Abhängigkeit – wo ist die Grenze?

Ein Gläschen Bier oder Wein am Feierabend ist ein Genuss und soll sogar gesund sein. Was aber, wenn es mit der Zeit mehr wird? Wo liegt die Grenze zum Missbrauch oder zur Alkoholabhängigkeit?

Alkoholabhängigkeit ist eine ernst zu nehmende Krankheit, die weiter verbreitet ist, als allgemein angenommen. Aber sie kann erfolgreich behandelt werden, wenn Einsicht und Behandlungsbereitschaft der Betroffenen da sind.

Hinweise auf eine drohende oder bereits bestehende Alkoholabhängigkeit können sein:

- Bagatellisieren der Trinkmenge
- Leistungsschwankungen, Leistungsabfall
- Vorratshaltung, heimliche Depots
- Zittern und Nervosität bei Abstinenz
- Unfähigkeit, das ernst gemeinte Versprechen der Abstinenz einzuhalten





Wie wird Alkohol abgebaut?

90 bis 95 Prozent des Alkohols werden über die Leber abgebaut. Vorausgesetzt, sie ist gesund und funktionstüchtig, verringert sie in der Stunde den Alkoholgehalt im Blut um ca. 0,15 Promille. Diesen Prozess kann man nicht beschleunigen, weder durch eine kalte Dusche noch durch eine Tasse Kaffee, wie fälschlicherweise oft angenommen wird.

Eine solide Mahlzeit als Grundlage ändert nichts an der Alkoholverträglichkeit. Sie verzögert höchstens die Zeit, in welcher der Alkohol ins Blut kommt.

Was enthält wie viel Alkohol?

Getränk	Alkoholgehalt
1/2 l Bier	ca. 25 g
1/4 l Weißwein	ca. 20 g
1/4 l Sekt	ca. 25 g
2 cl Likör	ca. 5 g
2 cl Obstler	ca. 7,5 g

Wann wird welcher Promillewert erreicht?

Es gilt folgende Faustregel:

$$\frac{\text{Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7 \text{ (Frauen } 0,6)} = \text{Promille Alkohol im Blut}$$

Beispiel:

Ein 70 kg schwerer Mann trinkt 2 Flaschen Bier (je 1/2 l) und 2 Obstler = 2 x 25 und 2 x 7,5 g Alkohol = 65 g Alkohol

Das heißt:

$$\frac{65}{70 \times 0,7} = 1,33 \text{ Promille}$$



Wie wirkt Alkohol?

Neben der anregenden Wirkung hat Alkohol viele unerwünschte Nebenwirkungen, die sich vor allem bei der Arbeit und im Straßenverkehr fatal auswirken.

Wirkungen, die sofort eintreten:

Ab 0,2 ‰ Verlängerung der Reaktionszeit,
Beinträchtigung der Aufmerksamkeit

Ab 0,3 ‰ Nachlassen der Sehleistung,
relative Fahruntüchtigkeit

Ab 0,5 ‰ Fehleinschätzung von
Geschwindigkeit und Entfernung,
Abnahme des Hörvermögens

Ab 0,7 ‰ Gleichgewichtsstörungen,
Nachlassen der Nachtsehfähigkeit,
deutliche Verlängerung der Reaktionszeit

Ab 0,8 ‰ Ausgeprägte Konzentrationsschwäche,
Sehleistung um 25 % herabgesetzt
(„Tunnelblick“)

Ab 1,1 ‰ Gleichgewichtsstörungen, Sprechstörungen,
massive Aufmerksamkeits- und Konzentrations-
störungen, Beginn der absoluten Fahruntüchtigkeit

Je höher der Promillewert steigt, desto mehr verstärken sich diese Symptome. Ab 4,0 ‰ können Lähmungen und Atemstillstand eintreten.



Wirkungen, die auf lange Sicht eintreten:

- Die Leber reagiert mit Entzündungen, Verfettung und Vernarbung. Das führt zu der gefürchteten Leberzirrhose.
- Die Nerven werden geschädigt. Das macht sich durch Gefühls- und Bewegungsstörungen in den Beinen bemerkbar. Auch die Gehirnleistungen lassen nach.
- Das Herz-Kreislauf-System wird geschädigt.

Bei Frauen können bereits 25 – 30 g Alkohol täglich, bei Männern mehr als 40 g täglich, solche Schäden hervorrufen (WHO-Werte).





Ein offenes Wort

Wenn Sie nur eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie sich selbstkritisch beobachten und Ihren Alkoholkonsum einschränken.

- Trinken Sie Alkohol, weil Sie sich dadurch erleichtert und leistungsfähiger fühlen?
- Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen, Spannungen überwinden wollen?
- Suchen Sie nach Gelegenheiten, bei denen Sie heimlich ein Gläschen trinken können?
- Haben Sie schon behauptet, dass Sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht darauf verzichten können?
- Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes geleistet zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?
- Gab es durch das Trinken zu Hause oder am Arbeitsplatz schon Probleme?





Ein Kollege oder eine Kollegin trinkt – wie verhalten Sie sich ?

Im Grunde gibt es nur zwei Möglichkeiten damit umzugehen:

Sie nehmen es möglichst nicht zur Kenntnis.

Stillschweigend übernehmen Sie Arbeiten mit. Das ist gut gemeint, aber schädlich. Damit bestätigen Sie den Kollegen oder die Kollegin in dem Irrtum, alles im Griff zu haben. Sie unterstützen damit indirekt auch deren Alkoholabhängigkeit.

Sie sprechen den Betroffenen an.

Das ist zugegebenermaßen heikel. Wenn Sie das nicht selbst tun wollen, suchen Sie sich eine Vertrauensperson im Betrieb, die mit dem Betroffenen spricht. Das kann zum Beispiel der Betriebsarzt im Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (ASD der BG BAU) oder der Betriebsrat sein.

Wenn dem Betroffenen im Gespräch klar vor Augen geführt wird, dass sein Alkoholkonsum am Ende den Job kosten kann, ist das oft der Antrieb dafür, sich der Krankheit zu stellen und mit Hilfe anderer Schritte zur Bewältigung der Krankheit zu tun.

Beim ASD der BG BAU können sich nicht nur Alkoholabhängige, sondern auch deren Kollegen oder Familienangehörige Rat holen.

Ihr Betriebsarzt

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
www.bgbau.de
asd-al@bgbau.de

*Wir wollen,
dass Sie
gesund leben!*

IMPRESSUM **Herausgeber und Copyright:**

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft
Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

Gestaltung:

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH
Plaza de Rosalia 2
30449 Hannover

Überarbeitete Auflage 2005

Ihr Betriebsarzt berät Sie gern

Er berät und unterstützt, indem er mit den betroffenen Beschäftigten und auch deren Kollegen Beratungsgespräche führt. Die Betriebsärzte im Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft halten bei Betriebsversammlungen Vorträge zum Thema Rauschmittel und Folgeerscheinungen. Darüber hinaus können sie auch den Kontakt zu Sucht- und Drogenberatungsstellen herstellen.

Ihr Ansprechpartner – Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischer Dienst der BG BAU

Bezirk Nord

Hildesheimer Str. 309
30519 Hannover
Telefon: 0511 987-2544
Telefax: 0511 987-2550
E-Mail: asd-nord@bgbau.de

Bezirk Mitte

Hofkamp 84
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 398-5118
Telefax: 0800 668 66 88 23-815
E-Mail: asd-mitte@bgbau.de

Bezirk Süd

Landsberger Straße 309
80687 München
Telefon: 089 8897-903
Telefax: 089 8897-779
E-Mail: asd-sued@bgbau.de



www.bgbau.de –
Ansprechpartner/
Adressen