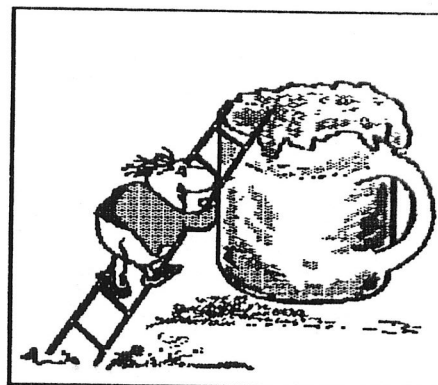
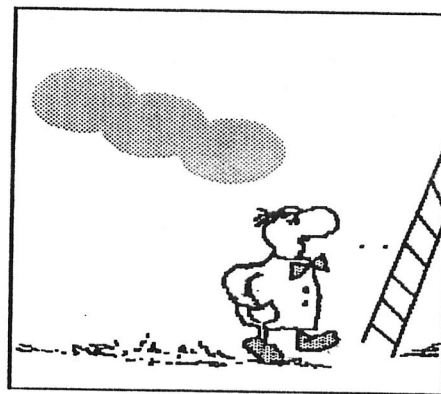
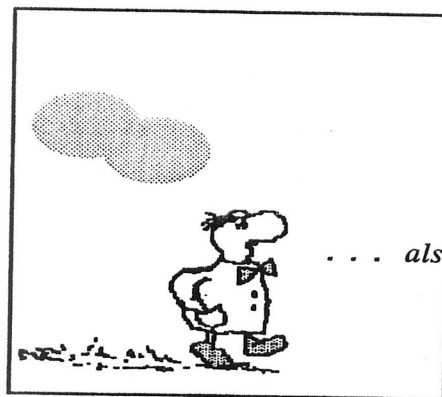
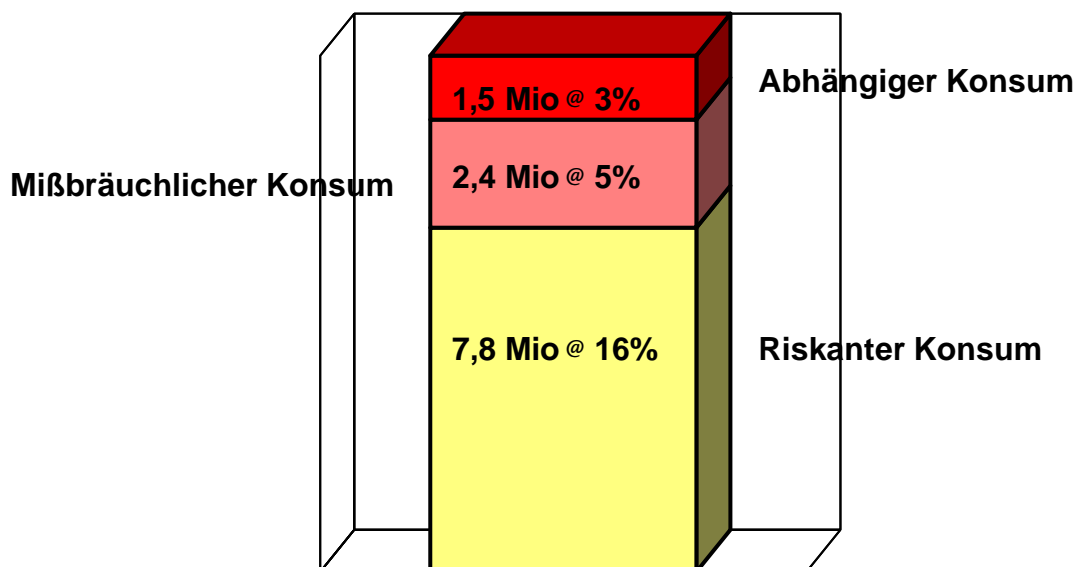


## Das Alibi



## Statistische Zahlen<sup>1</sup>

- In Deutschland trinken ca. 16% der Bevölkerung zwischen 18 und 59 Jahren über ihre Gefährdungsgrenze (=20g reiner Alkohol pro Tag bei Frauen und 30g pro Tag bei Männern).
- Ca. 5% der Altersgruppe der 18 – 59-jährigen geht mißbräuchlich mit Alkohol um.
- Etwa 3% der Wohnbevölkerung ist abhängig.
- Ca. 10% der Bevölkerung lebt abstinent.



**Bevölkerung: 48,5 Mio.**  
**Erhebungsbasis: Altersgruppe von 18 und bis 59 Jahren**

<sup>1</sup> aus: „Repräsentativerhebung zum Gebrauch psychoaktiver Substanzen bei Erwachsenen in Deutschland 1997“, Bauernfeind/Kraus, 1998  
(Quelle: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren)

## Wie hoch ist der Alkoholgehalt von Getränken?

Getränk	Alkoholgehalt In Vol %	Volumen	Gramm
Bier	ca. 5 Vol %	0,50 l	20 g
Wein	ca. 10-13 Vol %	0,10 l	10-13 g
Sekt	ca. 12 Vol %	0.10 l	10 g
Likör	30 Vol %	0.05 l	11 g
Korn	32 Vol %	0.04 l	10 g
Wodka, Gin, Rum	40 Vol %	0.02 l	7 g
Obstbrände	45 Vol %	0.02 l	8 g

Legt man sogenannte Standardgläser zugrunde, dann gilt:  
eine Trinkeinheit entspricht 7 - 10 g Alkohol

## Wieviel Alkohol verträgt der Körper ?

- 60 g Alkohol, von Männern täglich getrunken, schädigen die Leber
- 40 g Alkohol täglich stellen eine Gesundheitsgefährdung dar, vor allem für das Gehirn
- 20 g Alkohol von Frauen täglich getrunken führen zu Leberschädigungen
- 70 g Alkohol täglich getrunken verdoppeln bei Männern das Risiko, eine Leberzirrhose zu bekommen. Bei Frauen ver Hundertfachen sie dieses Risiko

## Wie wird Alkohol aus dem Blut ausgeschieden ?

- 5 - 10 % des Alkohols verlassen den Körper durch die Atemluft, der Rest wird durch die Leber verarbeitet. In einer Stunde können ungefähr 7 g Alkohol abgebaut werden
- Circa 0,15 ‰ Alkohol werden pro Stunde aus dem Blut ausgeschieden
- Bei 1,5 ‰ dauert der Abbau also 10 Stunden
- Bei dem Abbau von großen Mengen Alkohol treten oft Schwitzen und Händezittern auf

## Wann spricht man von Alkoholmißbrauch ?

Alkoholmißbrauch wird angenommen

- bei gegenüber der soziokulturellen Norm erhöhtem Konsum,
- bei Konsum zu unpassender Gelegenheit, z.B. bei der Arbeit und im Straßenverkehr,
- bei sichtbaren Veränderungen der psychischen und physischen Funktionen,
- bei gezieltem Trinken zum Abbau von Ängsten und Spannungen.

## Welche psychischen Schäden können durch Alkoholmißbrauch entstehen ?

- Beeinträchtigung des Gedächtnisses
- Allgemeine Verlangsamung und Störung der Motorik
- Nachlassen von Urteils und Kritikfähigkeit
- Verlust des Gefühlserlebens mit Enthemmung, Rührseligkeit, Apathie bzw. zunehmender Gleichgültigkeit
- Störung der Merkfähigkeit und der Verarbeitungskapazität für Information
- Häufig auch Antriebsmangel

## Welche körperlichen Hinweise auf Alkoholprobleme sollte man ernst nehmen ?

- Appetitstörungen, anfangs trotzdem Gewichtszunahme, später deutlicher Gewichtsverlust bis hin zur Abmagerung
- Verdauungsbeschwerden, vor allem anhaltende Verstopfung oder wässriger Durchfall
- Übelkeit und Brechneigung vor allem morgens
- unausgeruht, müde nach meist unruhigem Schlaf
- unspezifisches Durstgefühl
- ausgeprägte Schweißneigung
- Stechen und Klopfen in der Herzgegend, Schwindel, Schwächezustände, Kreislaufstörungen
- Atemnot, chronische Bronchitis
- Unklare Entzündungsneigung von Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Luftröhre, Lunge, Magen-Darm-Schleimhaut, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Harnwege, Prostata

- Leichter Druck unter dem rechten Rippenbogen (Lebervergrößerung), vor allem bei gebückter Haltung
- Störungen von sexuellem Verlangen und Potenz
- Stechen, reißende Schmerzen an den Beinen, Mißempfindungen (Kribbeln, Taubheit) an den Armen und Beinen, brennende Fußsohlen, Schwäche in beiden Armen, vor allem in den Beinen
- Schwammiges und aufgedunsenes Gesicht mit Neigung zu Hautveränderungen, Trinkernase
- Augenbindehautentzündungen
- Zahnschäden
- Brustentwicklung und charakteristische weibliche Schambehaarung beim Mann
- Zunge oft braun weißlich belegt
- Gefäßerweiterung im Gesicht
- Zittern von geschlossenen Lidern, herausgestreckter Zunge, gespreizten Fingern

## Warum ist der Genuß alkoholischer Getränke im Verkehr und bei der Arbeit gefährlich ?

- Ab **0,3 ‰** gilt man in der Rechtsprechung als relativ fahruntüchtig und macht sich strafbar, wenn man einen Unfall verursacht
- Bei **0,8 ‰** ist das Risiko, einen tödlichen Unfall zu verursachen, viereinhalb mal größer als in nüchternem Zustand
- 1993 verloren bei Alkoholunfällen:
  - 2 048 Personen ihr Leben
  - 20 900 Personen wurden schwer verletzt
  - 34 100 Personen wurden leicht verletzt

## Alkohol und Arbeitsrecht

- Bei etwa 15% der Kündigungen spielt Alkohol eine Rolle
- **Verhaltensbedingt** ist eine Kündigung, wenn...
  - trotz Verbots im Arbeitsvertrag oder in der Betriebsordnung während der Arbeit Alkohol konsumiert wurde
  - ohne Verbot Alkohol konsumiert wurde, aber dadurch das Unfallrisiko erhöht oder fehlerhafte Arbeitsleistung erbracht wurde

Der Kündigung muß eine Abmahnung vorausgegangen sein.

- **Personenbedingt** ist eine Kündigung, wenn Alkoholabhängigkeit vorliegt und ...
  - der Arbeitnehmer eine Entwöhnungsbehandlung verweigert
  - die Prognose hinsichtlich der Abstinenz ungünstig ist

## Möglichkeiten, das Trinken zu reduzieren

- langsamer trinken
- kleinere Schlucke trinken
- das Glas nach jedem Schluck absetzen
- vor dem Trinken erst etwas anderes machen
- das gewohnte Getränk durch ein anderes ersetzen
- versuchen, genau zu schmecken
- Bier nicht mit Spirituosen zusammen trinken
- Spirituosen immer verlängern
- keine Runden ausgeben, sich nicht an Runden beteiligen
- zwischendurch auch etwas Alkoholfreies trinken
- langsame Trinker als Modell nehmen

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, steht Ihnen Ihr/e betriebliche/r Suchtberater/in gern zur Verfügung.

Name:

Ort:

Telefon:

Sprechzeiten: