

Pressemitteilung

Sprunghafter Anstieg der Ausfall- tage wegen Alkoholkonsums im Norden

Es geht auch ohne: AOK ruft zum Alkoholver- zicht in der Fastenzeit auf

Kiel, 14.02.2023

Alkohol ist für viele Teil des täglichen Lebens - ein Glas Wein beim Essen, ein Feierabendbier mit Freunden. Kurzfristig kann Alkohol entspannen und gute Laune bringen, jedoch hat regelmäßiger Alkoholkonsum erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und kann zu Abhängigkeit führen. Eine neue Studie der AOK NordWest zeigt, dass in Schleswig-Holstein im letzten Jahr die Ausfallzeiten aufgrund von Alkoholproblemen sprunghaft angestiegen sind. In 2022 gingen fast 42.000 Arbeitstage bei AOK-Versicherten verloren. Das sind 25 Prozent mehr als noch in 2021 mit knapp 33.000 Ausfalltagen. Um den negativen Auswirkungen des exzessiven Alkoholkonsums vorzubeugen, empfiehlt die AOK NordWest zu Beginn der Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern auszuprobieren, wie Alkoholverzicht persönlich wirkt. Die sechswöchige Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung startet am Mittwoch, 22. Februar, unter dem Motto "Kannst du ohne?". „Eine Weile auf Alkohol zu verzichten, tut Körper und Seele gut und kann zu einem langfristigen veränderten Umgang mit Alkohol beitragen“, sagt der AOK-Vorstandsvorsitzende Tom Ackermann.

So profitiert das Herz-Kreislauf-System schon von einer kurzzeitigen Abstinenz, ebenso der Magen und die Leber. Der Alkoholverzicht wirkt sich außerdem positiv auf Schlaf, Blutdruck, Konzentrationsfähigkeit und Körpergewicht aus. Außerdem wird das Krebsrisiko gemindert und das Immunsystem gestärkt.

Männer häufiger von Alkoholproblemen betroffen

Insgesamt wurde in Schleswig-Holstein im Jahr 2021 bei 27.840 AOK-Versicherten ein Alkoholproblem diagnostiziert. Knapp drei Viertel davon waren

Seite 1 von 2

Männer (20.700). Dies bestätigt sich auch bei den Klinikeinweisungen: Im vergangenen Jahr mussten AOK-Versicherte in 2.387 Fällen wegen problematischen Alkoholkonsums stationär in schleswig-holsteinischen Kliniken behandelt werden. Auch hier lag der Anteil der Männer bei fast 80 Prozent. Auffällig ist außerdem, dass bei den Krankenhauseinweisungen aufgrund übermäßigen Alkoholkonsums mehr als die Hälfte der Betroffenen im Alter zwischen 41 und 60 Jahren sind.

Und dies ist nur die Spitze des Eisbergs, die Dunkelziffer ist hoch. Laut einer Befragung des Robert-Koch-Instituts sind 28,1 Prozent der Erwachsenen in Schleswig-Holstein Rauschtrinker. Sie gaben an, in den letzten zwölf Monaten an mindestens einem Tag pro Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke zu sich genommen zu haben. Weitere 11,8 Prozent teilten mit, regelmäßig riskant viel Alkohol zu trinken. Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, fallen meist zunächst nicht negativ auf. Bis es zu ärztlichen Behandlungen kommt, vergehen meist Jahre.

„Oft wird einfach unbedacht zu promillehaltigen Getränken gegriffen – sei es am Feierabend, beim Treffen mit Freunden oder zum Essen. Doch regelmäßiger Alkoholkonsum schadet der Gesundheit und führt zu Abhängigkeit. Deshalb ist es wichtig, ab und zu die eigenen Trinkgewohnheiten zu hinterfragen“, so Ackermann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Richtwert für eine maximal tolerierbare Alkoholfuhr bei gesunden Männern 20 Gramm Alkohol pro Tag an, also ein Bier (0,5 Liter) oder zwei Gläser Wein. Die Tagesdosis an reinem Alkohol bei gesunden Frauen liegt bei der Hälfte.

Alkohol ist ein Zellgift, das grundsätzlich alle Organe schädigen kann. Bei Frauen können die Folgen des Alkoholkonsums stärker sein als bei Männern. Denn Frauen bauen Alkohol langsamer ab. Hierzu wird in der Leber das Enzym Alkoholdehydrogenase benötigt, das bei Frauen in geringerer Menge vorliegt. Daher kann es bei ihnen schon bei geringeren Mengen, die regelmäßig konsumiert werden, schneller zu alkoholbedingten Schäden kommen. Bis zum Alter von 25 Jahren reift unser Gehirn. Daher hat die Zuführung des Zellgifts Alkohol gerade auf die Bildung und Verknüpfung von Nervenzellen bis zu diesem Alter extreme Folgen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und Beeinträchtigungen im Sozialverhalten können den Alltag erheblich erschweren. Gerade wenn die Weichen für die berufliche Zukunft gestellt werden.

Mithilfe der Fastenaktion können risikoreiche Gewohnheiten des ‚sorgenlosen Konsums‘ durchbrochen werden. Betroffene können erfahren, dass Alkohol nicht unbedingt bei jedem Anlass dazugehören muss oder bemerken bereits Abhängigkeitssymptome und können sich frühzeitiger Hilfe holen. Weitere Infos und Tipps auf der Internetseite der BZgA unter www.kenn-dein-limit.de.