

Pressemitteilung

Ausfalltage wegen Alkoholkonsums in Westfalen-Lippe weiter gestiegen

Männer häufiger von Alkoholproblemen betroffen

Dortmund, 07.02.2024

In Westfalen-Lippe sind die Ausfallzeiten aufgrund von Alkoholproblemen im vergangenen Jahr weiter deutlich angestiegen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach gingen der Wirtschaft in Westfalen-Lippe im vergangenen Jahr 137.727 Arbeitstage bei AOK-Versicherten verloren. Das sind 19,1 Prozent mehr als noch in 2022 mit 115.665 Ausfalltagen. Um den negativen Auswirkungen des exzessiven Alkoholkonsums vorzubeugen, empfiehlt die AOK NordWest zu Beginn der Fastenzeit von Aschermittwoch (14. Februar) bis Ostern auszuprobieren, wie Alkoholverzicht persönlich wirkt. „Alkohol ist für viele Teil des täglichen Lebens - ein Glas Wein beim Essen, ein Feierabendbier mit Freunden. Regelmäßiger Alkoholkonsum hat aber erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Eine Weile auf Alkohol zu verzichten, tut daher Körper und Seele gut und kann zu einem langfristigen veränderten Umgang mit Alkohol beitragen“, sagt der AOK-Vorstandsvorsitzende Tom Ackermann.

Der Körper profitiert vom Alkoholverzicht

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. „Wenn es Menschen mit der Tendenz zum ‚Rauschtrinken‘ oder ‚Kontrollverlust-Verhalten‘ gelingt, mit einer mehrwöchigen Abstinenz den ‚Beweis‘ zu liefern, dass sie auch ohne Alkohol ihren Alltag bewältigen können, ist das schon als Erfolg zu werten“, so Ackermann.

Männer häufiger im Rausch als Frauen

Insgesamt wurde in Westfalen-Lippe im Jahr 2022 bei 53.997 AOK-Versicherten ein Alkoholproblem diagnostiziert, drei Viertel der Betroffenen waren Männer. Dies zeigt sich auch bei den Klinikeinweisungen. Im vergangenen Jahr mussten AOK-Versicherte in 7.812 Fällen wegen problematischen Alkoholkonsums stationär in

Seite 1 von 2

Kliniken in Westfalen-Lippe behandelt werden. Auch hier lag der Anteil der Männer bei fast 80 Prozent.

Auch eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) bestätigt diese Zahlen. Danach sind 30,6 Prozent der Erwachsenen in NRW 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. Auch hier liegen die Männer mit 41,3 Prozent deutlich über dem Anteil der Frauen mit 20,8 Prozent. Weitere 12,7 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.

Eigene Trinkgewohnheiten hinterfragen

Alkohol gehört häufig für viele einfach zum Alltag dazu. Kurzfristig kann Alkohol entspannen. Jedoch hat regelmäßiger Alkoholkonsum erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und kann zu Alkoholabhängigkeit führen. „Oft wird einfach unbedacht zu promillehaltigen Getränken gegriffen. 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, das sind 0,5 Liter Bier oder zwei Gläser Wein. Die Tagesdosis an reinem Alkohol bei gesunden Frauen liegt bei der Hälfte. Neueste Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zum Umgang mit Alkohol weisen darauf hin, dass Alkoholkonsum grundsätzlich reduziert werden sollte und es für die körperliche Gesundheit am besten sei, überhaupt keinen Alkohol zu trinken.

Folgen des Alkoholkonsums

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 Alkoholmengen, 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.