

Pressemitteilung

Zu viel Alkohol: Mehr Fehltage wegen Alkoholproblemen in Schleswig-Holstein

AOK warnt: Regelmäßiger Alkoholkonsum ist einer der wesentlichen Risikofaktoren

Kiel, 10. Februar 2026

Alkoholprobleme verursachen in Schleswig-Holstein mehr Ausfallzeiten. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach gingen der Wirtschaft im Norden im vergangenen Jahr durch Krankschreibungen wegen zu hohen Alkoholkonsums insgesamt 48.012 Arbeitstage allein bei AOK-Versicherten verloren. Das ist ein Anstieg um 2,9 Prozent im Vergleich zum Jahr 2024 mit 46.668 Fehltagen. Die Dunkelziffer durch andere Diagnosen ist nicht zu unterschätzen. „Das Trinken von Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Was viele als harmlosen Genuss abtun, kann jedoch gefährlich werden. Denn der regelmäßige Alkoholkonsum ist einer der wesentlichen Risikofaktoren für zahlreiche chronische Krankheiten“, warnt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. Um den negativen Auswirkungen des exzessiven Alkoholkonsums vorzubeugen, empfiehlt die AOK NordWest die Fastenzeit zu nutzen und von Aschermittwoch bis Ostern auf Alkohol zu verzichten.

Fasten mal anders

Fakt ist: Eine Weile keinen Alkohol zu trinken, tut Körper und Seele gut und kann zu einem langfristigen veränderten Umgang mit Alkohol beitragen. „Mithilfe des Fastens können risikoreiche Gewohnheiten des ‚sorgenlosen Konsums‘ durchbrochen und die eigenen Trinkgewohnheiten reflektiert werden“, so Ackermann. Denn der regelmäßige Konsum von Alkohol wird gesellschaftlich oft verharmlost: Anstoßen mit einem Glas Sekt, eine Flasche Bier zum Feierabend, das Gläschen Wein am Abend oder das häufig auch exzessive Trinken in der Karnevalszeit gehören für viele einfach dazu. Dabei werden sowohl die gesundheitlichen

Risiken als auch das Suchtpotenzial häufig unterschätzt. Das Fasten zeigt, dass Alkohol nicht bei jedem Anlass dazugehören muss.

Männer häufiger von Alkoholproblemen betroffen

Eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) aus 2024 zeigt, dass 28,1 Prozent der Erwachsenen in Schleswig-Holstein Rauschtrinker sind. Sie gaben an, in den letzten zwölf Monaten an mindestens einem Tag pro Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke zu sich genommen zu haben. Die Männer lagen mit 35,1 Prozent deutlich über dem Anteil der Frauen mit 21,4 Prozent. 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 mit Berücksichtigung des Alkoholkonsums kommt, vergehen meist Jahre.

Folgen von Alkohol werden in Kauf genommen

„Alkohol ist für viele Teil des täglichen Lebens“, so Ackermann. Die wissenschaftlichen Daten zeigen aber: Bereits der erste Tropfen birgt gesundheitliche Risiken. Alkohol ist ein Zellgift, das grundsätzlich alle Organe schädigen kann. 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. „Außerdem ist Alkoholsucht eine zerstörerische Krankheit mit weitreichenden Auswirkungen auf Gesundheit, Psyche, soziale Beziehungen und berufliche Perspektiven“, sagt Ackermann. Neben den kurzfristigen Auswirkungen von Alkoholkonsum, die Unfälle, Verletzungen und Gewalt begünstigen, erhöht er unter anderem das Risiko für die Entstehung von Krebserkrankungen, vor allem Brust- und Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck und Lebererkrankungen. Vor allem riskante Alkoholmengen und das Rauschtrinken verringern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Krankheiten.

Empfehlung: Null Promille

Trotz dieser Folgen wird das Problem oft unterschätzt und tabuisiert. Grund dafür ist, dass Alkohol leicht verfügbar und der Konsum weitgehend gesellschaftlich akzeptiert ist. Häufig sind es auch äußere Bedingungen oder Befindlichkeiten, mit denen die eigenen Trinkgewohnheiten gerechtfertigt werden. So tragen Aussagen wie ‚Nach dem stressigen Tag habe ich eine schöne Flasche Wein aufgemacht‘ oder ‚Trink doch ein Bier mit, sei nicht so ungemütlich‘ dazu bei, dass der Konsum von Alkohol heruntergespielt wird. Daher sei es aus Sicht der AOK wichtig, das Thema Alkohol verstärkt in den Fokus zu rücken und die gesellschaftliche Verharmlosung kritisch zu hinterfragen. Nach den aktuellen Empfeh-

lungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) gib es keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Alkoholkonsum. Die DHS empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke möglichst zu verzichten. Wer dennoch alkoholische Getränke konsumiert, soll vor allem hohe Alkoholmengen vermeiden. Als risikoarm stuft die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen Alkoholkonsum von maximal ein bis zwei Gläsern Wein (280 ml) oder maximal ein bis zwei kleinen Flaschen Bier (660 ml) in der Woche ein. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten aber gänzlich auf Alkohol verzichten.

Weitere Informationen zum Thema Alkoholsucht gibt es bei ‚Suchtberatung digital SH‘, einer digitalen Plattform für Schleswig-Holstein, die auch für Beratungen anonym und kostenfrei genutzt werden kann: <https://www.suchtberatung-sh.de/>