

Pressemitteilung

Über 135.000 Ausfalltage wegen Alkoholkonsums in Westfalen-Lippe

Es geht auch ohne: AOK ruft zum Alkoholverzicht in der Fastenzeit auf

Dortmund, 10. Februar 2026

In Westfalen-Lippe sind die Ausfallzeiten aufgrund von Alkoholkonsums weiter angestiegen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach gingen der Wirtschaft im vergangenen Jahr durch Krankschreibungen wegen Alkoholproblemen 135.523 Arbeitstage allein bei AOK-Versicherten verloren, ein leichter Anstieg im Vergleich zum Jahr 2024 mit 134.121 Fehltagen. Die Dunkelziffer durch andere Diagnosen ist nicht zu unterschätzen. 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. „Der regelmäßige Konsum von Alkohol wird gesellschaftlich oft verharmlost, ist aber Risikofaktor für zahlreiche chronische Krankheiten. Das sollte Grund genug sein, seine eigenen Trinkgewohnheiten zu reflektieren. Eine Weile keinen Alkohol zu trinken, tut Körper und Seele gut und kann zu einem langfristigen veränderten Umgang mit Alkohol beitragen“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

Fastenzeit nutzen

Fakt ist: Schon nach wenigen Wochen ohne Alkohol erholt sich der Körper. „Mithilfe des Fastens können risikoreiche Gewohnheiten des ‚sorgenlosen Konsums‘ durchbrochen werden“, so Ackermann. Denn das Trinken von Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verankert: 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 unbedingt bei jedem Anlass dazu gehören muss.

Männer häufiger im Rausch als Frauen

Eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) aus 2024 zeigt, dass 30,6 Prozent der Erwachsenen in NRW 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 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 mit Berücksichtigung des Alkoholkonsums kommt, vergehen meist Jahre.

Alkohol und seine Folgen

„Was viele als harmlosen Genuss abtun, kann gefährlich werden“, so Ackermann. Die wissenschaftlichen Daten zeigen eindeutig: Bereits der erste Tropfen birgt gesundheitliche Risiken. Alkohol ist ein Zellgift, das 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 ein Glas Wein verdient‘ 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 Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) gibt 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 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 ‚DigiSucht‘, einer digitalen Plattform für NRW, die auch für Beratungen anonym und kostenfrei genutzt werden kann: <https://www.suchtberatung.digital/>