

Pressemitteilung

Mehr Fehltage wegen Alkoholkonsums in Schleswig-Holstein

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

Kiel, 07.02.2024

Die Fehlzeiten aufgrund von Alkoholproblemen steigen in Schleswig-Holstein weiter an. Nach einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest gingen in 2023 der Wirtschaft im Norden insgesamt 44.685 Arbeitstage bei AOK-Mitgliedern verloren. Das sind 12,4 Prozent mehr als noch in 2022 mit 39.758 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. „Gesund und bewusst leben liegt im Trend. Immer mehr Menschen stellen den Verzicht auf alkoholische Getränke in den Mittelpunkt ihres Lebensstils. Und eine Weile auf Alkohol zu verzichten, tut Körper und Seele gut und kann zu einem bewussteren und risikoärmeren Umgang mit Alkohol beitragen“, sagt der AOK-Vorstandsvorsitzende Tom Ackermann.

Alkoholverzicht bringt viele Vorteile

Schon bei einer kurzzeitigen Alkoholabstinenz profitiert das Herz-Kreislauf-System, 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 von Alkoholproblemen betroffen

Insgesamt wurde in Schleswig-Holstein im Jahr 2022 bei 26.080 AOK-Versicherten ein Alkoholproblem diagnostiziert, knapp drei Viertel der Betroffenen waren Männer. Dies zeigt sich auch bei den Klinikeinweisungen: Im vergangenen Jahr mussten AOK-Versicherte in 2.437 Fällen wegen problematischen

Seite 1 von 2

Kontakt und Information

Jens Kuschel (Pressesprecher), Telefon 0800 2655-505528, Mobil 01520 1566136, Presse@nw.aok.de
AOK NordWest, Die Gesundheitskasse, Edisonstraße 70, 24145 Kiel
aok.de/nw, X: @AOKNordWest

Alkoholkonsums stationär in schleswig-holsteinischen Kliniken behandelt werden. Auch hier lag der Anteil der Männer bei 75 Prozent.

Auch eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) bestätigt diese Zahlen. Danach 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. Auch hier liegen die Männer 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 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 – sei es am Feierabend, beim Treffen mit Freunden oder zum Essen. 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.