

Der AMD-Tipp des Monats Dezember 2021

Wenn das Genussmittel Alkohol zum Problem wird

Rund **zehn Prozent** der Österreicher*innen werden **im Laufe ihres Lebens von Alkohol abhängig**. Dadurch **verkürzt** sich **die Lebenserwartung** der Betroffenen **um viele Jahre**. Doch auch abseits der direkt verursachten Probleme, geht Alkoholismus mit einem höheren **Unfallrisiko** einher – vor allem **am Arbeitsplatz**. Hier gilt es seitens der Betriebe, ein **ausreichendes Problembewusstsein** zu erzeugen. Idealerweise sollte ein Ablaufplan festgelegt werden, um im Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden auf eine Hilfestellung zurückgreifen zu können.

Ein **großes Problem** des Alkoholismus ist, dass Betroffene ihre **Krankheit meist lange verheimlichen**, da diese hochgradig schambesetzt ist. Alkohol ist in der Gesellschaft akzeptiert, für viele gehört gelegentliches Trinken dazu – aber wenn es zum Problem wird, ist es noch immer ein absolutes **Tabu-Thema**. Dadurch **verzögert** sich in Österreich **die Behandlung** im Schnitt um zehn Jahre. „Das ist eine Katastrophe für die Erkrankten. Wenn Alkoholismus früh und regelmäßig behandelt wird, liegt die Erfolgsquote, davon wegzukommen, bei 80 Prozent. Wenn das Problem ignoriert und/oder unzureichend behandelt wird, sinkt diese auf zehn Prozent.“

Als **grobe Orientierungshilfe** ab welcher Menge der Alkoholkonsum gesundheitsgefährdend wird, gibt es **festgelegte Grenzwerte**. Diese sollten aber **keinesfalls als „Freibrief“ oder „empfohlene Mengen“ verstanden** werden. Für Männer gelten hier bis zu 24 Gramm Alkohol pro Tag als „unterhalb der Gefährdungsgrenze“, für Frauen sind es 16 Gramm pro Tag. 20 Gramm entsprechen ungefähr einem halben Liter Bier, einem viertel Liter Wein oder sechs Zentiliter Schnaps. Wichtig ist es, die **Trinkmenge moderat zu halten** und **mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche** einzuhalten.

Generell ist Alkohol der Menschheit seit dem Sesshaftwerden vor etwa 12.000 Jahren bekannt. **Positive Effekte auf die Gesundheit**, die vor allem Bier und Wein immer wieder nachgesagt worden sind, **stimmen nicht!** Es handelt sich um ein **reines Genussmittel**, bei dem die Dosis das Gift macht. Durch einen **maßvollen und kontrollierten Umgang** lassen sich ein problematischer Konsum und mögliche Folgeerscheinungen meist im Vorfeld verhindern.

Sollten Sie bei sich selbst oder in Ihrem Umfeld feststellen, dass jemand zu viel und/oder zu oft trinkt, können folgende Partner*innen helfen:

- Arbeitsmediziner*innen
- Arbeits- und Organisationspsycholog*innen
- Der psychosoziale Dienst des Landes Salzburg
- Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen
- Die Alkoholambulanz der Christian-Doppler-Klinik
- Betriebsrät*innen
- zahlreiche weitere Spezialist*innen

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.