



BG BAU

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

Gesundheit



ALKOHOL und seine Wirkungen

– Auf Ihr Wohl? –

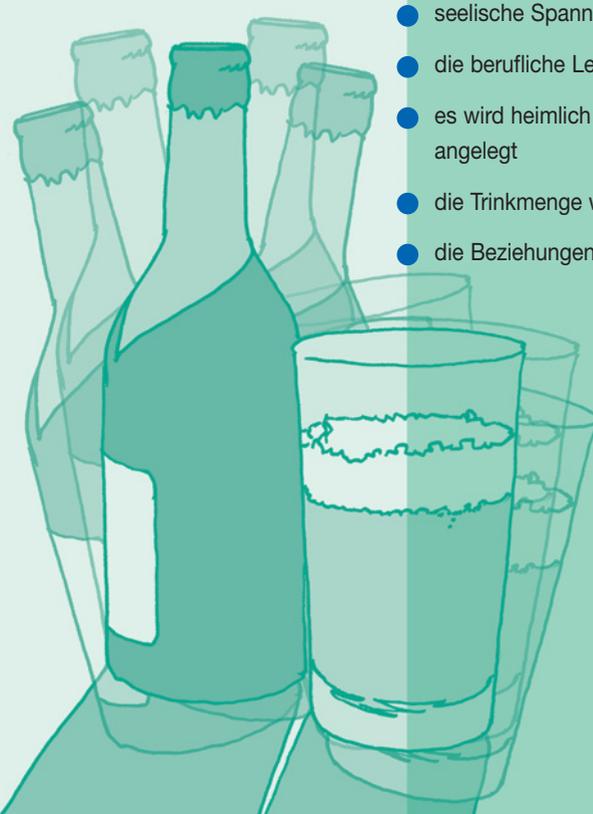


Genuss oder Abhängigkeit – wo ist die Grenze?

Alkohol hat in unserer Gesellschaft seinen festen Platz. Ohne ihn ist kaum eine Feier denkbar. Wenn Alkohol regelmäßig getrunken wird besteht die große Gefahr einer Suchtentwicklung. Die Betroffenen sind dann unfähig, das Trinken zu reduzieren oder damit aufzuhören. Auch im beruflichen und sozialen Umfeld kommt es zu Problemen

Als alkoholkrank wird ein Mensch bezeichnet, der in Bezug auf Alkohol in eine seelische und körperlich Abhängigkeit gerät. Dazu können die folgenden Merkmale gehören:

- der Betroffene kann nicht von selbst mit dem Trinken aufhören
- nach dem Trinken einer geringen Alkoholmenge entwickelt sich ein unkontrollierbares Verlangen nach mehr Alkohol
- seelische Spannungszuständen werden mit Alkohol betäubt
- die berufliche Leistungsfähigkeit lässt nach
- es wird heimlich und alleine getrunken, Alkoholdepots werden angelegt
- die Trinkmenge wird bagatellisiert
- die Beziehungen zu Mitmenschen werden gestört





Wie wird Alkohol abgebaut?

90 bis 95 Prozent des Alkohols werden über die Leber abgebaut. Vorausgesetzt, sie ist gesund und funktionstüchtig, verringert sie in der Stunde den Alkoholgehalt im Blut um ca. 0,15 Promille. Diesen Prozess kann man nicht beschleunigen, weder durch eine kalte Dusche noch durch eine Tasse Kaffee, wie fälschlicherweise oft angenommen wird.

Eine solide Mahlzeit als Grundlage ändert nichts an der Alkoholverträglichkeit. Sie verzögert höchstens die Zeit, bis der Alkohol ins Blut kommt.

Was enthält wie viel Alkohol?

Getränk	Alkoholgehalt
1/2 l Bier	ca. 25 g
1/4 l Weißwein	ca. 20 g
1/4 l Sekt	ca. 25 g
2 cl Likör	ca. 5 g
2 cl Obstler	ca. 7,5 g

Wann wird welcher Promillewert erreicht?

Es gilt folgende Faustregel:

$$\frac{\text{Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7 \text{ (Frauen } 0,6)} = \text{Promille Alkohol im Blut}$$

Beispiel:

Ein 70 kg schwerer Mann trinkt 2 Flaschen Bier (je 1/2 l) und 2 Obstler = 2 x 25 und 2 x 7,5 g Alkohol = 65 g Alkohol

Das heißt:

$$\frac{65}{70 \times 0,7} = 1,33 \text{ Promille}$$



Wie wirkt Alkohol?

Neben der anregenden Wirkung hat Alkohol viele unerwünschte Nebenwirkungen, die sich vor allem bei der Arbeit und im Straßenverkehr fatal auswirken.

Wirkungen, die sofort eintreten:

Ab 0,2 ‰ Verlängerung der Reaktionszeit,
Beinträchtigung der Aufmerksamkeit

Ab 0,3 ‰ Nachlassen der Sehleistung,
relative Fahruntüchtigkeit

Ab 0,5 ‰ Fehleinschätzung von
Geschwindigkeit und Entfernung,
Abnahme des Hörvermögens

Ab 0,7 ‰ Gleichgewichtsstörungen,
Nachlassen der Nachtsehfähigkeit,
deutliche Verlängerung der Reaktionszeit

Ab 0,8 ‰ Ausgeprägte Konzentrationsschwäche,
Sehleistung um 25 % herabgesetzt
(„Tunnelblick“)

Ab 1,1 ‰ Gleichgewichtsstörungen, Sprechstörungen,
massive Aufmerksamkeits- und Konzentrations-
störungen, Beginn der absoluten Fahruntüchtigkeit

Je höher der Promillewert steigt, desto mehr verstärken sich diese Symptome. Ab 4,0 ‰ können Lähmungen und Atemstillstand eintreten.



Alkohol ist ein Zellgift, das fast alle Körperzellen und Organe schädigen kann.

Wirkungen, die auf lange Sicht eintreten:

- Die Leber reagiert mit Entzündungen, Verfettung und Vernarbung. Das führt zu der gefürchteten Leberzirrhose.
- Die Nerven werden geschädigt. Das macht sich durch Gefühls- und Bewegungsstörungen in den Beinen bemerkbar. Auch die Gehirnleistungen lassen nach.
- Das Herz-Kreislauf-System wird geschädigt.

Bei Frauen können bereits 25 – 30 g Alkohol täglich, bei Männern mehr als 40 g täglich, solche Schäden hervorrufen (WHO-Werte).





Ein offenes Wort

Wenn Sie nur eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie sich selbstkritisch beobachten und Ihren Alkoholkonsum einschränken.

- Trinken Sie Alkohol, weil Sie sich dadurch erleichtert und leistungsfähiger fühlen?
- Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen, Spannungen überwinden wollen?
- Suchen Sie nach Gelegenheiten, bei denen Sie heimlich ein Gläschen trinken können?
- Haben Sie schon behauptet, dass Sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht darauf verzichten können?
- Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes geleistet zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?
- Gab es durch das Trinken zu Hause oder am Arbeitsplatz schon Probleme?





Was soll der Betrieb tun?

Alkoholismus ist eine Krankheit und kein Zeichen von Willensschwäche. Bei diesem Thema ist daher die Betriebspolitik gefragt. Allgemein sollte die Herangehensweise dabei von folgenden Grundsätzen geprägt sein:

- Klare Regeln und Handlungsanweisungen in Form einer Betriebs- bzw. Dienstvereinbarung schaffen.
- Früherkennung als Chance zum Neubeginn nutzen
- Frühzeitige Intervention seitens des Vorgesetzten
- Keine Ausgrenzung von gefährdeten und abhängigen Mitarbeitern
- Das Unternehmen unterstützt den Abhängigen darin, möglichst frühzeitig Kontakt mit dem Betriebsarzt aufzunehmen.
- Der Betriebsarzt unterstützt den Betroffenen nach einer entsprechenden Diagnose eine Behandlung anzutreten.
- Strengste Vertraulichkeit hinsichtlich der gesammelten Daten und der geführten Akten wird zugesichert.

Ihr Betriebsarzt

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
www.bgbau.de
asd-al@bgbau.de

*Wir wollen,
dass Sie
gesund leben!*

IMPRESSUM **Herausgeber und Copyright:**

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft
Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

Gestaltung:

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH
Plaza de Rosalia 2
30449 Hannover

Überarbeitete Auflage 2018

Ihr Betriebsarzt berät Sie gern

Er berät und unterstützt, indem er mit den betroffenen Beschäftigten und auch deren Kollegen Beratungsgespräche führt. Die Betriebsärzte im Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft halten bei Betriebsversammlungen Vorträge zum Thema Rauschmittel und Folgeerscheinungen. Darüber hinaus können sie auch den Kontakt zu Sucht- und Drogenberatungsstellen herstellen.

Ihr Ansprechpartner – Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischer Dienst der BG BAU

Bezirk Nord

Hildesheimer Str. 309
30519 Hannover
Tel.: 0511 987-2544
Fax: 0511 987-2550
asd-nord@bgbau.de

Bezirk Mitte

Hofkamp 84
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 398-5118
Fax: 0800 668 66 88 23-815
asd-mitte@bgbau.de

Bezirk Süd

Landsberger Straße 309
80687 München
Tel.: 089 8897-903
Fax: 089 8897-779
asd-sued@bgbau.de

Spezielle Ansprechpartner

für Ihren Betrieb finden Sie im Internet unter



**www.bgbau.de –
Ansprechpartner/Adressen**