



## Risikoarmer oder riskanter Alkoholkonsum ?

Fragen, die sich jeder, der Alkohol trinkt, stellen sollte, lauten nicht: Wo bekomme ich morgens um 3 Uhr noch 'ne Flasche Schnaps? Oder: Was knallt am besten? Sondern: Wo sind die Grenzen für einen risikoarmen Alkoholkonsum? Wie viel und wie oft ist vertretbar und ab wann wird es gefährlich? Warum man sich diese Fragen stellen sollte? Alkohol ist ein Suchtmittel, bei dessen Konsum die Gefahr, vom Genuss über den Missbrauch in die Abhängigkeit zu geraten, sehr groß ist.

### Wann spricht man von riskantem Alkoholkonsum?

Riskanter Alkoholkonsum findet statt, wenn über die körperlich verträgliche Grenze von 12 g Reinalkohol (z.B.: ein kleines Glas Wein) für Frauen und 24 g Reinalkohol (z.B.: ein halber Liter Bier) für Männer pro Tag hinaus konsumiert wird. Darüber hinaus bei Veränderungen der psychischen und / oder physischen Funktionen, bei Konsum zu unpassenden Gelegenheiten, z. B. im Straßenverkehr und bei der Arbeit, bei täglichem Konsum und bei gezieltem Trinken zum Abbau von Spannungen, Ängsten und Stress.

### Alkohol und Gesundheit

Von Alkoholkonsum zur Gesundheitsförderung ist definitiv abzuraten. Bei regelmäßigen Überschreitungen der risikoarmen Alkoholmengen werden nach heutiger medizinischer Sicht gesundheitliche Risiken für viele schwere Krankheiten angenommen. Allen bekannt ist sicherlich die Fettleber, oder die Leberzirrhose. Weniger bekannt allerdings sind zum Beispiel die Krebserkrankungen. Besonders häufig sind durch Alkohol verursachte Tumore im oberen Verdauungstrakt (Speiseröhre, Mundhöhle und Rachenraum), an der Leber und im Dickdarm / Enddarm sowie bei Frauen in der Brust. Aber auch Schädigungen des Gehirns, Herzerkrankungen, sowie bei Männern die Impotenz können durch riskanten Alkoholkonsum verursacht werden.

### Unfallrisiken unter Alkoholeinfluss

Am Arbeitsplatz zeigt sich das Thema „riskanter Alkoholkonsum“ unter anderem in Form von Restalkohol, mit dem Beschäftigte ihre Arbeit beziehungsweise den Weg zur Arbeit angetreten haben. Hierzu muss gesagt werden, dass sowohl der Weg zum Arbeitsplatz als auch der Heimweg versicherungsrechtlich zum Arbeitsverhältnis zählen. Der Versicherungsschutz kann entfallen, wenn der Arbeitnehmer alkoholisiert fährt.

Mit zunehmendem Promillegehalt steigt die Unfallgefährdung überdurchschnittlich:

0,0 Promille = Unfallrisiko normal

0,3 Promille = 2,0-faches Unfallrisiko über normal

0,8 Promille = 4,5-faches Unfallrisiko über normal

1,2 Promille = 9,5-faches Unfallrisiko über normal

1,5 Promille = 16-faches Unfallrisiko über normal

Die Verkehrsunfallstatistik für 2009 zeigt folgende Zahlen:

Bei 17434 Alkoholunfällen mit Personenschaden wurden 22175 Personen verletzt und 440 Personen starben. Dabei zeigt sich bei Alkoholunfällen eine überdurchschnittliche Schwere:

Während bei allen Unfällen mit Personenschaden im Jahr 2009 pro 1.000 Unfälle 13 Personen getötet und 221 schwer verletzt wurden, starben bei allen Alkoholunfällen pro 1000 Unfälle 25 Personen und 353 wurden schwer verletzt.

### Die Blutalkoholkonzentration

Die Alkoholkonzentration ( C ) im Blut hängt von der aufgenommenen Masse des Alkohols ( A ) in Gramm, der Masse der Person ( m ) in Kilogramm und dem Reduktionsfaktor ( R ), der bei Frauen ca. 0,6 und bei Männern ca. 0,7 beträgt, ab. Die Formel zur Bestimmung der Blutalkoholkonzentration lautet:  
 $C = A / m \cdot r$

Ein Rechenbeispiel:

Herr R. aus K wiegt 80 kg, er trinkt zwei Flaschen Bier (1 Liter, ca. 4,8 %). Ethanol hat eine Dichte von ca. 0,8 g/ml. Somit enthalten die zwei Flaschen 38,4 g reinen Alkohol.

$38,4 \text{ g} : (80 \text{ kg} \times 0,7) = 0,7 \text{ ‰}$ . Nach dem Konsum von zwei Flaschen Bier hat Herr R. somit ca. 0,7 Promille.

Ethanol wird überwiegend in der Leber abgebaut. Die Abbaurate liegt bei alkoholgewöhnten Erwachsenen bei 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde, d.h. im Mittel 0,15‰ pro Stunde, wobei die Abbaurate bei Frauen etwas geringer ist als bei Männern.

### Ein Mittwoch in Köln

Herr R. trinkt nach Feierabend eine Flasche Bier ( 0,5 l ). Um 20 Uhr trifft er sich mit Freunden, um ein Fußballspiel zu gucken. Bis 23 Uhr trinkt er weitere vier Flaschen und während der Halbzeit und nach dem Spiel jeweils einen „Kurzen“ ( 2 cl ). Das entspricht 96 g reinem Alkohol im Bier und 13 g reinem Alkohol im Schnaps.

Um 23 Uhr hat er somit ca. 1,9 Promille.

Donnerstag beginnt sein Arbeitstag um 6 Uhr. Bei einer Abbaurate von 0,15 ‰ pro Stunde hat er dann noch 0,9 ‰. Das Unfallrisiko liegt dann ca. 5-fach über normal. 0,0 Promille hat er erst wieder gegen 12 Uhr.

**Ein Beispiel für riskanten Alkoholkonsum.**

### Unsere Betriebsräte am Standort:

#### Bayer:

Thomas Holtey	44402
Marie Kotzian	20006
Rolf Albrecht	21776
Katja Schäfer	43576
Michael Amma	27091
Erich Vahsen*	47131
Danilo D'Urso*	42405

#### Lanxess:

Josef Daiminger	25878
Michael Prenzlou	25878
Christian Heinzmann	25878
Diana Derwenskus*	40644
Norbert Löhe*	44935
Vedat Sicimoglu*	66430