

gesundheitsbedenklich? Ein geringfügiger gelegentlicher Konsum gilt als gesundheitlich unbedenklich. Die WHO und ebenso die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) nennt dafür einen orientierenden Grenzwert von maximal täglich 12 g für Frauen und 24 g reinen Alkohols für Männer bei zwei alkoholfreien Tagen pro Woche. Darüber liegt riskanter Alkoholkonsum vor.

## Riskanter Gebrauch

Dieser betrifft ca. 15 % der erwachsenen Bevölkerung mit einem durchschnittlichen Alkoholkonsum von mehr als 30 g/Tag für Männer und mehr als 20 g/Tag Reinalkohol für Frauen. Konsumverhalten und Menge des aufgenommenen Alkohols bilden ein erhebliches Risiko für das Auftreten von Gesundheitsschäden.

## Schädlicher Gebrauch

In der internationalen Klassifikation (ICD-10) werden die in Deutschland bislang üblichen Begriffe „Missbrauch“ und „Sucht“ nicht verwendet. Dort gelten stattdessen die Begriffe „schädlicher Gebrauch“ und „Abhängigkeit“.

Schädlicher Gebrauch ist ein Konsumverhalten, das zu körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheitsschäden führt. Die Folgen eines langfristigen Alkoholmissbrauches können sein:

## Körperliche Schäden

Sie betreffen die Organe Leber (Fettleber, Leberzirrhose), Pankreas, Herz, Nervensystem (Hirnatrophie, Neuropathie), Muskulatur und ein erhöhtes Risiko für Hypertonie und Schlaganfall.

## Psychische Folgeschäden

Ein chronischer Alkoholkonsum über Monate oder Jahre führt zu gravierenden neurologischen und mentalen Schäden, häufigen Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Gedächtnisstörungen, Depressionen und Suizidgefährdung.

## Soziale Folgen

Häufige Konflikte mit Veränderungen des gesamten sozialen Umfeldes, persönliche Beziehungen zerbrechen, Verlust des Arbeitsplatzes, Verwahrlosung.

Mitarbeiter mit schädlichem Gebrauch, häufig als „Gewohnheitstrinker“ bezeichnet, sind in der Regel nicht wegen Rauschtrinken auffällig, sondern wegen der Folgen eines oft über Jahre andauernden Konsums größerer Mengen Alkohol (meist über 80 g Reinalkohol/Tag). Ohne die täglichen Alkoholmengen treten Entzugserscheinungen auf, wie

- gesteigerte Unruhe,
- Gereiztheit,
- rasche Erschöpfbarkeit und
- Schlafstörungen.

Gewohnheitstrinker fallen am Arbeitsplatz auch auf durch zunehmende Leistungseinbußen wie

- Vergesslichkeit,
- Verlangsamung und
- Nachlässigkeiten

bei der Ausführung von Arbeiten.

Schädlicher Gebrauch kann in Abhängigkeit übergehen, aus Missbrauch wird Sucht. Der Übergang in die Abhängigkeit entwickelt sich meist weniger aus Genuss- und Geselligkeitstrinken, sondern vielmehr aus so genanntem Konflikt- oder Erleichterungstrinken. Alkohol soll die Lösung täglicher Probleme erleichtern, Alkohol wird als Mittel zur Lebensbewältigung eingesetzt.

Dabei wird Alkohol zunehmend häufiger in kleineren Mengen getrunken, aber mit steigender Dosierung. Das bedeutet Toleranzentwicklung durch Gewöhnung. Trinken wird schließlich zum Reflex, die Steuerung geht verloren, es wird zum Zwang und dient schließlich nur noch dazu, Entzugserscheinungen zu vermeiden. Bei weiterer Chronifizierung verschlechtert sich der körperliche Zustand, Persönlichkeitsabbau und sozialer Abstieg schreiten voran.

### **Hinweise auf schädlichen Gebrauch und Abhängigkeit**

#### **1. Alkoholbezogene Hinweise**

- Alkoholtrinken während der Arbeitszeit inklusive Mittagspausen
- Trunkenheit am Arbeitsplatz
- zeitweises Zittern und Schweißausbrüche, gerötete Augen,
- allgemeine Unruhe

- Alkoholfahne oder Geruch nach „Atemreinigern“ (Mundwasser, Pfefferminz, Eukalyptus) als Versuch, die Alkoholfahne zu überdecken

2. Arbeitsbezogene Hinweise

- überdurchschnittlich häufige Krankmeldungen, oft Einzelfehltage
- kurzfristiges Entfernen vom Arbeitsplatz, verlängerte Pausen
- Unpünktlichkeit
- Unzuverlässigkeit, verkramptes Arbeitsweise, hastiges und heimliches Trinken
- Meidung von Vorgesetzten aus Angst, das Alkoholproblem werde erkannt

3. Individuelle Hinweise

- Stimmungsschwankungen mit Selbstüberschätzung und Angst, depressive Verstimmung, Gedächtnislücken
- Misstrauen gegen Vorgesetzte und Kollegen, Distanzlosigkeit
- Verneinung und Bagatellisierung des Alkoholkonsums
- finanzielle Probleme, Verschuldung, Führerscheinverlust
- Verlust familiärer Bindungen, sozialer Abstieg, Verwahrlosung

## Abhängigkeit

Der Entwicklung einer Abhängigkeit geht in der Regel eine längere, meist über Jahre dauernde Phase des schädlichen Gebrauchs voraus. Das entscheidende Charakteristikum der Abhängigkeit ist das dringliche, übermächtige Verlangen nach Alkohol sowie ein fortgesetztes Verhalten zur Erlangung des Stoffs. Die Auslöser sowie die Folgen der Abhängigkeit können psychischer, biologischer (physischer) und sozialer Natur sein. Die Begriffe „Abhängigkeit“ und „Sucht“ bezeichnen weitgehend identische Zustandsbilder.

**Tab. 2: Schutzfaktoren gegen Suchtmittelgefährdung  
(Auswahl nach Uchtenhagen)**

**Umweltfaktoren**

- Zugang zu Information und Bildung
- Zugang zu Gesundheitseinrichtungen
- Wohnqualität
- Klima in der Schulklasse/am Arbeitsplatz
- soziale Vernetzung
- soziale Unterstützung
- soziale Kontrolle
- befriedigende Entwicklungsperspektiven

**Individuelle Faktoren**

- Risikobewusstsein
- Gesundheitsverhalten
- Vertrauen in Selbstwirksamkeit
- aktives Angehen von Problemen
- Erfahrung im Bewältigen von Problemlagen (coping, social skills)
- selbständige Urteilsbildung, Widerstand gegen Verführung
- emotionale Stabilität
- religiöse Bindung

**Ursachen für die Entwicklung süchtigen Verhaltens**

Es ist nicht die Aufgabe des Vorgesetzten bzw. des Betriebsarztes, im konkreten Fall die komplexen Ursachen für schädlichen Gebrauch oder für die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit bei einem Mitarbeiter detailliert herauszuarbeiten. Anlässe für den Beginn einer derartigen Entwicklung können im Privatbereich, aber ebenso in der Arbeitswelt liegen.