— Umgang mit Alkohol

Wenn der Genuss zum Problem wird

Werksarztzentrum
Deutschland GmbH

Werksarztzentrum Deutschland GmbH
Telefonnummer: 0800 929 3333 | E-Mail: eap@arbeitsmedizin.de
www.arbeitsmedizin.de

TOP 100 top100.de Top-Innovator 2025

— Ist das noch okay?

Wenn Genuss zum Problem wird

Ein guter Wein zum Essen, ein Feierabendbier nach einem langen Arbeitstag – der Genuss von Alkohol ist fest verankert in unserem Alltag. Bei besonderen Anlässen ist es Standard, mit einem Glas Alkohol anzustoßen. Ein gelegentlicher Alkoholkonsum stellt meist kein Thema dar, doch kann es zum Problem werden, wenn sich das Konsumverhalten ändert. Dann stellt sich die Frage, ob das noch okay oder zu einem Problem geworden ist. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann der Einstieg in eine Abhängigkeit sein. Ob eine Gefährdung vorliegt oder nicht, ist nicht immer leicht zu beantworten. Der Übergang von einem risikoreichen Konsum bis zu einer Abhängigkeit ist fließend.

Als risikoarmer Konsum gelten folgende Grenzwerte (WHO):

- **Für Männer: Nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol pro Tag.**
- **Die Grenzwerte bedeuten jedoch nicht, dass es unbedenklich ist, jeden Tag diese Menge zu trinken.**
- **Für Frauen: Nicht mehr als ein Standardglas Alkohol pro Tag. Da bei Frauen der Flüssigkeitsgehalt im Körper geringer ist, führt die gleiche Alkoholmenge zu einem höheren Alkoholgehalt im Blut.**
- **Mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche.**

Was ist ein Standardglas?

Bier - 0,3 l
(5 Vol.-%)

Wein - 0,125 l
(12 Vol.-%)

Sekt - 0,1 l
(12 Vol.-%)

Schnaps - 4 cl
(35 Vol.-%)

— Frühzeitiges Erkennen

Cage-Test

- **Haben Sie jemals gedacht, weniger zu trinken?**
- **Haben Sie sich schon einmal über Kritik an Ihrem Trinkverhalten geärgert?**
- **Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?**
- **Haben Sie jemals morgens Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?**

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann es ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Alkoholkonsum ein Problem darstellt. In diesem Fall ist es ratsam, mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin oder einer Suchtberatungsstelle zu sprechen, um den persönlichen Alkoholkonsum besser einzuschätzen und auch Unterstützungsangebote zu erhalten. Beratungsstellen finden Sie über die Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen www.dhs.de. Selbstverständlich können Sie sich auch an das EAP-Team vom Werksarztzentrum Deutschland wenden. Wir beraten Sie vorurteilsfrei zu allen Suchtgefährdungen und unterstützen Sie bei den ersten Schritten – denn eine mögliche Sucht ist keine Charakterschwäche, sondern eine behandelbare Erkrankung.

Werksarztzentrum
Deutschland GmbH

Werksarztzentrum Deutschland GmbH
Telefonnummer: 0800 929 3333 | E-Mail: eap@arbeitsmedizin.de
www.arbeitsmedizin.de

TOP 100 Top-Innovator 2025