
Eine Badewanne voll Alkohol für jeden Deutschen

Aktionswoche gibt Tipps für bewussten Umgang mit dem Genussgift

Vom 18. bis 26. Mai 2019 veranstaltet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS die Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ – Anlass für jeden, sich Gedanken zum eigenen Konsum zu machen. Rund 7,3 Millionen Menschen in Deutschland trinken regelmäßig zu viel Alkohol und riskieren Organschäden bis hin zu Krebs. Alkohol ist mitverantwortlich für über 200 Krankheiten und schädigt Organe wie Leber und Bauchspeicheldrüse, aber auch Magen und Darm; und er kann Krebs im Rachenraum, Dickdarm und in der Brust auslösen. Die IKK Südwest bietet dazu in der Mainzer Gesundheitsmanufaktur am 23. Mai eine Aufklärungsveranstaltung.

Auch wenn es nur ein statistischer Jahres-Durchschnittswert ist – die oben zitierte „Badewanne voll Alkohol“ ist ein schockierendes Bild für den Alkoholkonsum bei uns. Deutschland ist laut DHS im internationalen Vergleich noch immer ein Alkohol-Hochkonsumland. Die Aktionswoche soll dazu beitragen, das eigene Trinkverhalten zu überdenken. Doch wann wird Alkohol gefährlich?

Irmtraud Feld, Sozial- und Suchtberaterin der IKK Südwest, hat hier eine eindeutige Botschaft: „Leider gibt es beim Trinken von Alkohol keine Menge, die frei von Gesundheitsrisiken ist. Es ist jedoch für gesunde Menschen möglich, den Alkoholkonsum in einem risikoarmen Bereich zu halten.“ Für Frauen und Männer gelten unterschiedliche Grenzwerte: „Als Frau täglich höchstens 12 g reinen Alkohol und als Mann maximal 24 g zu sich nehmen und zusätzlich zwei alkoholfreie Tage in der Woche einhalten“, so ihre Empfehlung, „12 g Alkohol sind ungefähr in einem Glas Bier von 0,3 l enthalten; für Frauen wäre also ein Glas davon risikoarm und für Männer zwei Gläser. Alternativ wäre ein großes Glas Wein (0,2l) mit 16 g Alkohol am Tag für einen Mann auch innerhalb der Grenze; bei einer Frau dagegen wäre die gleiche tägliche Menge schon ein riskanter Alkoholkonsum.“

Der thematische Schwerpunkt der Aktionswoche liegt in diesem Jahr auf dem Arbeitsplatz. Hier gelte ganz klar die Regel: „Kein Alkohol am Arbeitsplatz!“ Das sieht auch

Ansprechpartner: Martin Reinicke
Pressesprecher
Tel.: 06 81/9 36 96-3031
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Karin Richter
Referat Unternehmenskommunikation
Tel.: 06 81/9 36 96-3043
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: karin.richter@ikk-sw.de

Irmtraud Feld so: „Verzichten Sie auf Alkohol am Arbeitsplatz – und wenn Sie Maschinen bedienen, im Straßenverkehr, beim Sport, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie natürlich auch nach der Behandlung einer Alkoholabhängigkeit. Oder anders ausgedrückt: Vermeiden Sie Alkohol immer dann, wenn er nicht in die Situation passt.“

Die IKK Südwest bietet in ihrer Gesundheitsmanufaktur in 55116 Mainz, Dagobertstr. 2, am Donnerstag, 23. Mai 2019, zwischen 16 und 18 Uhr eine kostenfreie Veranstaltung, in deren Verlauf die Auswirkungen von Alkoholkonsum und Anzeichen für Alkoholprobleme erläutert werden. Auch eine Rauschbrille kommt zum Einsatz, mit der man unterschiedliche Promille-Zustände simulieren kann. Die Veranstaltung läuft in Kooperation mit der Handwerkskammer Rhein-Hessen dem Institut für Arbeitsfähigkeit. Anmeldungen sind ab sofort unter der Telefonnummer 06131603984-0 möglich.

Weitere Infos zur Aktionswoche finden Sie unter www.aktionswoche-alkohol.de und auf der Homepage der IKK Südwest unter <https://www.ikk-suedwest.de/service/medizin-gesundheit/tipps-fuer-ein-gesundes-berufsleben/alkohol-arbeitsplatz-wenn-kollegen-krank-werden/>.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 20 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.