

Unfallfrei & nüchtern in der Arbeit!



Wenn es in der Arbeit heiß hergeht, wirkt Alkohol wie ein Brandbeschleuniger für Unfälle.

*Hitze + Arbeit + Alkohol
= No-Go!*



Der Dehydrierungs-Turbo & Kreislauf-Killer

- **Gefäß-Chaos:** Hitze weitet die Blutgefäße, um den Körper zu kühlen. Alkohol weitet sie zusätzlich. Die Folge: Der Blutdruck sackt massiv ab.
- **Warnsignale fehlen:** Alkohol unterdrückt das Durstgefühl und die Wahrnehmung von Überhitzung.
- **Die Quittung:** Schwindel, Kreislaufkollaps oder plötzliche Ohnmacht.



Hemmschwelle sinkt – Risikobereitschaft steigt

- **Spontan & Impulsiv:** Alkohol macht Entscheidungen oft spontaner und impulsiver. Was in der Freizeit „locker“ wirken kann, ist in der Arbeit unüberlegt und gefährlich.
- **Leichtsinn:** Man unterschätzt die Gefahr, weil man sich selbst überschätzt.











Tunnelblick statt Durchblick

- **Fehleinschätzung:** Bereits ab 0,2 Promille lässt die Konzentration nach. Abstände, Geschwindigkeiten und Gewichte werden falsch bewertet.
- **Reaktionszeit:** Der „Sekundenbruchteil“, der über einen Unfall entscheidet, geht verloren. Die Urteilsfähigkeit schwindet, bevor man es selbst merkt.

Durchblick bewahren! Verantwortung fängt bei einem selbst an, hört aber bei den Kolleg*innen nicht auf. **Passen wir aufeinander auf.**

Alles im grünen Bereich?

Alkohol und Gesundheitsrisiken

	Männer	Frauen
erhöhtes Risiko:	<p>ab 24 Gramm reiner Alkohol pro Tag</p> <p> oder </p> <p>~ 0,6 Liter Bier ~ 0,3 Liter Wein</p>	<p>ab 16 Gramm reiner Alkohol pro Tag</p> <p> oder </p> <p>~ 0,4 Liter Bier ~ 0,2 Liter Wein</p>
deutlich erhöhtes Risiko:	<p>ab 60 Gramm reinem Alkohol pro Tag</p> <p> oder </p> <p>~ 1,5 Liter Bier ~ 0,75 Liter Wein</p>	<p>ab 40 Gramm reinem Alkohol pro Tag</p> <p> oder </p> <p>~ 1 Liter Bier ~ 0,5 Liter Wein</p>

Mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche

- Personen, die **regelmäßig und größere Mengen Alkohol** trinken, sollten sich selbstkritisch mit möglichen Abhängigkeitssymptomen auseinandersetzen, am besten ihren Konsum deutlich reduzieren und als Minimalziel keinesfalls mehr als 40 bzw. 60 Gramm pro Tag trinken.
- Personen, die **regelmäßig und moderat** Alkohol konsumieren, sollten darauf achten, dass die durchschnittliche Konsummenge möglichst gering bleibt (grobe Orientierung: ein Bier pro Trinktag = 20 Gramm) und sollten auch regelmäßig konsumfreie Tage einhalten, um das Risiko in einem vertretbaren Ausmaß zu halten. Was genau ein vertretbares Risiko ist, bleibt aber letztlich eine subjektive Entscheidung auf einem Risikokontinuum.
- Personen, **denen es leichtfällt**, tun ihrer Gesundheit etwas Gutes, wenn sie weitestgehend auf Alkohol verzichten. Das bedeutet aber nicht, dass man komplett abstinent leben muss oder jeder Schluck Alkohol bereits gefährlich ist.
- Unabhängig von den ersten drei Punkten gibt es Lebenssituationen (Schwangerschaft, Straßenverkehr, Arbeit, Vorerkrankungen) die **komplette Abstinenz** erfordern.