

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

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.
- Personen, **denen es leichtfällt**, tun ihrer Gesundheit etwas Gutes, wenn sie weitestgehend auf Alkohol verzichten. Das bedeutet aber nicht, dass man komplett abstinenter leben muss.
- Unabhängig von den ersten drei Punkten gibt es Lebenssituationen (Schwangerschaft, Straßenverkehr, Arbeit, Vorerkrankungen) die **komplette Abstinenz** erfordern.