



Der AMD-Tipp 12/2024 von Dr. Gerda Weiss

Der AMD-Salzburg empfiehlt den „Dry January“

„Prinzipiell ist es immer **sinnvoll**, eine Zeit lang vollständig **auf Alkohol** zu verzichten, um das eigene **Trinkverhalten selbstkritisch** zu **betrachten** – auch, wenn der Konsum generell unproblematisch ist“, sagt AMD-Salzburg-Arbeitsmedizinerin Dr. Gerda Weiss. Sie spielt damit auf den Trend des „**Dry January**“ – zu Deutsch: **trockener Jänner** – an, bei dem immer mehr Menschen im Jänner bewusst gar keinen Alkohol trinken. „Dabei muss es natürlich nicht der Jänner sein, aber im Rahmen einer Initiative fällt der **Verzicht, der allen guttut**, vielleicht leichter und trifft sich zudem eventuell auch gut mit etwaigen Neujahrsvorsätzen“, so die Ärztin.

Schon nach **kurzer Zeit ohne Alkohol** kann es mehr oder weniger ausgeprägte Verbesserungen geben, die natürlich immer auch vom vorangegangenen Trinkverhalten abhängen. Bereits **nach zwei Wochen** des kompletten Verzichts können folgende **gesundheitliche Vorteile** auftreten:

- Besserer und tieferer Schlaf
- Einfachere Gewichtsabnahme durch reduzierte Kalorienzufuhr
- Bessere Leistungsfähigkeit
- Stressabbau
- Verbesserung des Immunsystems

Nach vier Wochen komplett ohne Alkohol, können folgende Punkte noch hinzukommen:

- Gesenkter Blutdruck
- Besseres Hautbild
- Gesteigerte Lebensenergie

Generell wird davon ausgegangen, dass **fünf bis zehn Prozent** aller Beschäftigten einen **problematischen Alkoholkonsum** haben, der bei, bzw. über der Gefährdungsgrenze von 60 Gramm Alkohol pro Tag bei Männern (etwa 1,5 Liter Bier), bzw. 40 Gramm Alkohol pro Tag bei Frauen (etwa 1 Liter Bier) liegt. Und dieser Konsum führt wiederum zu entsprechenden **negativen Auswirkungen am Arbeitsplatz**: Leistung, Konzentration und Aufmerksamkeit sinken, Fehler passieren häufiger, die Unfallgefahr steigt und Qualitätsstandards werden nicht eingehalten.

„Zudem ist am Arbeitsplatz auch die ‚**Co-Abhängigkeit**‘ ein großes Problem“, sagt Dr. Gerda Weiss, denn: „Arbeitskolleg*innen wissen oft um das Problem, sprechen es aber nicht an, schauen weg und kompensieren meist längere Zeit die schlechte Arbeit von Betroffenen.“ Und genau diese „Co-Abhängigkeit“ gilt es **unbedingt** zu **vermeiden**. Dabei hilft es, den/die Kolleg*in **frühzeitig anzusprechen** und/oder den **Verdacht Vorgesetzten mitzuteilen**. „Jede Art von rechtzeitigen Gesprächen ist dabei gut und wichtig“, weiß die Arbeitsmedizinerin. Auffälligkeiten, die auf einen übermäßigen Alkoholkonsum hinweisen, können häufigeres unentschuldigtes Fehlen, Fehltage rund um Wochenenden, kleinere Unfälle, schlechtere Leistung, mangelnde Flexibilität oder sogar eine merkliche „Fahne“ sein.

Für weitere Infos stehen **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** und **Arbeits- und Organisationspsychologie** zur Verfügung. Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. Mehr dazu gibt es online: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

