11.05.2017 – 10:00 Uhr

Sucht Schweiz Alkohol: Wie viel ist zu viel?

Lausanne (ots) -

Die vom Bundesamt für Gesundheit lancierte Dialogowoche Alkohol lädt an diversen Veranstaltungen dazu ein, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken. Wer trinkt in der Schweiz überhaupt Alkohol - und wie? Mit welchen Folgen? Sucht Schweiz zieht Bilanz und erinnert an bestehende Hilfestellungen.

Neun von zehn Personen in der Schweiz trinken zumindest gelegentlich Alkohol. Davon haben gut 20 Prozent einen risikoreichen Konsum: Sie trinken also zu viel oder zu oft. Ausserdem ist der tägliche Alkoholkonsum bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen.

Alkoholbedingte Krankheiten: Krebs in den vorderen Rängen Oft geht vergessen, dass Alkohol bei zu hohem oder zu häufigem Konsum nicht nur eine erhöhte Unfallgefahr nach sich zieht, sondern auch ein bedeutender Risikofaktor für verschiedene Krebsarten ist, darunter Speiseröhren-, Mundhöhlen-, Leber-, Brust- und Magen-Darm-Krebs. Alkohol löst in unserem Körper Prozesse aus, die einen direkten Einfluss auf das Auftauchen und die Entwicklung diverser Krankheiten haben. So gehen 29 Prozent der Todesfälle im Zusammenhang mit Alkohol auf eine Krebserkrankung zurück. Leberzirrhose hat einen vergleichbaren Anteil(26 Prozent:quelle 1).

Wie lässt sich ein Abgleiten in den Risikokonsum vermeiden? Die Grenze zwischen geselligem Geniessen und einem Alkoholproblem wird oft kaum spürbar, nach und nach, aus Gewohnheit überschritten. Es gibt jedoch Tricks, mit denen sich der Alkoholkonsum unter Kontrolle halten lässt:

- Zwischen zwei Gläsern Alkohol mindestens ein alkoholfreies Getränk trinken.
- den Durst mit attraktiven alkoholfreien Getränken löschen.
- Nicht mehr als ein Glas pro Stunde und nicht mehr als total vier Gläser trinken.
- Keinen Alkohol auf leeren Magen trinken.
- das Nachfüllen nicht leer getrunkener Gläser ablehnen.
- Getränke geniessen, langsam trinken.

Rechtzeitig reagieren

Es ist jederzeit sinnvoll, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken. Auf der Website der von BAG, Kantonen, Sucht Schweiz, Fachverband Sucht, GREA und Ticino Addiction durchgeführten Kampagne www.alcohol-facts.ch/de stehen mehrere Tools zur Verfügung. Mit Tests lässt sich bestimmen, wo man steht. Für eine Standortbestimmung kann man sich selbstverständlich auch an seinen Arzt, die Ärztin oder an eine Fachstelle wenden. Für Informationen und Ratschläge bietet Sucht Schweiz unter 0800 104 104 eine kostenlose Telefonberatung an.

Weitere Informationen und Hilfestellungen von Sucht Schweiz www.suchtschweiz.ch

Info-Materialien im Shop (http://shop.suchtschweiz.ch/)

Informationen für Betroffene und Nahestehende(www.alkoholkonsum.ch)

Am Arbeitsplatz (www.alkoholamarbeitsplatz.ch)

Informationen für Personen, die ihren Alkoholkonsum überdenken möchten Alkohol - (k)ein Problem? (http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/190-alkohol-kein-problem.html)

Sechsseitiges Faltblatt mit den wichtigsten Informationen in 11 Sprachen. Was sollte ich über Alkohol wissen? (http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/290-was-sollte-ich-uber-alkohol-wissen.html)

Die Kampagne wird geleitet von BAG, Kantonen, Sucht Schweiz, Fachverband Sucht, GREA und Ticino Addiction. Vom 11. bis 21. Mai finden überall in der Schweiz diverse Veranstaltungen statt: www.alcohol-facts.ch/de

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website www.suchtschweiz.ch

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/

Quelle 1: Marmet S., Gmel G. sen., Gmel G. jun., Frick H., Rehm J., (2013). Alcohol-attributable mortality in Switzerland between 1997 and 2011. Lausanne: Addiction Suisse.

Kontakt:

Markus Meury
Mediensprecher
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel. 021 321 29 63

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100802311 abgerufen werden.