

Medienmitteilung vom 17.5.2021

Dialogwoche Alkohol 2021

## Wann ist Alkohol fehl am Platz?

**Alkohol ist in unserer Kultur ein geschätztes Genussmittel. Doch es gibt Situationen, in denen bereits kleine Mengen Alkohol erhöhte Risiken bergen. Anlässlich der «nationalen Dialogwoche Alkohol» sensibilisieren die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich für Situationen, in denen man besser gar nicht trinkt.**

Rund 85% der Menschen in der Schweiz ab 15 Jahren trinken mehr oder weniger regelmässig Alkohol und schätzen ihn als Genussmittel. Übermässiger Konsum ist jedoch mit hohen gesundheitlichen Risiken und Suchtgefahr verbunden. Um diese zu vermeiden, empfehlen Fachleute Männern, nicht mehr als 2 Gläser<sup>1</sup> pro Tag und Frauen, nicht mehr als 1 Glas Alkohol pro Tag zu trinken. Alle sollten mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche einlegen.

### Verkehr – Arbeit – Sport: Besser mit klarem Kopf

Doch es gibt auch Situationen, in denen sich der totale Verzicht lohnt. So etwa bei der Arbeit, im Verkehr und im Sport, denn Alkohol erhöht die Unfallgefahr. Er beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit, verlängert die Reaktionszeit und verschlechtert die Körperkoordination. Deutlich für einen Verzicht sprechen auch diese Zahlen:

- Bei mehr als 10% aller schweren Verkehrsunfälle ist Alkohol im Spiel.<sup>2</sup> Bei jedem 8. Unfall mit Todesfolge ebenso<sup>3</sup>.
- 15-25% der Arbeitsunfälle sind auf den Konsum von Alkohol oder Drogen zurückzuführen.<sup>4</sup>
- Skifahren und Snowboarden sind die Sportarten, bei denen besonders häufig Alkohol getrunken wird<sup>5</sup>. Es ist davon auszugehen, dass dies auch zu Unfällen auf der Piste führt.<sup>6</sup>

### Nicht gleichzeitig mit Medikamenten einnehmen

Alkohol beeinflusst die Wirkung vieler Medikamente. Es kann dabei zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. In besonders tragischer Erinnerung sind die Todesfälle von Jugendlichen, die nach der Einnahme eines Mix' von Medikamenten und Alkohol verstorben sind. Es empfiehlt sich, auch bei nicht rezeptpflichtigen Medikamenten die Packungsbeilage zu lesen oder in der Apotheke zu fragen, ob gleichzeitig Alkohol eingenommen werden darf. Wer sicher gehen will, verzichtet gänzlich auf den Mix mit Alkohol. Auch während Schwangerschaft und

<sup>1</sup> Ein Glas entspricht dabei ca. 3dl Bier, etwas mehr als 1dl Wein, knapp 4cl Schnaps

<sup>2</sup> <https://www.bfu.ch/de/dossiers/risiken-im-strassenverkehr>

<sup>3</sup> <https://www.suchtmonitoring.ch/de/2/7-3.html?alkohol-mortalitat-anzahl-todlicher-verkehrsunfaelle-unter-alkoholeinfluss>

<sup>4</sup> <https://www.alcoolautravail.ch/de/einige-zahlen-176>

<sup>5</sup> <https://www.bfu.ch/de/die-bfu/medien/statistik-der-nichtberufsunfaelle>

<sup>6</sup> <https://www.br.de/puls/themen/welt/alkohol-verbot-auf-der-skipiste-100.html>

Stillzeit sollte möglichst auf Alkohol verzichtet werden. Alkohol kann die Entwicklung von Babys stark beeinträchtigen.

### **Nur trinken, wenn es einem gut geht**

Alkohol enthemmt und berauscht, er bietet eine «kleine Flucht aus dem Alltag». Wer regelmässig aus Stress, Frust, Unsicherheit oder Angst Alkohol trinkt, löst damit seine Probleme nicht. Negative Gefühle und psychische Belastungen im Alkohol zu ertränken, kann sich im Moment gut anfühlen. Mittelfristig führt es aber häufig zu einer Verschlimmerung der Situation. Besser ist es, das Gespräch zu suchen und sich Hilfe zu holen, wenn es einem über längere Zeit nicht gut geht. Alkohol sollte man möglichst nur dann trinken, wenn man sich gut fühlt und keine Unfallgefahr droht.

### **Dialogwoche Alkohol**

Während der nationalen «Dialogwoche Alkohol» vom 17. bis 21. Mai 2021 regen die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich mit der Frage «Wann ist Alkohol fehl am Platz?» zum Nachdenken an und vermitteln mit verschiedenen Aktivitäten Informationen zur Wirkung von Alkohol. Die Dialogwoche Alkohol findet bereits zum sechsten Mal statt.

### **Auskunft:**

Domenic Schnoz Leiter Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS Telefon 079 199 93 51
---

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

Im Kanton Zürich gibt es regionale Suchtpräventionsstellen, die für die präventive Grundversorgung in den Regionen zuständig sind, sowie kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen. Sie werden von den Gemeinden und vom Kanton finanziert und arbeiten im Verbund eng zusammen.

Mehr Informationen unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).