

# Gemässigt und bewusst trinken

**ALKOHOL** Vor allem die jungen Leute sehnen sich mittlerweile danach, endlich mal wieder so richtig Party zu machen. Doch es ist wichtig, seine Grenzen zu kennen. Denn man kann schneller ins Alkoholkoma fallen, als man denkt.

## Estelle Baur

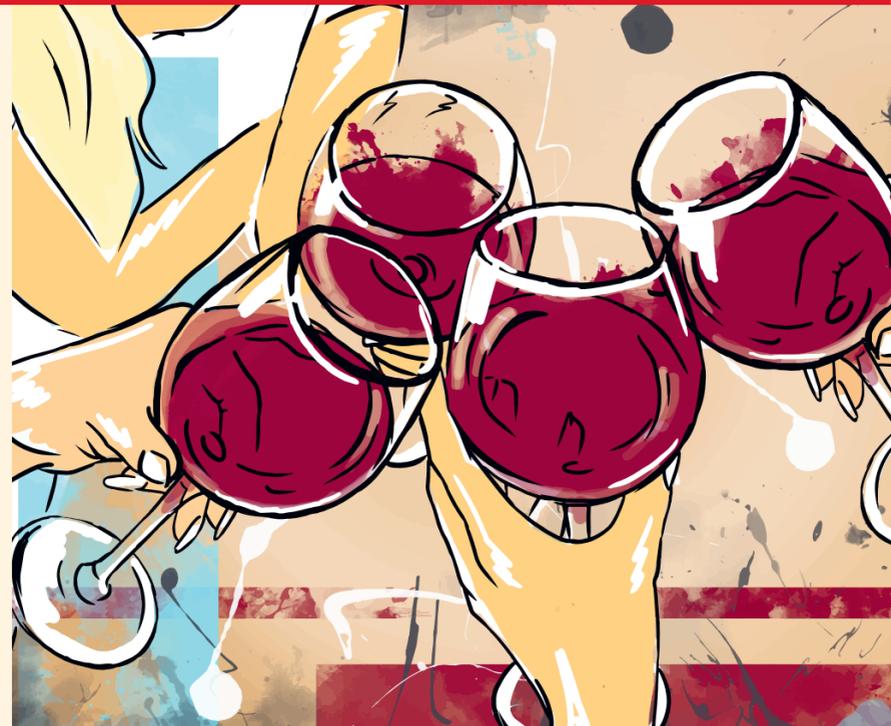
Aus den jüngsten Studien des Bundesamtes für Statistik BFS zu Alkoholkonsum in der Schweiz geht hervor, dass der tägliche Konsum seit 25 Jahren abnimmt und auch der chronisch risikoreiche Alkoholkonsum unter der Bevölkerung leicht rückläufig ist. Alles in allem also gute Neuigkeiten! Der punktuell risikoreiche Konsum hingegen nimmt seit zehn Jahren in allen Altersklassen zu. Laut internationalen Richtlinien steht «punktuell risikoreicher Konsum» für den Konsum einer grossen Menge Alkohol – bei Frauen mindestens vier Gläser und bei Männern mindestens fünf Gläser innerhalb einiger Stunden mindestens einmal pro Monat. Das Bundesamt für Gesundheit BAG gibt an, dass rund 20 % der Schweizerinnen und Schweizer ab 15 Jahren punktuell risikoreich trinken, mit 26.5 % etwa doppelt so viele Männer wie Frauen (14.9 %). In der Altersgruppe der 20- bis 24-Jährigen trinken laut BAG 38.2 % mindestens einmal im Monat punktuell risikoreich (Suchtmonitoring 2016).

## Worin liegen die Gefahren?

Ein exzessiver, das heisst übermässiger Alkoholkonsum zieht in erster Linie Vergiftungssymptome nach sich – Übelkeit, Black-outs und Gedächtnislücken beziehungsweise Durchblutungsstörungen, die zum Koma oder sogar zum Tod führen können (Anm. d. Red.: 2016 waren rund 4.5 % der Todesfälle in der Schweiz dem Alkohol zuzuschreiben. Auf das Wallis übertragen sind das rund 120 Todesfälle pro Jahr.) Dieser episodisch risikoreiche Alkoholkonsum erhöht aber auch das Unfallrisiko – und damit die Verletzungsgefahr – erheblich, ebenso Gewaltbereitschaft oder Aggressionen, nicht einvernehmlichen und/oder ungeschützten Geschlechtsverkehr usw. «Sucht Schweiz weist darauf hin, dass Alkoholkonsum für Kinder und Jugendliche besonders problematisch ist», präzisiert Sébastien Blanchard, Projektleiter bei Gesundheitsförderung Wallis. «Kinder und Jugendliche haben ein geringeres Körpergewicht als Erwachsene und ihr Körper befindet sich noch mitten in der Entwicklung. Darum reagieren sie – und vor allem ihr Gehirn – empfindlicher auf Alkohol. Er kann die Entwicklung und Aktivität der Nervenzellen schädigen und damit auch die Gehirnleistung beeinträchtigen. Je früher jemand ausserdem mit dem Trinken von Alkohol beginnt, desto grösser ist die Gefahr, im Erwachsenenalter alkoholabhängig zu werden.»

**Tipps für Partygänger/innen:**

- 
**In der Gruppe in den Ausgang gehen** und aufeinander achten.
- 
**Den sicheren Heimweg planen, bevor man das Haus verlässt:** nüchterne/r Fahrer/in, ÖV, Taxi, bei Bekannten übernachten usw.
- 
 Zwischen alkoholischen Getränken **genügend nicht alkoholische Getränke trinken.**
- 
**Langsam trinken** (Vorsicht vor Binge Drinking).
- 
**Nicht auf leeren Magen** Alkohol trinken.
- 
**Nicht durcheinandertrinken** und Alkohol nicht mit anderen psychotropen Substanzen mischen.



## Präventionsansätze auf kantonaler Ebene

Aufgrund dieser Feststellungen ist das Programm Fiesta, mit dem an Partys und Events Prävention betrieben wird, eher auf punktuellen Alkoholmissbrauch, statt auf den täglichen Konsum ausgerichtet. «Im Ausgang tendieren die Jugendlichen eher dazu, mal über die Stränge zu schlagen. Das ist durchaus nachvollzieh-

die Problematik von Alkohol am Steuer sensibilisiert werden. Das interkantonale Programm «Ready4life» seinerseits ist an Lernende gerichtet. Dabei werden zusammen mit einem interaktiven Coach Themen wie Alkohol, Tabak, Stress und soziale Kompetenzen angegangen. Des Weiteren gibt es das Programm «cool and clean» für Sportvereine, mit dem die Themen Sucht und Fairplay im Sport behandelt werden.»

**«Alkohol sollte man langsam und vor allem nicht durcheinander trinken – doch vor allem sollte man keine anderen psychotropen Substanzen einnehmen, wenn man Alkohol trinkt.»**

**Sébastien Blanchard**

Projektleiter bei Gesundheitsförderung Wallis

bar: Die Verlockung, Alkohol zu trinken, ist im Ausgang omnipräsent – gleichzeitig können die verschiedenen Verbote und Einschränkungen einen unerwünschten Effekt haben.» Gesundheitsförderung Wallis bietet aber nicht nur Fiesta, sondern noch andere Präventionsprogramme an, beispielsweise direkt an den Schulen: «In der Orientierungsschule bieten wir einen Escape Room zum Thema Sucht an. Über zwei neue Aufgaben – Quests – können die Schülerinnen und Schüler das Game zuhause mit ihren Eltern weiterspielen. Auf der Sekundarstufe II bieten wir zusammen mit der Kantonspolizei das Programm «T'assures, t'es sûr?» («Alles klar! Bist du sicher?») an, mit dem die Schülerinnen und Schüler für

## Das richtige Verhalten

Auf der Website von Fiesta gibt es einen Link «Ratschläge für Partygänger\*innen». Zu diesen Ratschläge gehören: in der Gruppe in den Ausgang gehen, aufeinander achten und den sicheren Heimweg planen, bevor man das Haus verlässt. Sébastien Blanchard ruft auch einige grundlegende Einstellungen in Erinnerung: «Man sollte stets daran denken, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, indem man zwischen alkoholischen Getränken auch Softdrinks oder Mineralwasser trinkt. Ausserdem sollte man nicht auf leeren Magen Alkohol trinken, langsam trinken, nicht durcheinandertrinken und auch keine anderen psychotropen Substanzen einnehmen, wenn man Alkohol trinkt.» Er fordert zudem die Veranstalter auf, Alkoholmissbrauch vorzubeugen, indem für genügend Unterhaltung gesorgt wird, damit die Jugendlichen nicht aus Langeweile trinken: «Auf einem Festival mit Konzerten, Ständen, Unterhaltung usw. ist es leichter, einen unterhaltsamen Abend ohne Alkohol zu verbringen und danach nüchtern nach Hause zu fahren. In einer Mehrzweckhalle mit Musik, die so laut ist, dass man sich nicht einmal unterhalten kann, ist die Versuchung zu trinken hingegen viel grösser.»

Weitere Infos und Tipps unter [www.fiesta.ch](http://www.fiesta.ch) und [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

## TAG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG 2022

Gesundheitsförderung Wallis freut sich, Sie am 26. Januar 2022 zum Tag der Gesundheitsförderung in der Lonza Arena in Visp begrüssen zu dürfen.

Zusammen mit Humorberater Pello zeigen wir Ihnen, wie humorvolle Kommunikation gesundheitsförderndes Verhalten und intrinsische Motivation hervorrufen kann.

Infos und Anmeldung:

[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/2022](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/2022)

## Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

### SAGEN SIE MAL ...

**LUDIVINE DÉTIENNE**  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Kann ich Bedenkzeit haben, bevor ich eine medizinische Entscheidung fälle?

Ausser im Notfall muss der Patient\* zwischen der Information durch die Gesundheitsfachperson und seiner Entscheidung Zeit zum Überlegen haben – beispielsweise im Falle einer Operation. Die Idee besteht darin, zu verhindern, dass der Patient unter Druck gesetzt wird. Das Bundesgericht hat festgelegt, dass dem Patienten bei nicht schwerwiegenden und nicht mit grossen Risiken verbundenen Eingriffen eine Bedenkfrist von mindestens einem Tag eingeräumt werden muss. Bei schwerwiegenden oder mit gravierenden Risiken verbundenen Eingriffen beträgt die Mindesdauer der Bedenkfrist zwischen Aufklärung und Einwilligung/Eingriff drei Tage. Diese Zeit ist erforderlich, um seine Angehörigen um ihre Meinung zu fragen oder um eine Zweitmeinung einzuholen. In einigen Gesetzen ist eine Bedenkfrist festgelegt, beispielsweise für medizinisch unterstützte Fortpflanzung. Zwischen dem Gespräch mit dem Paar und der Behandlung ist eine Bedenkfrist von vier Wochen einzuräumen. Weitere Infos unter [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) oder 027 321 27 17

\*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

 **ombudsman**

## Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

 **Gesundheitsförderung Wallis**

[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

 **CANTON DU VALAIS**  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

