

Medienmitteilung

Zürich, 13. Juli 2022. Alkohol zum Abschalten oder als Bewältigungsstrategie bei Stress und Sorgen: Wie erkennt man, ab wann der eigene Alkoholkonsum gefährlich wird?

Ab wann bin ich süchtig?

Die letzten zwei Jahre waren für viele Menschen belastend. Einige haben bemerkt, dass sie häufiger zu einem Drink, einem Wein oder zur Bierdose griffen und in dieser Zeit zunehmend trinkfest wurden.

So werden wir bei der Arud oft gefragt, ab wann man von einem problematischen Alkoholkonsum spricht. Eine Frage, auf die es keine allgemeingültige Antwort gibt. Das Spektrum möglicher Konsumformen ist breit – und ebenso vielfältig wirken sich diese auf die Lebensführung und die Gesundheit aus. Von Abstinenz – vorübergehende oder längerfristige – über moderaten Konsum hin zu problematischem Trinken bis zur Abhängigkeit: Die Grenzen zwischen den verschiedenen Stadien sind fließend.

Alkoholprobleme schleichen sich unbemerkt in den Alltag

Das Leben muss nicht aus den Fugen geraten, damit ein Alkoholproblem entsteht!

Alkoholprobleme schleichen sich oft leise und unbemerkt in den Alltag. Die Kontrolle über den Alkoholkonsum zu verlieren, hat nichts mit schwacher Willenskraft zu tun, sondern ist eine menschliche Reaktion auf bestimmte Lebensumstände. Und das kann sich zu einer chronischen und tödlichen Krankheit entwickeln. Bei all der gesellschaftlichen Akzeptanz von Alkohol vergisst man oft, wie stark abhängig Alkohol machen kann und wie schädlich die Substanz für den Körper ist.

Mit dem diesjährigen Jahresrückblick-Plakat möchten wir dafür sensibilisieren, den eigenen Konsum achtsam zu beobachten und möglichst unvoreingenommen zu überdenken. Denn es gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass die getrunkene Alkoholmenge nicht mehr moderat, sondern schon schädlich ist und es sinnvoll sein könnte, sich mit einer Fachperson auszutauschen:

- 1. Eine Alkoholsucht schleicht sich oft unbemerkt in den Alltag.**
- 2. Es fällt immer schwerer, das Trinkverhalten zu kontrollieren.**
- 3. Alkohol zu trinken, wird zu einer zunehmenden Priorität im Leben.**
- 4. Man ist trinkfester und an Tagen ohne Alkohol geht es einem schlechter.**

Wer sich in den aufgezählten Anzeichen und Illustrationen auf dem Plakat wiederfindet: Meistens greifen die bewährten Empfehlungen für einen moderaten Alkoholkonsum, um die Trinkmenge wieder ins Lot zu bringen, wie etwa alkoholfreie Tage einlegen, die Anzahl getrunkenener Gläser zu reduzieren oder Getränke mit weniger Alkoholgehalt zu wählen.

Details dazu finden Sie unter: arud.ch/alkoholproblem

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung:

Patrizia De Nicoli, Kommunikation, 079 949 43 96

Thilo Beck, Co-Chefarzt Psychiatrie, 058 360 50 00

Philip Bruggmann, Co-Chefarzt Innere Medizin, 079 322 70 00