

**RAUSCH & RISIKO** **Alkoholexzesse vermeiden****Tipps und Tricks für Alkoholkonsumierende**

In der Schweiz trinken mehr als 900 000 Personen alle zwei Wochen übermässig Alkohol. Ein berauschter Zustand kann gravierende Folgen haben: Stürze, Unfälle im Strassenverkehr, Alkoholvergiftungen, aggressives und unangepasstes Verhalten sind Beispiele, die zeigen, dass der übermässige Alkoholkonsum Leid und Kosten verursacht.

Massvolles Alkoholtrinken ist für erwachsene Personen grundsätzlich kein Problem. Alkoholkonsum kann aber Probleme schaffen und zwar auch, wenn bloss bei einer Gelegenheit übermässig getrunken wird. Dies nennt man Rauschtrinken. Mögliche Folgen sind Unfälle, gesundheitliche und soziale Probleme. Was können Sie tun, um zu vermeiden, dass Sie zu viel Alkohol trinken?

Es gibt einige Tipps, die helfen, körperliche und psychische Risiken zu vermeiden oder möglichst gering zu halten.

**Alkohol ist kein Durstlöscher**

Wenn Sie Durst haben, löschen Sie ihn zuerst mit einem erfrischenden alkoholfreien Getränk. Damit vermeiden Sie, dass Sie in kurzer Zeit viel trinken. Zudem: Alkohol ist kein Durstlöscher, sondern entzieht dem Körper Flüssigkeit!

**Trinken Sie langsam!**

Wenn Sie langsam trinken, konsumieren Sie auch weniger. Zudem überfordern Sie Ihren Körper nicht, weil Sie ihm Zeit lassen, bereits einen Teil des Alkohols abzubauen.

**Trinken Sie zwischendurch immer auch alkoholfreie Getränke**

Machen Sie es sich zur Regel, dass Sie nach jedem alkoholischen Getränk ein alkoholfreies Getränk konsumieren. Damit machen Sie immer wieder längere Alkoholpausen und vermindern die Gefahr, dass Sie zu viel Alkohol trinken.

**Trinken Sie nicht auf leeren Magen**

Auf leerem Magen wirkt Alkohol schneller. Um nicht zu schnell betrunken zu sein, sollten Sie deshalb vor dem Alkoholkonsum etwas essen.

**Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst**

Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken. Trinken Sie immer zuerst das Glas aus, bevor Sie sich nachschenken lassen. Damit können Sie besser abschätzen wie viel Alkohol Sie getrunken haben.

**Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind**

Alkohol kann Ihre momentane Stimmung verstärken. Daher sollten Sie bei schlechter Laune oder wenn Sie Probleme haben auf Alkoholkonsum verzichten. Alkohol ist kein Problemlöser!

**Wer fährt, trinkt nicht**

Lenken Sie nach dem Alkoholkonsum kein Fahrzeug.

Wenn Sie trotzdem nicht auf Alkohol verzichten möchten, dann trinken Sie nicht mehr als ein Glas – damit sind Sie auf der sicheren Seite! Alkohol beeinträchtigt schon in kleinen Mengen Ihre Wahrnehmung und Ihre Reaktionsfähigkeit.

**Mischen Sie Alkohol nicht mit anderen Drogen oder Medikamenten**

Die Kombination von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen wie zum Beispiel Medikamenten oder Cannabis führt schon bei kleinen Konsummengen zu nicht voraussehbaren Wirkungen.

**«Wenn ich an einem Fest anfangs Alkohol zu trinken, kann ich häufig nicht mehr aufhören und betrinke mich. Was kann ich dagegen tun?»**

Sie sind sich bewusst geworden, dass es Ihnen schwer fällt, Ihren Alkoholkonsum zu kontrollieren. Um zu verstehen, wie es dazu kommt und um Möglichkeiten zu finden, dies zu ändern, sollten Sie nicht zögern sich Unterstützung zu holen. Fachpersonen auf Alkohol- und Suchtfachstellen in Ihrer Region können Sie hilfreich beraten und begleiten. Die SFA vermittelt Ihnen gerne entsprechende Adressen in Ihrer Region (Tel. 021 321 29 76, [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)).