

# Prost!! Fast jede 10. Person ist von Alkoholproblemen betroffen

Ein Prosecco hier, ein Bier dort: Über die Festtage kann der Alkoholkonsum schnell aus dem Ruder laufen. Rund um die bevorstehenden Festtage mit dem Alkohol nicht über die Stränge zu schlagen, fällt manchen schwer. Der Leiter der Sozialen Dienste Sarganserland und Suchtexperte, Damian Caluori nimmt Stellung, wie man beim Trinken nicht die Kontrolle verliert.

Die feuchtfröhliche Zeit naht. Im Privaten wie auch im Geschäft wird vor und an den Festtagen manchmal tüchtig Alkohol getrunken. Wegen COVID19 wird dieses Jahr wahrscheinlich weniger Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt getrunken. Aber Damian Caluori ahnt, dass wohl an den Festtagen trotzdem reichlich Alkohol fliessen wird. «Massvoll und genussvoll getrunken, ist Alkohol eine feine Sache», sagt der Stellenleiter der Sozialen Dienste Sarganserland. «Aber er kann halt auch überbordend und zu Schwierigkeiten führen.»

Jeder fünfte Schweizer trinkt zu viel, 250'000 Menschen sind gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG alkoholabhängig. Oft sind auch Angehörige wie Ehepartner/in und Kinder betroffen. «Wenn ich die indirekt betroffenen Menschen dazu zähle verdreifacht sich diese Zahl», sagt Caluori. «Das heisst, dass fast jede zehnte Person direkt oder indirekt von Alkoholproblemen betroffen ist.»

## Ab wann wird der Alkoholkonsum gefährlich?

Zu viel Alkohol schädigt auf die Dauer Gehirn, Leber, Nerven und Magenschleimhaut. «Natürlich geht ein problematischer Konsum nicht selten in eine Abhängigkeit über», warnt Damian Caluori.

Wer weniger trinken will, hat seine Trinkgewohnheiten unter Kontrolle. Er oder sie trinkt vielleicht in der Weihnachtszeit zu viel, aber dann eben in den Wochen danach weniger. Wer dagegen seinen Konsum nicht mehr im Griff hat, muss nicht abstinent werden, sondern sollte versuchen, kontrollierter zu trinken. «Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Alkoholkonsum», sagt Caluori. Es muss konkret und in nüchternem Zustand geplant werden, wann, wo und wie viel Alkohol getrunken wird. Es geht darum, wieder Kontrolle über sein Leben zu erhalten. Dass man den Alkoholkonsum nicht mehr im Griff hat, fällt Betroffenen leider erst dann auf, wenn es zu Schwierigkeiten in der Beziehung, am Arbeitsplatz, zu einem Unfall, einer Schlägerei oder Auseinandersetzungen gekommen ist.

Wieviel ist zuviel? An zwei oder drei Tagen pro Woche gänzlich auf Alkohol zu verzichten ist die Empfehlung der Suchtfachleute. Auch die Trinkmenge sollte kontrolliert sein. Wenn entschieden wird, Alkohol zu trinken, ist es empfehlenswert, abwechslungsweise ein alkoholisches und ein nicht alkoholisches Getränk zu konsumieren. «So trinkt man automatisch weniger und gleichzeitig

wird auch noch der Flüssigkeitshaushalt im Körper geregelt und man wirkt präventiv auf die Kopfschmerzen am nächsten Tag.»

Wenn man denkt, dass man den Alkoholkonsum nicht mehr unter Kontrolle hat: Nicht zuwarten, sondern handeln! Kontaktieren Sie die Suchtfachleute der Sozialen Dienste Sarganserland oder ihren Hausarzt. Zusammen mit den Fachleuten können Sie Wege suchen, um wieder auf die richtige Spur zu kommen. Die Mitarbeitenden der Sozialen Dienste Sarganserland sagen PROST und wünschen wundervolle Festtage.

**Soziale Dienste Sarganserland**  
Ragazerstrasse 11, 7320 Sargans  
Telefon 081 725 85 00  
info@sd-sargans.ch  
www.sd-sargans.ch