

Per E-Mail

An die  
akkreditierten Medien

Zug, 8. Mai 2017

## MEDIENMITTEILUNG

### **Alkohol: Wie viel ist zu viel?**

**Das Amt für Gesundheit des Kantons Zug beteiligt sich im Rahmen der Zuger Gesundheitstage und weiteren Aktionen an der nationalen Dialogwoche Alkohol.**

Der Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und gehört für viele zum gesellschaftlichen Zusammensein. Die Entscheidung zum Alkohol trinken wird oft nicht bewusst gefällt, sondern ergibt sich spontan aus der Situation heraus. Entsprechend selten macht man sich Gedanken über Menge und Häufigkeit. In der Dialogwoche Alkohol vom 11. bis 21. Mai 2017 möchten das Amt für Gesundheit des Kantons Zug, das Bundesamt für Gesundheit BAG und weitere Partner mit der Kampagne «Wie viel ist zu viel?» diese Fragen ins Zentrum stellen. Es geht dabei nicht um Verzicht, sondern darum, den eigenen Konsum zu überdenken und allenfalls frühzeitig zu korrigieren, bevor sich daraus körperliche und psychische Probleme entwickeln.

#### **Risikoreicher Alkoholkonsum verbreitet**

Dass uns der Alkoholkonsum beschäftigen muss, belegt eine Zahl: Gemäss Bevölkerungsbefragungen geben 21.5% der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren an, dass ihr Alkoholkonsum risikoreich sei. Alkoholprobleme entwickeln sich schleichend und häufig unbeachtet über die Jahre hinweg. Wer von seinen Angehörigen oder Freunden darauf hingewiesen wird, dass es in der letzten Zeit zu viel geworden ist, sollte diese Hinweise ernst nehmen. Gelingt es nicht, die Konsumgewohnheiten alleine zu ändern, kann eine Suchtberatung unterstützend wirken.

#### **Standaktion, Theater und Podien**

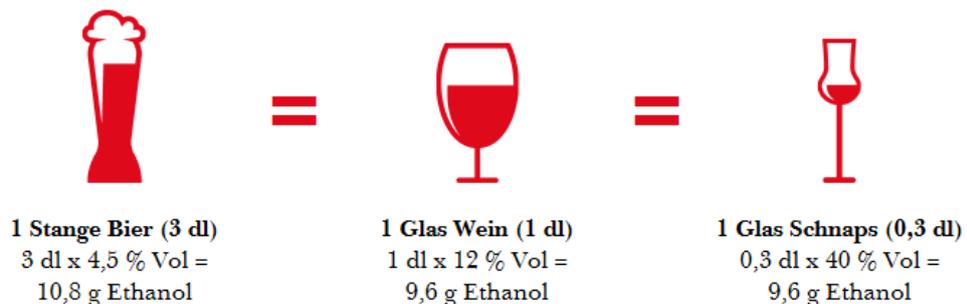
Das Amt für Gesundheit des Kantons Zug ergänzt mit eigenen Aktionen die nationale Sensibilisierungskampagne. So wird das Thema an den Zuger Gesundheitstagen 2017 am Stand des Amtes für Gesundheit aufgenommen. Am Montag, 15. Mai, werden sich Personalverantwortliche, Vorgesetzte und weitere interessierte Personen mit dem Thema «Alkohol am Arbeitsplatz» beschäftigen. Die Referentinnen und Referenten beleuchten das Thema aus verschiedenen Perspektiven und geben praktische Hinweise für den Umgang mit Betroffenen. Am Donnerstag,

18. Mai, findet eine theatrale Auseinandersetzung mit dem «theater KNOTENPUNKT» im Burgbachkeller statt. Das Stück «ZUM WOHL!» thematisiert die Unsicherheit und Hilflosigkeit im Umgang mit alkoholgefährdeten oder alkoholabhängigen Menschen. Die Figuren durchlaufen eine emotionale Achterbahn von Überforderung, Angst, Hoffnung, Wut und Schamgefühlen. Anschliessend diskutieren Fachleute sowie eine betroffene Person.

Darüber hinaus wird der Umgang mit Alkohol auf der Homepage des Amts für Gesundheit ([www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)) während der Dialogwoche mit täglich neuen und spannenden Beiträgen, Berichten von Betroffenen, Texten und Filmen beleuchtet.

### Box

#### Trinkempfehlung



Ein Konsum im Rahmen von einem bis maximal zwei Standardgläsern für die Frauen und zwei bis maximal drei Standardgläsern für die Männer pro Tag sind unproblematisch. Werden ausserdem jede Woche zwei Pausentage eingehalten, die dazu dienen, die Leber zu entlasten und Trinkgewohnheiten zu durchbrechen, ist man auf der sicheren Seite. Natürlich gibt es Situationen, in denen man idealerweise keinen Alkohol trinken sollte, so beispielsweise im Strassenverkehr, während der Schwangerschaft, bei der Einnahme von Medikamenten, bei der Arbeit und bei sportlichen Aktivitäten.

Amt für Gesundheit

#### Weitere Auskünfte:

Elvira Metzen, Suchtberaterin

Tel. 041 728 39 39  
(14.00 bis 16.00 Uhr)