



Dialogwoche Alkohol

Bis zum Umfallen?

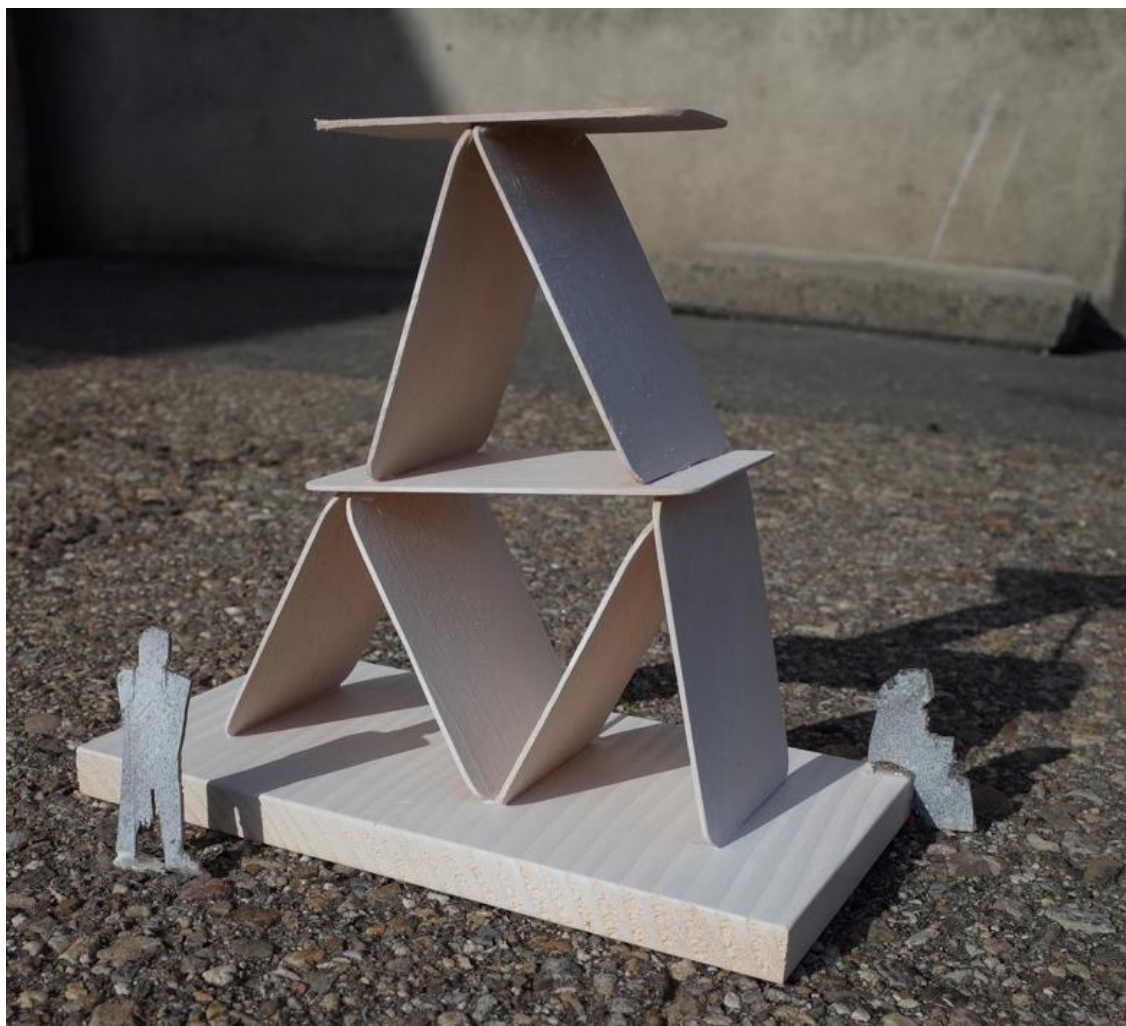


Bild: Modell der Skulptur „Wie viel ist zu viel“ Foto: Oehninger/Müller, Luzern, 2017

Wie viel ist zu viel? Wie viel Alkohol benötigt es, um jemanden aus dem Gleichgewicht zu bringen? Die abgebildete Skulptur wird im Mai aufgestellt und ist sechs Meter hoch. Sie ist Teil verschiedener Aktionen der Dialogwoche Alkohol.

Geniessen

Beim Alkoholkonsum geht es nicht um das Trinken bis zum Umfallen, sondern um den Genuss. Viele kennen aber die Herausforderung, „Nein“ sagen zu können oder sie fragen sich, ob so viel Alkohol noch in Ordnung ist. Genau dazu veranstaltet die Dialogwoche Alkohol vom 11.-21. Mai 2017 verschiedene Aktivitäten. Die Skulptur „Wie viel ist zu viel“ wird nacheinander in Sursee, Schüpfheim und Luzern aufgestellt. Gwundrige sind willkommen!



Wie viel ist ok?

Die Grenze zum übermässigen Konsum ist von Person zu Person verschieden und muss selbst gesetzt werden. Doch der eigene Konsum hat immer auch Auswirkungen auf die Mitmenschen und kann für diese "zu viel" sein. Die Risiken für zahlreiche Krankheiten steigen mit der Häufigkeit und Menge des konsumierten Alkohols.

Das BAG gibt einen Orientierungsrahmen für risikoarmen Konsum. Was meinen Sie dazu?

1 bis maximal 2 Standardgläser pro Tag für eine gesunde, erwachsene Frau.

2 bis maximal 3 Standardgläser pro Tag für einen gesunden, erwachsenen Mann.

An zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Zu viel Alkohol?

Verführt der Gruppendruck zum Alkoholkonsum? Oder ist der „Durst“ stärker als die Selbstkontrolle? Dann besteht Handlungsbedarf. Mit Kollegen darüber sprechen ist ein erster Schritt. Die Beratungsstellen helfen Änderungen in Gang zu bringen. In den Selbsthilfegruppen unterstützen und entlasten sich die Teilnehmenden gegenseitig. Die Präventionsstelle bietet Informationen und Schulungen an. Informieren Sie sich.

Beratung, Begleitung, Therapie www.sobz.ch

Suchtprävention www.akzent-luzern.ch

Informationen und Dialogwoche www.alcohol-facts.ch

Die Dialogwoche 2017 findet national statt und wird vom Kanton Luzern, der SIP Stadt Luzern, den Sozial-BeratungsZentren Kanton Luzern, dem Blauen Kreuz und Akzent Prävention und Suchttherapie mitgetragen.

Bericht: Felix Wahrenberger, Akzent Prävention und Suchttherapie