

Medienmitteilung

Greif zum Hörer statt zur Flasche!

Uster, 11. Mai 2017 – Bei Männern im mittleren Alter werden am häufigsten Diagnosen von Alkoholabhängigkeit gestellt. Wann Alkohol zum Problem wird und was hilft, eine Sucht zu verhindern, thematisiert die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland mit drei Plakatgeschichten im Rahmen der Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

Ein richtiger Mann verträgt doch was.

Martin* ist 40 und ein Sibesech. Er arbeitet hart an seiner Karriere, macht sogar den Job seines Chefs. Als geborener Familienmensch füllt er seine Rolle aus als Vater, Partner und Sohn einer kranken Mutter. Lange hat er alles im Griff, aber dann wird es zu viel...

Erwerbstätige zwischen 35 und 44 Jahren haben überdurchschnittlich oft Mühe, die vielfältigen Arbeits- und Familienpflichten zu vereinbaren und bei Männern im mittleren Alter werden die meisten Diagnosen von Alkoholabhängigkeit gestellt. Alkoholkonsum dient häufig der Stressbewältigung – und das kann gefährlich werden. Wer trinkt, um seine Probleme zu lösen, läuft Gefahr, einen risikoreichen Alkoholkonsum zu entwickeln. Männer wie Martin* möchten dem gängigen Rollenbild entsprechen: Sie haben Arbeit und Privatleben im Griff, dazu gehört auch, trinkfest zu sein. «Ein richtiger Mann verträgt doch was». Die Verknüpfung zwischen Männlichkeit und hohem Alkoholkonsum ist tief verwurzelt in unserer Kultur. Trinkfest sein, gilt nach wie vor als Statussymbol. Dabei wird vergessen, dass jemand, der viel verträgt, schlicht eine hohe Alkoholtoleranz entwickelt hat. Das heisst, er muss immer mehr trinken, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Dies kann ein erster Schritt zur Sucht sein.

Wie viel ist zu viel?

Massvoll geniessen, bedeutet für gesunde erwachsene Männer nicht mehr als zwei bis maximal drei Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag. Wenn bei seltenen Gelegenheiten während mehrerer Stunden mal etwas mehr getrunken wird, dann sollten es bei Männern nicht mehr als fünf Standardgläser sein. Wer nicht auf Alkohol verzichten, aber einer Sucht vorbeugen möchte, hält pro Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage ein. Das ist eine geeignete Präventionsstrategie, um bis ins Alter gesund und autonom zu bleiben. Sucht macht abhängig. In jeder Hinsicht.

Darüber sprechen

Im Rahmen der nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) lanciert die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland eine Plakataktion in den drei Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster. Ziel der Aktion ist es, dass Menschen im Zürcher Oberland anlässlich der Dialogwoche Alkohol im Mai 2017 über ihren Alkoholkonsum nachdenken und darüber sprechen. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland weist in ihrer Aktion mit drei Geschichten darauf hin, dass Freunde und soziale Kontakte unverzichtbar sind. Denn Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht. Die Plakataktion im Zeitraum vom 4.5. – 21.5.2017 erfolgt in zwei Wellen: Die ersten Plakate machen neugierig und sind Auftakt zu den Geschichten. Die zweite Welle löst die erste Welle auf und erzählt die ganze Geschichte.

Mehr Informationen auf www.sucht-praevention.ch/dialog

Medienauskünfte

Franziska Ulrich, Kommunikation
 Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster

f.ulrich@sucht-praevention.ch / 043 399 10 88

Fridolin Heer, Stellenleiter

Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster

f.heer@sucht-praevention.ch / 043 399 10 82

*Name frei erfunden