

So gelingt der Silvesterabend auch ohne Alkohol

Region Für viele gehört es um Mitternacht an Neujahr einfach dazu: das Anstossen mit einem Glas Schaumwein, natürlich mit Alkohol. Wer freiwillig darauf verzichtet, muss sich oft einiges anhören und sich rechtfertigen. «Das Umfeld gewöhnt sich zwar in der Regel daran, aber vor allem am Anfang können diese Fragen sehr schwierig sein», sagt Flurina Waldvogel, Fachmitarbeiterin Prävention bei der Suchtprävention Zürcher Oberland. Die Fachfrau hat aber einige Tipps auf Lager, wie man sich der Herausforderung «Silvester ohne Alkohol» stellen kann. Für sie ist klar: Ein Verzicht auf Alkohol ist kein Verzicht auf Genuss. *(bes)* **Seite 2**

Region

So gelingt die Silvesterparty ohne Alkohol

Region Einen Jahreswechsel ohne Alkohol? Für viele ist das nicht vorstellbar. Wer freiwillig verzichtet, fühlt sich oft unter Druck. Doch das muss nicht sein.

Bettina Schnider

«Nur zum Anstossen!» oder «Ach, ein Glas hat noch nie geschadet.» Solche Kommentare hört man oft, wenn man auf Alkohol verzichtet – die Silvesterfeier bildet hier keine Ausnahme.

Das weiss auch Flurina Waldvogel, Fachmitarbeiterin Prävention bei der Suchtprävention Zürcher Oberland. «Der Verzicht auf Alkohol ist in unserer Gesellschaft noch nicht angekommen und ist auch noch nicht normalisiert.»

Dabei sind die Risiken von Alkohol längst bekannt. «Aber viele Personen unterschätzen diese oder verharmlosen sie.»

Alkohol kann nicht nur die Gesundheit langfristig schädigen, sondern hat auch unangenehme Folgen beim Fest mit Familie und Freunden. «Alkohol steigert beispielsweise das Aggressionspotenzial, Diskussionen werden in der Regel emotionaler», sagt Waldvogel. Auch das Unfallrisiko, beispielsweise für Stürze, sei nicht zu unterschätzen. «Dies steigt mit jedem Glas.»

Gerade an einem Anlass wie Silvester ist es für viele aber nochmals schwieriger, auf den obligaten Champagner oder das Bier zu verzichten. «Alkoholverzicht bedeutet aber keinen Verzicht auf Genuss», betont Waldvogel – und hat einige Tipps auf Lager.

■ Ziele setzen – und belohnen

Flurina Waldvogel empfiehlt, sich vor einer Party oder einer Feier ein Ziel zu setzen. Das kann sein: «Heute trinke ich keinen Alkohol» oder auch «Heute trinke ich nur ein Glas Sekt.»

Dabei gibt sie jedoch zu bedenken: «Wenn man mit dem Trinken anfängt, ist die Chance grösser, dass man sich dann doch noch ein zweites und ein drittes Glas gönnt.»

Als Motivation kann man sich beim Erreichen des Ziels auch



Muss man an Silvester mit Champagner anstossen? Eigentlich nicht. Aber viele spüren den Druck, sich der Tradition zu beugen. Symbolfoto: Pixabay

belohnen – mit etwas anderem, das einem gut tut.

■ Alternativen mitbringen

Wenn man zu einer Feier eingeladen ist, rät die Suchtberaterin, selber Alternativgetränke mitzubringen, wie beispielsweise alkoholfreies Bier oder Sekt. «Das ist vor allem wichtig, wenn man erst gerade angefangen hat, auf Alkohol zu verzichten.»

Denn oftmals vermissen Leute das Gefühl, anzustossen, oder haben Angst, negativ aufzufallen, wenn sie keinen Alkohol trinken.

Mit alkoholfreien Alternativen lässt sich diese Furcht etwas lindern. «Es gibt heute auch unzählige Mocktails, die man mischen kann, und die sehr <fancy> aussehen», sagt Waldvogel. Im Internet findet man unzählige Rezepte. Ideen für Mocktails, also Cock-

tails ohne Alkohol, bieten dabei beispielsweise die Website von «Betty Bossy» oder «Migusto», das Rezepte-Portal der Migros.

■ Antworten bereithalten

Wer auf Alkohol verzichtet, wird oft mit Fragen bombardiert und muss sich für seine Entscheidung rechtfertigen. «Das Umfeld gewöhnt sich zwar in der Regel daran, aber vor allem am Anfang können diese Fragen sehr schwierig sein.»

Flurina Waldvogel schlägt deshalb vor, die Antworten bereits parat zu halten. Wenn jemand ein Glas offeriert, kann man beispielsweise sagen: «Danke, dass du an mich gedacht hast, aber ich bleibe beim Wasser» oder «Sehr nett von dir, aber ich trinke heute nicht.»

Ein Familienfest oder eine Party mit Freunden ist jedoch

oft nicht der richtige Zeitpunkt, um «Moralapostel» zu spielen. «Wenn man Leute vor den Kopf stösst, erreicht man oft nicht viel.» Es gehe nicht darum, dem Gegenüber ein schlechtes Gewissen einzureden. Dies führt oft nur zu einem Konflikt.

■ Das Warum vor Augen führen

Es gibt viele Gründe, wieso Menschen auf Alkohol verzichten. «Wichtig ist, dass man eine Begründung für einen selber findet und sich diese immer wieder vor Augen führt», betont Flurina Waldvogel.

Dies kann beispielsweise sein: «Ich verzichte heute auf Alkohol, damit ich mich morgen besser fühle und ohne Kater aufwache.» Diese Begründungen sollen laut Waldvogel helfen, dem Druck von aussen zu widerstehen.