

BLAU

AUSGABE DEZEMBER 2024

FÜR LEBENSQUALITÄT. GEGEN ABHÄNGIGKEIT.

SEIT 1877

Das neue Motto: Weniger ist mehr.

Die Risiken und Folgeschäden durch Alkoholkonsum sind systematisch erforscht und ausführlich dokumentiert. Lange Zeit gab es WHO-Grenzwerte für einen moderaten Konsum, die mehrmals pro Woche ein paar Gläser «erlaubten»*. Doch nun hat die WHO ihre Empfehlungen angepasst: Es gibt keine unbedenkliche Menge.

Immer wieder liest man von Untersuchungen, die belegen sollen, dass ein Glas Wein täglich gesundheitsfördernde Wirkung hat. Doch die neuesten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind klar: Es gibt bezüglich Alkoholkonsum keine gesundheitlich unbedenkliche Menge. Schon das erste Glas ist schädlich. Egal, ob es sich dabei um Wein, Bier oder Spirituosen handelt. Weniger ist also mehr, was die Gesundheit betrifft.

Auf den ersten Blick gesehen, könnte man Entwarnung geben, was den Alkohol-

konsum in der Schweiz betrifft. Der Anteil von Menschen, die täglich Alkohol trinken, ist in den letzten 30 Jahren zurückgegangen. Zwar konsumieren immer noch vier von fünf Personen Alkohol, und der Anteil der abstinenten Personen ist gleich geblieben wie 1992. Jedoch verringerte sich der Anteil der täglich Konsumierenden seit 1992 von 20% auf 9%. Hatte also 1992 noch jede fünfte Person täglich Alkohol getrunken, ist es heute nur noch jede zwölfte. Das zeigt eine im September 2024 veröffentlichte Studie des Bundesamtes für Statistik (BFS).



© Anna Meyer

Abgesehen von den jüngsten Entwicklungen muss man sich jedoch bewusst sein, dass Alkohol eine toxische, psychoaktive und süchtig machende Substanz ist. Nicht umsonst wurde Alkohol vom Internationalen Krebsforschungszentrum IARC in Lyon (FR) als Karzinogen (also im medizinischen Sinne krebserzeugend) der Gruppe 1 eingestuft. Gruppe 1 ist die höchste Risikogruppe, zu der auch Asbest, Strahlung und Tabak gehören. Alkoholkonsum ist für mindestens sieben Krebsarten verantwortlich, darunter die häufigsten Formen wie Brustkrebs bei

Frauen und Darmkrebs. Äthanol (Alkohol) verursacht Krebs durch biologische Mechanismen, wenn er im Körper abgebaut wird.

* Bisherige Grenzwerte der WHO für kritischen Alkoholkonsum:

Männer: 3-4 Standarddrinks an maximal 3-4 Tagen pro Woche

Frauen: 2-3 Standarddrinks an maximal 2-3 Tagen pro Woche

1 Standarddrink (=12 g reiner Alkohol) entspricht 3dl Bier, 1dl Wein, 2cl Schnaps

→ weiterlesen auf Seite 2

EDITORIAL

Geschätzte Leserinnen und Leser

2027 wird das Blaue Kreuz 150 Jahre alt. Seit der Gründung 1877 hat sich unsere Organisation immer wieder neu erfunden und gewandelt.

Zu Beginn lautete der Aufruf an die Bevölkerung, sich beim Konsum von Schnaps und den übrigen alkoholischen Getränken zu mässigen. Das Blaue Kreuz war also ein «Mässigkeitsverein». Mit den Jahren gab es dann innerhalb des Blauen Kreuzes eine starke Gegenbewegung von ehemaligen alkoholabhängigen Blaukreuz-Mitgliedern, die gegen den Mässigkeitsparagrafen in den Statuten ankämpften, weil für sie das mässige Trinken oft nicht funktionierte. 1909, noch vor dem ersten Weltkrieg, mutierten die Blaukreuzvereine zu eigentlichen Abstinenzvereinen.

Doch in den letzten Jahrzehnten, mit der Entwicklung einer evidenz- und therapeutisch-basierten Suchtarbeit, hat sich die Haltung abermals geändert und ist differenzierter geworden. (Die Abstinenz ist dabei immer noch ein mögliches Behandlungsziel.) Heute ist das Blaue Kreuz eine moderne Fachorganisation für Alkohol- und weitere Suchtprobleme. Wir setzen uns ein für einen massvollen, vernünftigen Umgang mit dem Alkohol und stellen für Hilfesuchende unentgeltliche Angebote bereit.

Warum erzähle ich Ihnen dies alles? Weil unsere Geschichte plakativ verdeutlicht, dass sich die Einstellung zum Alkoholkonsum und dem Wissen um die Risiken auch in der Wissenschaft immer wieder verändert (hat). Viele Jahre «erlaubten» die WHO-Empfehlungen einen moderaten Alkoholkonsum, der mehrmals pro Woche ein paar Gläser als risikoarm oder gar risikolos definierte. Die neuesten Empfehlungen sind nun wieder schärfer: Laut WHO gibt es bezüglich Alkoholkonsum keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.

Ich kann Sie beruhigen: Das Blaue Kreuz wird aufgrund der neuen WHO-Empfehlungen

nicht wieder zu einem Abstinenzverein. Vielmehr können wir konstatieren, dass unsere Haltung, die wir seit vielen Jahren vertreten, absolut zeitgemäss ist: Ein alkoholfreies Leben ist grundsätzlich das Gesundeste. Wer das nicht möchte, für den gilt: Weniger trinken bedeutet ein kleineres Risiko und mehr Lebensqualität. Weniger ist also für einmal mehr. Linus Reichlin beschreibt auf der letzten Seite dieser Zeitung auf wunderbare Weise seine Sicht der Dinge zu den neuen Trinkmengen-Erkenntnissen. Vor allem seine Schlussfolgerung fasziniert mich.

Gerade in den kommenden Festtagen kann diese Sichtweise vielleicht helfen, die vielen schönen Momente noch besser zu geniessen, massvoll und ohne die Gesundheit zu überstrapazieren. Und warum nicht den Dry January nutzen, um für eine befristete Zeit ganz auf Alkohol verzichten?

Trotz allem Wandel bleibt unser Angebot, was schon immer war: Wir sind da für Menschen, die ihren Alkoholkonsum nicht mehr im Griff haben und mit unserer professionellen Unterstützung wieder mehr Lebensqualität erlangen möchten, ohne abhängig zu sein.



© Ethan Oelman

Zugunsten ihrer Gesundheit und für ihre Angehörigen, die oft auch darunter leiden.

Ich danke Ihnen deshalb für Ihre geschätzte Spende, damit wir unsere wichtige Arbeit weiterhin fortsetzen können und wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit.

**Herzlich, Ihr Urs Ambauen,
Geschäftsführer Blaues Kreuz Zürich**

→ Fortsetzung von Seite 1

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche. Neueste Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

			
Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 – 81 g / Woche	Risikant > 81 g / Woche
Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.	 bis insgesamt 280 ml oder 1–2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	 bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	 > 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)
 oder: bis insgesamt 660 ml oder 1–2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	 oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	 oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	
 oder: bis insgesamt 80 ml oder 2–4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	 oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	 oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	

Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Wissen in der Bevölkerung gross

Erfreulich ist, dass das Wissen in der Schweizer Bevölkerung über die Risiken des Alkoholkonsums an und für sich vorhanden wäre und sich in einer Erhebung 2022 durch das BAG im Vergleich zu 2018 sogar verbessert hat. Es zeigte sich beispielsweise, dass sich 97% der Bevölkerung bewusst ist, dass Alkoholkonsum während der Schwangerschaft dem Fötus schaden kann. 93% wussten auch, dass die negativen Auswirkungen von Alkohol auf die Fahrtüchtigkeit ab zwei Gläsern stark zunehmen.

Dennoch sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass täglicher Alkoholkonsum Krankheiten auslösen kann. So wissen lediglich 35% der Bevölkerung, dass zwischen Alkoholkonsum und Brustkrebs bei Frauen ein Zusammenhang bestehen kann. Die Auswirkungen auf Mund- und Rachenkrebs (52%) oder Dickdarm- und Mastdarmkrebs (65%) sind besser bekannt, aber nicht in gleichem Masse wie andere Risiken. Mit einem steigenden Alkoholkonsum erhöht sich das Krebsrisiko also erheblich – nebst weiteren negativen Auswirkungen wie beispielsweise der Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit und des Auftretens von Problemen in der Beziehung/Familie oder am Arbeitsplatz.

Bereits moderater Konsum ist ein Risiko

Die neuesten Daten der WHO deuten darauf hin, dass die Hälfte der dem Alkohol zurechenbaren Krebsfälle in Europa bereits durch «leichten» bis «moderaten» Alkoholkonsum (weniger als 1 Liter Wein oder weniger als 2 Liter Bier oder weniger als 250 Milliliter Spirituosen pro Woche) verursacht werden. Dieses Trinkverhalten ist für einen Grossteil aller alkoholbedingten Fälle von Brustkrebs bei Frauen verantwortlich, wobei die höchste Prävalenz in den Ländern der Europäischen Union festzustellen ist. In den EU-Staaten ist Krebs die führende Todesursache – mit einer ständig steigenden Inzidenzrate –, und die Mehrheit aller alkoholbedingten Todesfälle ist auf verschiedene Krebsarten zurückzuführen.

Deshalb hat die Weltgesundheitsorganisation ihre früheren Empfehlungen zurückgezogen und die Öffentlichkeit informiert: **Es gibt beim Alkoholkonsum keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.** Bisher ist das Blaue Kreuz für den Alkoholkonsum den mengen- und risikoorientierten Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit BAG gefolgt, und diese wiederum jenen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Aufgrund der neuen Empfehlungen passt das Blaue Kreuz seine eigenen Empfehlungen den neuen Erkenntnissen an (siehe separater Kasten). Wir gehen davon aus, dass das BAG sowie weitere Präventions- und Suchthilfeorganisationen nachziehen werden.

Weniger trinken bedeutet kleineres Risiko

Ein alkoholfreies Leben ist das gesündeste. Je mehr Alkohol man trinkt, desto eher wird man krank. Weniger trinken bedeutet ein kleineres Risiko für Tod, Krankheiten, Unfälle und Gewalt.

Wer trotzdem Alkohol trinkt, sollte sich seiner Verantwortung bewusst sein und die Auswirkungen von Alkohol auf andere und auf seinen eigenen Körper kennen und verstehen. Es ist schädlich, viel und täglich Alkohol zu trinken.

Wer trotzdem Alkohol trinkt, sollte beachten:

- weniger zu trinken
- langsamer zu trinken
- viel Wasser oder andere alkoholfreie Getränke gleichzeitig zu trinken
- vor und während des Trinkens zu essen
- mehrere trinkfreie Tage pro Woche einzulegen
- die Trinkmenge zu kontrollieren
- sich eine tiefere Trinkmenge als Ziel zu setzen
- sich der Vorbildfunktion gegenüber Kindern und Jugendlichen bewusst sein

Risiko bereits ab erstem Schluck

Nun könnte man meinen, dass es doch möglich sein sollte, wissenschaftliche Belege für ein unbedenkliches Mass von Alkoholkonsum zu finden, um negative gesundheitliche Risiken zu mindern oder gar auszuschliessen. Genau dies wird in der neuesten Erklärung der WHO aber verneint. Die WHO stellt klar fest, dass der gegenwärtige Wissensstand nicht auf die Existenz einer Schwelle hindeutet, an der die krebserregenden Wirkungen des Alkohols «einsetzen» und sich im menschlichen Körper manifestieren. Es gibt keine Studien, die potenzielle positive Wirkungen eines leichten bis mässigen Alkoholkonsums belegen. «Vor diesem Hintergrund wäre es nicht seriös, von einer gesundheitlich unbedenklichen Menge an Alkoholkonsum zu sprechen», sagt Antje Mohn, Leiterin Suchtberatung des Blauen Kreuz Zürich und Aargau-Luzern. «Die neusten Erkenntnisse zeigen klar, dass – egal, wie viel man trinkt – das Risiko für die Gesundheit schon beim ersten Glas Alkohol beginnt.» Zudem könne man nur mit Sicherheit sagen, dass die Wirkung umso schädlicher wird, je mehr man trinkt. «Umgekehrt bedeutet das auch, dass es umso gesünder ist, je weniger man trinkt», so Mohn.

Aufgrund des heutigen Wissensstandes ist aus medizinischer Sicht also klar: Am besten trinkt man gar keinen Alkohol, wenn man die Wahrscheinlichkeit für ein gesundes physisches und langes Leben möglichst hochhalten möchte. Man darf auch nicht vergessen, dass jeder Mensch zusätzlich ein individuelles Risiko hinsichtlich einer Abhängigkeit besitzt, auch wenn er nur kleine Mengen Alkohol zu sich nimmt. Zu nennen sind hier beispielsweise weitere gesundheitsriskante Verhaltensweisen, bestimmte genetische Faktoren oder bestimmte bestehende Erkrankungen.

Gesundheitsbewusstsein liegt im Trend

Die Empfehlung einer Konsumreduktion, unabhängig von der Menge, reiht sich ein in aktuelle anderweitige Empfeh-

lungen zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. So ist es am besten, nicht zu rauchen, möglichst wenig Fleisch zu essen, dafür viel Gemüse; körperliche Bewegung zu fördern sowie Übergewicht zu reduzieren. Seien wir aber ehrlich: Für den Durchschnittsmenschen tönt dies nach ziemlicher Spassbremse, und es wirkt mitunter wenig lustvoll. Und auch wenn das Leben ohne Alkohol genauso spannend sein kann – der Körper selbst braucht keinen Alkohol – in unserem Kulturkreis verbinden viele Menschen den Genuss von einem guten Glas Wein mit guter Gesellschaft und gutem Essen. Und gewiss können in einem solchen Umfeld anregende, inspirierende oder lustige Gespräche stattfinden.

Dazu sagt Mohn: «Unsere Erfahrung zeigt, dass es oft hilfreich ist, sich bewusst zu werden, warum man jetzt Alkohol trinken möchte. Geht es wirklich um das Glas Wein, das man geniessen will, um den Geschmack? Oder darum, abschalten und runterfahren zu können?»

Mohn bestreitet nicht, dass Alkohol durchaus auch positive Wirkungseffekte haben kann, insbesondere auf die Psyche. «Wenn es aber nur noch gelingt, sich unter Alkoholeinfluss gut zu fühlen, dann sollte man sich Gedanken machen», so Mohn.

«Eine Reduktion des Konsums ist aus suchttherapeutischer Sicht oft bereits ein grosser Erfolg.»

Antje Mohn, Leiterin Suchtberatung

Konsumreduktion oft schon hilfreich

Viele Menschen, die Alkohol konsumieren, bewegen sich in einem risikoarmen oder moderaten Konsum, so dass sie kaum je im Leben professionelle Hilfe benötigen. Und die Wirkung der neuesten WHO-Empfehlung dürfte bei dieser Gruppe zur

Aufklärung beitragen, aber kaum zu einer Verhaltensänderung. «Allerdings ist der Gewöhnungseffekt nicht zu unterschätzen», sagt Mohn. Beispielsweise braucht man mit der Zeit bei einem regelmäßigen Konsum zur Entspannung immer grössere Mengen, um denselben Effekt zu erzielen. Dadurch gelangt man dann bereits in ein Abhängigkeitsverhältnis, vor allem wenn man keine anderen Entspannungsmethoden mehr anwendet.»

In der Praxis ist es so, dass sich Menschen beim Blauen Kreuz mel-

den, die über viele Jahre immer mehr Alkohol getrunken haben und selbst spüren, dass der Konsum negative Auswirkungen auf ihr tägliches Leben erlangt hat. Nicht zu vergessen sind die Auswirkungen auf das soziale Umfeld. So wachsen beispielsweise rund 100'000 Kinder in einem suchtbelasteten Elternhaus auf.

In solchen Fällen geht es nicht nur um das Glas Wein oder Bier am Abend, sondern hier spricht man von Konsummengen, die sich im hohen riskanten Bereich bewegen

(siehe Tabelle). «Bei solchen Betroffenen ist es oft schon sehr hilfreich, wenn sie ihren Konsum auf eine geringere Menge reduzieren können», so Mohn. «Es ist ein grosser Unterschied, ob man 10 Stangen Bier am Abend trinkt oder *nur* fünf oder statt einer Flasche Wein, *nur* eine halbe. Aus medizinischer Sicht mag das immer noch risikoreich sein, aber aus suchttherapeutischer Sicht ist dies bereits ein grosser Erfolg und könnte ein Zwischenschritt sein zu einem längerfristig abstinenteren oder mindestens risikoärmeren Konsum.»

Es kann auch viel bringen, für eine gewisse Zeit gar nichts zu trinken. «Eine zeitlich befristete Abstinenz ist nicht nur für den Körper und die Psyche gesund, sondern hilft dabei, neue Gewohnheiten zu entwickeln, oder auch zu erleben, wie gut ein Leben ohne Alkohol möglich ist.

Eine gute Gelegenheit ist hierfür der Dry January, der auch im Januar 2025 wieder stattfinden wird. Warum also nicht mal am Dry January teilnehmen, für eine persönliche neue Erfahrung?

DRY JANUARY

Trocken durch den Januar rocken

Bereits zum fünften Mal organisiert das Blaue Kreuz im Januar 2025 mit weiteren Partnern den erfolgreichen «Dry January» Schweiz.

«Dry January» bietet als Challenge einen Weg, sich auf spielerische Weise mit seinem Konsum zu befassen und setzt auf Selbsterfahrung. Während einem Monat «trocken» zu bleiben, ist eine gute Möglichkeit, sich den eigenen Umgang mit Alkohol vor Augen zu führen, etwas am eigenen Verhalten zu verändern und dabei täglich gleich die Vorteile dieser Veränderung zu erfahren.

Nicht Abstinenz, sondern ein bewusster Umgang mit Alkohol in der breiten Bevölkerung ist das Ziel unserer Kampagne. Die individuelle Gesundheit aller steht bei uns im Mittelpunkt und der Weg dahin soll Spass machen und verbinden!

Sieben von zehn Personen, die beim Dry January mitmachen, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. Mehr als die Hälfte fühlt sich

wohler in ihrem Körper oder haben eine schönere Haut. Praktisch alle sparen Geld. Und auch langfristig zahlt es sich aus: Ganze 72 % konsumieren auch nach sechs Monaten weniger Alkohol.

Warum soll ich per E-Mail oder Social Media teilnehmen?

Wer sich einschreibt, verdoppelt seine Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Dry January. Die Tipps, die wir per E-Mail, Social Media oder App zustellen, helfen, motiviert und informiert zu bleiben. Zudem nimmt man so an der Verlosung von tollen Preisen teil, unter anderem einem privaten Abend in einem echten Kinosaal!

Weitere Informationen: www.dryjanuary.ch



Shortcuts



Tabakproduktegesetz seit 1.10.2024 in Kraft

Das Tabakproduktegesetz (TabPG) ist seit dem 1. Oktober 2024 in Kraft, nach über sechsjährigem Ringen zwischen den Unterstützern der Tabakindustrie und jenen der Gesundheitsfachleute. Es ist inhaltlich enttäuschendes Gesetz. Das Parlament konnte sich lediglich zu einem schweizweiten Mindestabgabalter von 18 Jahren für Tabak- und Nikotinprodukte durchringen. Die Schweiz bleibt damit weiterhin das Schlusslicht in der Tabakprävention in Europa, mit den schwächsten Regeln für Tabakwerbung.



Online-Testkäufe ab 2025 nicht mehr möglich

Mit der Einführung des neuen Tabakproduktegesetzes und den aktuellsten Datenschutz-Richtlinien sind Online-Testkäufe ab 2025 nicht mehr erlaubt. Dies ist unverständlich, haben doch die letzten zwei Jahre deutlich gezeigt, dass hier ein eklatanter Mangel beim Jugendschutz besteht. Und es ist umso stossender, weil das Blaue Kreuz aufgedeckt hat, dass viele Online-Händler die Gesetzesbestimmungen nicht einhalten. Das Blaue Kreuz wird alles daran setzen, dass Online-Testkäufe weiterhin möglich sein werden.



Umsetzung Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» Ständerat ignoriert Volksauftrag

Der Ständerat hat am 16.9.2024 eine in mehreren Punkten verfassungswidrige Umsetzung der Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» beschlossen. Er möchte mobiles Verkaufspersonal an öffentlichen Orten, an denen sich Minderjährige aufhalten, von der Umsetzung ausnehmen. Zudem lehnt der Ständerat das von der Initiative geforderte generelle Sponsoringverbot ab. «Wenn Volksentscheide keine Wirkung haben, leidet das Vertrauen in die Demokratie. Dass der Ständerat einen so klaren Verfassungsauftrag nicht umsetzt, ist unverständlich», sagt Hans Stöckli, Präsident des Vereins «Kinder ohne Tabak».

Tracke deinen Erfolg mit der Try Dry-App!

- Wie lange hältst du durch?
- Wie viele Kalorien sparst du ein?
- Wie viel Geld hast du gespart?
- Wie fit bist du?





LINUS REICHLIN UND SEINE ERLEBNISSE MIT ALKOHOL



Die gute Dosis

Kann Alkoholismus Weitsprung? Was hat das alles mit einem Feuerwehrteich zu tun? Und was am Ende wirklich für eine gute Dosis wichtig ist.

Mit 16 lebte ich ein Jahr in Paris, und um mich zu integrieren, begann ich Rotwein zu trinken. Doch als junger Mensch, in dessen Familie der Alkoholismus ein ungeliebter Gast war, wollte ich abklären, wieviel ich trinken darf, ohne wie mein Grossvater mit dem Fahrrad in den Feuerwehrteich zu fahren.

Ich konsultierte in der Gegend des Gare de l'Est einen billigen Arzt, Dr. Bertrand, und aus allem, was ich verstand, schloss ich, dass Dr. Bertrand eine Flasche Rotwein pro Tag für unbedenklich hielt. Das klang plausibel, denn mein Grossvater hatte jeweils

drei Flaschen am Tag getrunken, aber nach der ersten konnte man mit ihm noch Schach spielen. Also begann ich, in den Bistros meine tägliche Flasche zu trinken. Der Wein war ungeheuer hilfreich beim Erlernen der französischen Sprache, denn ich wurde gesellig, liess mich vollplappern und plapperte schliesslich selber. Unweigerlich erreichten meine Französischkenntnisse den Punkt, an dem ich in der Erinnerung jedes Wort verstand, das Dr. Bertrand mir damals gesagt hatte. Er hatte nicht von «Flasche» gesprochen, sondern von «Glas». Nun musste ich also drastisch reduzieren.

Leider war das eine Glas im Bistro schnell getrunken, und die Geselligkeit stagnierte oder war sogar rückläufig, weil die Leute dachten, ich sei erkältet und trinke deshalb Tee. Mit nur einem Glas Wein bekam Paris für mich einen Grauschleier, die Stadt sah aus wie ein Gletscher im Nebel. Ich blieb lieber in meinem kleinen Mietzimmer, las Sartre und nippte wie ein Vogel an meinem erlaubten Glas Wein. Dann las ich in der Zeitung Le Monde von einem Mann, dessen Ärzte bei ihm eine seltene Form der Leukämie diagnostiziert hatten. Doch später stellte sich heraus: Er war kerngesund. Fliegendes Schrittes eilte ich zum nächstbesten Allgemeinpraktiker

im Arrondissement, es war eine Frau Dr. Praslin. Ich fragte sie, wieviel ich trinken dürfe, ohne wie mein Vater einen Hubschrauber der Rettungsflugwacht zu bestellen, um damit in seine Stammkneipe zu fliegen. Dr. Praslin sagte, eine Flasche sei unbedenklich, da der Alkoholismus immer eine Generation überspringe. Ich erwähnte, dass mein Grossvater in den Feuerwehrteich gefallen war, und nun sagte Dr. Praslin, oft überspringe der Alkoholismus auch zwei Generationen. In der Hoffnung, dass der Alkoholismus in unserer Familie ein Meister im Weitsprung war, bestellte

ich im Bistro wieder meine altbekannte Flasche.

Einige Jahre später erklärte mich in Zürich Dr. Knecht zum Alkoholiker: Eine Flasche Wein, so Dr. Knecht, sei ein Alarmzeichen. Dr. Rothmund in Berlin sagte, das könne man so nicht sagen, es hänge von zahlreichen Faktoren ab, jede Leber sei anders. Dr. Valleron in München sagte, Alkohol sei ein Zellgift, ausser Bier. Dr. Callahan in New York City lachte und sagte: «Solange Sie beim Weintrinken nicht koksen, sehe ich kein Problem.» Ich las, was die WHO zur Schädlichkeit des Alkohols sagt, und ich las, was die Bibel sagt, und mir fielen Diskrepanzen auf. Der Koran schlägt sich auf die Seite der WHO. In der Kommunistischen Partei Chinas fliesst der Alkohol Seite an Seite mit dem Yangtzekiang. Die US-Regierung predigt in der Regel Wasser und säuft Bourbon.

Das heisst, wir müssen für uns selbst entscheiden, wieviel wir trinken dürfen. Es gibt eine einfache Faustregel, die uns bei der Entscheidung hilft: Eine gute Dosis für dich ist die, bei der deine Umgebung in deinem Verhalten keinen Unterschied bemerkt. Wir sollten also beim Trinken weniger auf amtliche Empfehlungen achten als auf unsere Partner, Kinder und Freunde.

LINUS REICHLIN, geboren 1957 in Aarau, lebt als freier Schriftsteller in Lugano. Für sein Debüt «Die Sehnsucht der Atome» erhielt er 2009 den Deutschen Krimipreis. Der Roman «Der Assistent der Sterne» wurde zum «Wissenschaftsbuch des Jahres 2010 (Sparte Unterhaltung)» gewählt. Es folgten die Romane «Das Leuchten in der Ferne» (2012), «In einem anderen Leben» (2014), «Keiths Probleme im Jenseits» (2019), «Señor Herreras blühende Intuition» (2021) und zuletzt «Der Hund, der nur Englisch sprach» (2023).

Adressen

Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich

Geschäftsstelle
Mattengasse 52, 8005 Zürich
Postadresse: Postfach, 8031 Zürich
044 272 04 37 | info@bkzh.ch
zh.blaueskruz.ch

Alkohol- und Tabaktestkäufe

044 271 15 86 | testkauf@bkzh.ch

Fachstelle für Prävention

044 272 04 22 | praevention@bkzh.ch

Selbsthilfegruppen

044 271 15 88 | selbsthilfe@bkzh.ch

Integrations-Arbeitsplätze

076 349 84 13 | integration@bkzh.ch

BERATUNGSSTELLEN

Zürich

Mattengasse 52, 8005 Zürich
044 262 27 27

Winterthur

Rosenstrasse 5, 8400 Winterthur
052 213 02 03

beratung@bkzh.ch
zh.blaueskruz.ch/beratung

BLAUKREUZ-BROCKIS

Brocki Bülach

Winterthurerstrasse 46, 8180 Bülach
044 860 60 04

buelach@blaukruz-brocki.ch

Brocki Dübendorf

Neugutstrasse 88, 8600 Dübendorf
044 820 31 88

duebendorf@blaukruz-brocki.ch

Brocki Winterthur

Fröschenweidstr. 12, 8404 Winterthur
052 233 24 25

winterthur@blaukruz-brocki.ch

zh.blaueskruz.ch/blaukruz-brockis

IMPRESSUM

Verantwortung für diese Ausgabe

Redaktion:
Patrick Jola
(Leitung Kommunikation/Fundraising)

Konzept / Design:
Genauso Grafik, Zürich, www.genauso.ch

Druck:
Schellenberg Druck, Pfäffikon ZH

Adressänderungen bitte an:
kommunikation@bkzh.ch



printed in
switzerland



Das Blaue Kreuz ist seit 1990 durch die ZEW zertifiziert. Das Gütesiegel bescheinigt:

- den zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirkungsvollen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen Betrag und Spende bestätigen

