

### Den Konsum im Griff haben

- Löschen Sie den ersten Durst mit einem alkoholfreien Getränk und geniessen Sie danach den Alkohol ohne Hast.
- Entscheiden Sie vor dem Ausgang, wie viele alkoholische Getränke Sie höchstens trinken.
- Geniessen Sie Ihr Glas und trinken Sie langsam. Lassen Sie sich erst nachschenken, wenn das Glas leer ist. So haben Sie Ihre Konsummenge besser unter Kontrolle.
- Wechseln Sie ab: Trinken Sie nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein Getränk ohne Alkohol.
- Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie schlecht gelaunt sind oder sich nicht gut fühlen. Alkohol löst keine Probleme, sondern vermittelt nur diesen Eindruck.
- Lassen Sie nicht andere bestimmen, was Sie tun sollen. Fühlen Sie sich nicht gezwungen mitzutrinken.

### Nicht ans Steuer wenn...

Fahren in angetrunkenem Zustand ist ein typisch männliches Verhalten. Als ob es darum ginge zu zeigen, dass man zu allem fähig ist, sogar angetrunken!

Doch Alkohol schränkt unsere Fahrfähigkeit ein, ob wir es wollen oder nicht. Die Reaktionen werden langsamer, die Aufmerksamkeit lässt nach und die Risikobereitschaft nimmt zu – oft ohne dass man sich dessen bewusst wird. Ein guter Fahrer zu sein, schützt nicht vor erhöhtem Unfallrisiko. Und übrigens auch nicht vor dem Fahr- ausweisentzug!

Es ist daher sinnvoll, vor dem Ausgang festzulegen, wer fährt – diese Person verzichtet am Besten ganz auf Alkohol. Ein Taxi oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu nehmen, sind auch eine Möglichkeit.

### Unterstützung nötig?

Hilfe zu akzeptieren ist nicht einfach. Ein Mann schlägt sich alleine durch. Zum Arzt oder in eine psychologische Beratung geht man(n) nur, wenn es nicht anders geht. Für wen würden einen die anderen auch halten, wenn man wegen Problemen mit dem Alkohol Hilfe sucht? Für einen Versager? Nein!

Stark sein heisst, sich gezielt Unterstützung zu holen. Viele Männer haben dies bereits getan, diskret und ohne gross darüber zu sprechen; Das ist der Grund, weshalb man nichts davon weiss und glaubt, dass die anderen selber klarkommen!

Ein Gespräch mit einer Fachperson hilft, die eigenen Stärken zu entwickeln – ähnlich wie mit einem Sportcoach, der uns die richtigen Techniken beibringt. Man lernt, seinen Alkoholkonsum besser im Griff zu haben.

Ist man unsicher und weiss nicht, wie's weitergehen soll, ist eine fachliche Begleitung wichtig. Je früher man den Schritt wagt, desto schneller bekommt man seine Probleme wieder in den Griff.

### Auskunft und Adressen

Unter [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) finden Sie Adressen von regionalen Alkohol-fachstellen (Rubrik «Beratung und Therapie»). Diese Fachpersonen behandeln Ihr Anliegen vertraulich.

Sie können sich auch jederzeit an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin wenden.

Weitere Informationen vermittelt auch die SFA unter:  
021 321 29 76 oder E-Mail: [prevention@sfa-ispa.ch](mailto:prevention@sfa-ispa.ch)



«Wir Männer  
vertragen eine ganze  
Menge Alkohol ...  
... ohne Probleme?»

sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

In Zusammenarbeit mit dem Fachverband Sucht, GREA, Ingrado, Blauen Kreuz, SSAM und AA (Anonyme Alkoholiker).

Lausanne, 2009

## Viel trinken ist Männersache

Wir Männer vertragen den Alkohol gut, weil wir einen hohen Anteil an Körperwasser haben, um den getrunkenen Alkohol zu verdünnen. Mit ein, zwei Gläsern bleibt die Blutalkoholkonzentration gering. Kurz gesagt, ein Mann fühlt sich nicht allzu schnell betrunken! Und schliesslich verträgt ein echter Kerl auch einiges an Alkohol, oder?

Männer konsumieren durchschnittlich mehr und auch öfter Alkohol als Frauen. Zu viel zu trinken birgt allerdings Risiken. Ungefähr zwei Drittel aller alkoholabhängigen Personen in der Schweiz sind Männer.

Es gibt viele Gelegenheiten anzustossen: Familienfeste, ein Apero im Betrieb, Sport- oder Kulturanlässe, der Feierabend mit Kollegen oder Freunden. Die Liste ist lang. Die Einladung zum Mittrinken ist im Männeralltag häufig ... und oft nicht einfach auszuschlagen! Umso mehr als die Alternativen zu Bier, einem Glas Wein oder Whisky oft nicht sehr abwechslungsreich und einladend sind.

**Und ausserdem hat ein Glas doch noch keinem geschadet, oder?**

## Alkohol gegen Stress?

Der Arbeitsalltag ist oft stressig. Produktionsdruck, Erfolgsdruck, verdecktes Wetteifern zwischen Arbeitskollegen, Spannungen, Kündigungsangst ... Die Arbeit ist eine wichtige Sache: schliesslich muss der Lebensunterhalt verdient werden. Zudem identifizieren wir uns mit unserem Job, denn dieser verschafft uns gesellschaftliche Anerkennung. Gründe genug, um nach einem Mittel zu suchen, das entspannt und vom Druck entlastet!

Hilft ein Glas Alkohol gegen den Stress? Für den Moment vielleicht. Doch die Stress-Situation bleibt bestehen. Wenn wir sonst nichts unternehmen, entlastet der Alkohol nur scheinbar. So beginnt ein Teufelskreis: Man fühlt sich schlecht und müde, trinkt immer öfter und immer mehr, um sich zu entspannen, letztendlich jedoch ohne Erfolg.

Wäre es denkbar, mit einem Kollegen oder Vorgesetzten über Stress zu reden, damit sich die Situation verbessert? Oder welche Möglichkeiten gibt es, um abzuschalten? Sport treiben (auch wenn es nur einen Abend in der Woche ist), ins Kino gehen, ein Buch lesen oder sich erlauben, ganz einfach nichts zu tun. Jeder einzelne muss für sich selber den richtigen Weg zum Ausgleich finden. Mit Stress umzugehen kann man lernen.

## Ein Glas hilft mir, aus mir raus zu kommen

Von uns Männern wird zunehmend erwartet, dass wir über unsere Gefühle sprechen. Doch dies ist nicht einfach, wenn man es nie gelernt hat. Alkohol enthemmt, entspannt und erleichtert den Kontakt. Es besteht jedoch das Risiko, zu viel zu trinken, um sich Mut zu machen. Die Kontrolle über das eigene Verhalten geht mit steigenden Konsummengen verloren – mit ungewollten Folgen wie z.B. verbalen Ausrutschern, ungeschütztem Geschlechtsverkehr, Alkohol am Steuer oder Gewalt.

## Was heisst es für einen Mann, mit Mass zu trinken?

Zwei Gläser pro Tag sind für gesunde erwachsene Männer in Ordnung!



Wird es das eine oder andere Mal mehr, sollten es nicht mehr als vier Gläser bei einer Gelegenheit sein und dies nicht öfter als zweimal monatlich.

Bei Krankheit oder Medikamenteneinnahme sollte mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden, ob und wie viel Alkohol vertretbar ist.

## Wenn Männer Alkohol gut vertragen, wo liegt denn das Problem?

Gerade hier liegt der Fallstrick. Man(n) trinkt zu viel, ohne sich betrunken zu fühlen. Dies schützt jedoch nicht vor den negativen Konsequenzen des Alkoholmissbrauchs! Es fehlen oft bloss die Warnsignale, die einem dies bewusst machen.

Wenn man sich dessen bewusst ist, sieht man auch die Vorteile eines risikoarmen Konsums:

- Das Risiko alkoholbedingter Krankheiten wird verringert, z.B. Leberschäden, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Magenschleimhautentzündung und Krebserkrankungen – alles schwerwiegende und schmerzhafte Krankheiten.
- Das Risiko für alkoholbedingte Unfälle mit Folgen für sich selbst und für andere nimmt ab.
- Alkoholische Getränke enthalten viele Kalorien. Indem man den Alkoholkonsum reduziert, nimmt man ab, wird leistungsfähiger und körperlich attraktiver.
- Ein Alkoholrausch mindert die Erektionsfähigkeit und ein chronisch hoher Konsum birgt die Gefahr von Impotenz und hormonellen Störungen.