

12.12.2005 - 09:00 Uhr

## SFA: Adventszeit - Apérozeit: behutsam mit Alkohol umgehen

Lausanne (ots) -

In der Adventszeit häufen sich die Anlässe zum Feiern: der Samichlaus-Abend im Verein, der Abschied einer Mitarbeiterin, das Weihnachtsessen im Betrieb. Eine gesellige Zeit, in der reichlich Alkohol fliesst. Wer einen Apéro oder ein Familientreffen organisiert, hat Möglichkeiten, den Alkoholkonsum der Gäste zu beeinflussen und die damit verbundenen Risiken zu verringern. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) empfiehlt einen behutsamen Umgang mit alkoholischen Getränken während der Festtage und gibt Tipps für kreative Apéros.

Auf leeren Magen wirkt Alkohol schneller. Deshalb sollte man zu alkoholischen Getränken etwas essen. Salzige Snacks animieren zum Trinken und erlauben wenig kulinarische Abwechslung. Besser eignen sich Früchte, Gemüse mit verschiedenen (Dips) Saucen, gefüllte Brote, Aufschnitt, Käse und Oliven. Kinder stossen gerne mit dem gleichen Getränk wie die Erwachsenen an oder wollen deren Getränke probieren. Ehemals Alkoholabhängige und Menschen mit gesundheitlichen Problemen dürfen keinen Alkohol trinken. Insgesamt verzichten in der Schweiz immer mehr Menschen bewusst auf den Konsum von Alkohol. Wer einen Apéro oder ein Familienfest vorbereitet, sollte deshalb auch an diese Gäste denken und eine Auswahl an attraktiven alkoholfreien Getränken anbieten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Getränke ohne Alkohol wie z.B. feine Fruchtcocktails sind eine willkommene Abwechslung zum sonst üblichen Angebot von Mineralwasser und Orangensaft. Ob Avocado-Shake oder Haselnuss-Sirup, ob Zuckerränder oder bunte Strohhalme: Geschmackliche und farbige Variationen verwöhnen Auge und Gaumen. Rezepte für Drinks ohne Alkohol und Ideen für Gläser-Dekorationen sind auf der SFA-Homepage [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) zu finden (Stichwort "Apéro" in "Suchen" eingeben).

Sicher nach Hause kommen

Auf den Schweizer Strassen gilt der Blutalkoholgrenzwert von 0,5-Promille. Schon wenig Alkohol ist ein Risiko im Strassenverkehr. Grundsätzlich gilt: Wer fährt, trinkt keinen Alkohol. Wer nicht ganz auf Alkohol verzichten möchte, sollte bei einem Glas bleiben. Ist der Alkohol einmal im Blut, kann nichts die Promille schneller senken - weder Kaffee, Nahrungsmittel noch Medikamente! Am besten überlegt man sich bereits beim Planen eines Festes Lösungen für die sichere Heimkehr der Gäste, falls zu viel getrunken wurde. Ist der Ort des Anlasses mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht gut erreichbar, empfiehlt es sich, Nachtbusse, ein Taxi oder eine Übernachtungsmöglichkeit vor Ort zu organisieren.

In der Broschüre "Apéro und Alkohol" der Stiftung SFA finden Sie hilfreiche Tipps für die Organisation eines Apéros. Sie kann auf Deutsch und Französisch auf der Internetseite der SFA heruntergeladen werden: [http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/apero\\_und\\_alkohol.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/apero_und_alkohol.pdf)

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA: <http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=64&IDarticle=1224&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Janine Messerli  
Tel. +41/(0)21/321'29'74  
E-Mail: [jmesserli@sfa-ispa.ch](mailto:jmesserli@sfa-ispa.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100501565> abgerufen werden.