

26.06.2014 - 10:00 Uhr

Geniesse den Festivalsommer!

Lausanne (ots) -

Sommerzeit ist Festivalzeit. Neben der Musik gehört zumindest für einen Teil der Besucherinnen und Besucher der Konsum von Alkohol und anderen berauschenden Substanzen dazu. Sucht Schweiz und Safer Nightlife Schweiz informieren, wie man trotz Partystimmung auf seine Gesundheit achten kann.

Landauf, landab häufen sich die Festivals, darunter mehrtägige Veranstaltungen in den Bergen, aber auch Grossanlässe in den Städten. Damit die Party ein Vergnügen bleibt, empfiehlt es sich, einen kühlen Kopf zu bewahren und den Durst mit alkoholfreien Getränken zu löschen. Denn nicht nur Wärme und Sonne, sondern auch Alkohol und andere berauschende Substanzen erhöhen die Körpertemperatur; der Körper trocknet schneller aus, weshalb ausreichend Flüssigkeit umso wichtiger ist. Stimmungsfördernd sind zudem Pausen im Schatten, Sonnenschutz und genügend Schlaf.

Riskanter Mischkonsum und Mogelpackungen Alkohol ist die meist konsumierte Substanz. Die Folgen von zu viel Alkohol werden aber nicht selten unterschätzt. Das Risiko erhöht sich, wenn Alkohol mit anderen berauschenden Substanzen kombiniert wird. Die Wechselwirkungen sind meist unvorhersehbar. Psychische Krisen, Austrocknung, Überhitzung, Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht oder Kreislaufkollaps sind nur einige der möglichen Gefahren.

Zudem sind an Grossanlässen mehr Pillen und Pulver mit falsch deklariertem Inhalt im Umlauf. Die Einnahme einer unbekanntem Substanz und/oder einer unbekanntem Dosis kann fatale Folgen haben. Wer sich trotz des Risikos für den Konsum entscheidet, sollte sich vorher informieren, entweder online auf Saferparty.ch, Know-Drugs.ch oder bei den vor Ort vertretenen Nightlife Präventionsangeboten, teils mit Substanzanalysen. Dieses Angebot an Informationen und Beratung wird sowohl von den Festivalbesuchern als auch von den Organisatoren geschätzt. "Die Präsenz der Präventionsfachleute sowie die Reduktion von Risiken des Konsums am Festival erhöhen Sicherheit und Wohlbefinden der Gäste", erklärt Daniel Rossellat, Direktor des Paléo Festivals in Nyon. Feiern, aber vernünftig - ist deshalb ein Motto dieses traditionsreichen Musik-Events.

> Fachleute von Saferparty.ch, ein Angebot der Zürcher Jugendberatung Streetwork, werden an der CUBIK am 5. Juli sowie an der Street Parade und an der Lethargy am 2. August präsent sein. > Safer Dance Schweiz wird vom 26. bis 29. Juni am Burning Mountain und One Love Festival (Graubünden), 10. bis 14. Juli, präsent sein. > Nuit blanche wird am 12. Juli an der Lake Parade präsent sein. > Danno.ch wird am 2. August im Zug Chiasso-Zürich zur Street Parade, und vom 22. bis 24. August am Mystery Park Festival in Lugano präsent sein.

Damit die Party ein Vergnügen bleibt:

- * Lösche den Durst mit alkoholfreien Getränken.
- * Mach mal Pause - ausreichend Schlaf bei mehrtägigen Festivals lädt die Batterien wieder auf.
- * Vergiss nicht, regelmässig und ausgewogen zu essen.
- * Schütze dich vor der Sonne.
- * Achte auf bequemes und sicheres Schuhwerk (Scherben, Steine etc.)
- * Nimm warme Kleider und einen Schlafsack mit, wenn das Festival in den Bergen stattfindet.
- * Beachte, dass sich Festivals nicht für Substanzexperimente eignen.

Wenn du trotz Risiken Substanzen konsumierst, beachte folgende Safer-Use-Regeln: * Trinke einen ½ Liter Wasser pro Stunde (Leber und Niere sind stark belastet). * Substanzen wenn möglich analysieren lassen oder zumindest kleine Mengen probieren und mindestens zwei Stunden abwarten. * Kümmere dich um Freunde, wenn es ihnen schlecht geht. * Wenn du konsumierst, informiere dein Umfeld darüber, was du nimmst. * Nie Alkohol/Drogen am Steuer eines Fahrzeuges!

Und ausserdem:

Wer Kinder mitnimmt, soll diese nicht nur vor Hitze und Übermüdung, sondern auch vor der lauten Beschallung schützen. Ein guter Gehörschutz gerade für Kinder ist deshalb Pflicht.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website <http://www.suchtschweiz.ch>

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Umfassende Informationen zu Safer Nightlife Schweiz finden Sie auf unserer Website <http://www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html>

Vor Ort präsenste Nightlife Präventionsangebote:

Deutsche Schweiz

Saferparty.ch ein Angebot der Stadt Zürich, Jugendberatung Streetwork, Betriebsleiter Christian Kobel, 076 303 97 13

Safer Dance Schweiz, Rave it Safe; www.raveitsafe.ch Projektleiter Hannes Hergarten, 078 766 27 73

Italienische Schweiz

Radix Svizzera italiana, Danno.ch, Safer Dance Schweiz Projektleiter Guido De Angeli, 079 610 09 44

Französische Schweiz

Action Nuit blanche? c/o Première ligne, www.nuit-blanche.ch; Projektleiterin Roxane Morger Mégevand, 022 748 28 78

Kontakt:

Markus Meury
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 63

Alexander Bücheli
safernightlifeschweiz@infodrog.ch
Tel.: 076 574 49 76

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100758203> abgerufen werden.