

10.12.2015 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz: Tabak, Alkohol und gute Vorsätze zum Jahresende

Lausanne (ots) -

Festen und Feiern: Sylvester und Neujahr werden nicht selten als Gelegenheit für gute Vorsätze wahrgenommen. Gerade von Raucherinnen und Rauchern. Ohne die Vorfreude verderben zu wollen, so ist trotzdem eine Tatsache, dass Rauchen in der Schweiz mit einem Toten pro Stunde die wichtigste vermeidbare Todesursache bleibt. Schliesslich möchten auch mehr als die Hälfte der Raucherinnen und Raucher damit aufhören. Da kommt das Jahresende gerade gelegen, um die Herausforderung zu packen und der Abhängigkeit den Rücken zu kehren. Eine Wette mit sich selbst oder ein Challenge unter Freunden? Unterstützung für Ihren Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es auf jeden Fall.

Wo Hilfe finden

Es gibt viele Möglichkeiten (<http://www.stop-tabak.ch/de/>, um den Nikotinausstieg zu unterstützen: Von Smartphone-Apps (SmokeFree Buddy - <http://www.smokefree.ch/de/buddy-app/>) über die Konsultation von Gesundheitsfachleuten bis hin zu Nikotinersatz und sogenannten alternativen Methoden wie Hypnose oder Akupunktur, um nur die bekanntesten aufzuzählen. Jeder und jede findet selbst heraus, was ihm oder ihr am besten zusagt. Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, lassen Sie sich nicht entmutigen: Ein Ausstieg bedarf oft mehrerer Versuche, bis sich der Erfolg einstellt.

Gute Tipps noch vor dem Feiern

Es lohnt sich, den Alkoholkonsum und dessen Folgen ebenfalls unter die Lupe zu nehmen. Die Festtage zum Jahresende sind nicht zuletzt auch Anlass für erhöhtes Risiko im Strassenverkehr. 2014 waren rund zehn Prozent der Unfälle auf Alkoholkonsum zurückzuführen. Das heisst, dass jeden Monat auf unseren Strassen zwei Personen das Leben verloren und vierzig schwer verletzt wurden. Der zulässige Wert von 0,5 Promille ist rasch erreicht. Hat der Alkohol erst einmal den Weg ins Blut gefunden, gibt es kein Mittel - weder Kaffee, noch Essen oder Medikamente -, seinen Abbau zu beschleunigen. Der Alkoholgehalt sinkt durchschnittlich um 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde. Für Junglenker und Junglenkerinnen gilt seit dem 1. Januar 2014 Nulltoleranz. Als leckere Alternative bieten sich alkoholfreie Cocktails an. Jetzt bietet sich die Gelegenheit, neue Rezepte auszuprobieren! (<http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/225-rezepten-fur-alkoholfreie-cocktails.html>)

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen trotz allem zu viel Alkohol getrunken haben, riskieren Sie lieber nichts im Strassenverkehr. Nez Rouge bringt Sie sicher nach Hause: Rufen Sie die Nummer 0800 802 208 an.

Mittels Geschenken alkoholranke Menschen unterstützen Wenn unter Ihrem Tannenbaum noch Platz für Geschenke frei ist, schauen Sie im Online-Shop von Sucht Schweiz vorbei (<http://shop.addictionsuisse.ch/de/96-handwerkliche-produkte>). Die angebotenen Artikel werden von alkoholkranken Menschen während ihrer Behandlung in einer Therapieeinrichtung hergestellt. Mit Ihrem Kauf unterstützen Sie sie auf dem Weg zur Gesundheit.

Sucht Schweiz wünscht Ihnen frohe Festtage!

Nützliche Links für den Rauchstopp:

[www.stop-tabak.ch](http://www.stop-tabak.ch) [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)

Nützliche Links bezüglich Alkoholkonsum: <http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/alkohol/strassenverkehr/> Zulässige Blutalkoholgrenzwerte

<http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/225-rezepten-fur-alkoholfreie-cocktails.html> Rezepte für alkoholfreie Cocktails

<http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/214-apero-und-alkohol.html> Apéro und Alkohol

Die Stiftung Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel der Stiftung ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: [www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/](http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/)

Kontakt:

Markus Meury  
Mediensprecher

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100781696> abgerufen werden.