

15.12.2017 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz Weihnachten und Silvester: Wie viel Alkohol für unsere Jugendlichen?



Lausanne (ots) -

Sollen Jugendliche zur Feier auch anstossen? Ab welchem Alter und wie viel Alkohol soll's sein? Solche Fragen stellen sich Eltern an den Jahresendfesten. Denn Alkohol wirkt bei jungen Menschen anders. Sucht Schweiz informiert und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.

Zur Feier von Weihnachten und Neujahr wird oft mit Alkohol angestossen. Wie soll man diesbezüglich mit Jugendlichen umgehen?

Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Zum einen sind sie in der Regel leichter als Erwachsene. Der Alkohol verteilt sich damit auf eine kleinere Menge Körperwasser, die Blutalkoholkonzentration ist höher. Die Enzyme, die den Alkohol in der Leber wieder abbauen, sind zudem bei Jugendlichen in geringerer Menge vorhanden als bei Erwachsenen, der Alkohol wirkt also länger.

Regelmässiger Alkoholkonsum kann körperlichen Entwicklungsprozessen wie der Gehirnentwicklung und dem Knochenwachstum schaden. Und: Je früher jemand mit dem regelmässigen Alkoholkonsum beginnt und je früher jemand Alkoholräsche hat, desto grösser ist auch das Risiko, später ein Alkoholproblem zu bekommen.

Wenn man die Gesundheit von Jugendlichen schützen will, sollten also unter 16-Jährige gar keinen Alkohol trinken. Unter 18-Jährigen sollten keine Spirituosen, Alcopops und Aperitifs angeboten werden. Auch das Gesetz wirkt unterstützend bei der Umsetzung dieser Regeln, da es den Alkoholverkauf entsprechend diesen Alterslimiten festlegt.

Alternativen anbieten - und selber geniessen Als leckere Alternative für Jugendliche und Erwachsene bieten sich alkoholfreie Cocktails an. Jetzt ist also die Gelegenheit, neue Rezepte(1) auszuprobieren, die bei Sucht Schweiz bestellt werden können! Jugendliche lassen sich auch gerne in die Kreation von Cocktails einbeziehen.

Kinder und Jugendliche wissen genau, wie ihre Eltern mit dem Alkohol umgehen und integrieren dieses Verhalten unbewusst als normales Verhalten. Wie Kinder und Jugendliche Alkohol später einmal konsumieren, hängt in hohem Masse davon ab, wie im eigenen Elternhaus mit Alkohol umgegangen wurde. Deshalb ist die wichtigste Präventionsmassnahme diejenige, mit moderatem Alkoholkonsum selber Vorbild zu sein.

Wo Eltern Antworten erhalten

Mit der Kampagne «Wo Eltern Antworten erhalten» unterstützt Sucht Schweiz Eltern in ihrer Rolle bezüglich der Suchtprävention. Zahlreiche Tipps und Leitfäden sind auf der Seite [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern) zusammengestellt. Wöchentliche Erziehungstipps für die Suchtprävention werden auch auf der Facebookseite von Sucht Schweiz vorgestellt ([www.facebook.com/SuchtSchweiz](http://www.facebook.com/SuchtSchweiz)).

Sucht Schweiz wünscht Ihnen frohe Festtage!

(1)neue Rezepte<http://tiny.cc/oh6gpy>

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](mailto:mmeury@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 63

Medieninhalte



*Friends having a round of drinks in  
a*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100810468> abgerufen werden.