

Medienmitteilung

Weniger Alkohol trinken – wie gelingt's?

Zürich, 4. Juli 2023. Alkohol ist omnipräsent und leicht verfügbar. Wie kann es da gelingen, seinen Alkoholkonsum zu reduzieren? Welche Strategien helfen im Alltag? Mit dem Poster zum Jahresrückblick 2022 möchte die Arud hierzu Hilfestellung bieten.

Die Konsummenge variiert im Verlauf des Lebens

Die Mehrheit der in der Schweiz lebenden Personen trinkt gelegentlich oder regelmässig Alkohol. Die Menge des konsumierten Alkohols variiert dabei oftmals im Verlaufe des Lebens – je nach Lebensphase und persönlichen Umständen. Stressige Phasen oder Umbrüche wie eine Scheidung oder Pensionierung können Auslöser für einen vermehrten Konsum sein – oftmals ohne dass man sich dessen gewahr ist. Hat sich ein problematischer Konsum entwickelt, ist es häufig gar nicht so einfach, den Konsum zu reduzieren; zu allgegenwärtig ist der Alkohol in unserer Kultur. Es braucht deshalb gute Strategien, die sich auch im Alltag bewähren.

Eigene Motivation essentiell für Veränderungen

Um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erreichen, spielt die eigene Motivation eine entscheidende Rolle. Sich zu überlegen, was man konkret von einer Konsumreduktion hat, ist deshalb essentiell. Danach sollte man sich während zwei bis drei Wochen einen guten Überblick dazu verschaffen, wann und wie viel man trinkt. Dabei ist das Führen eines Konsumtagebuchs nützlich. Sind die Konsummuster bekannt, können Änderungs-Ziele gesetzt werden: Es lohnt sich, «klein» anzufangen – es muss nicht gleich die ganz grosse Veränderung sein! Konnte das angestrebte Ziel ein paar Wochen gehalten werden, kann ein neues Ziel gesetzt werden. Sich bewusst zu machen, zu welchen Gelegenheiten und aus welchem Anlass man Alkohol trinkt, hilft zudem dabei, geeignete alternative Bewältigungsstrategien für den Alkohol zu entwickeln.

Persönliche Strategien entwickeln

Welche Strategien für einen nützlich sind, findet man am besten durch Ausprobieren heraus. So kann es bspw. hilfreich sein, den Konsum mittels Konsumtagebuch im Voraus zu planen, indem alkoholfreie Tage definiert und die Anzahl Standarddrinks an den anderen Tagen festgelegt werden. Auch wo und in welchem Zeitraum Alkohol getrunken wird, kann vorgängig geplant werden. Wenn das tägliche Glas Wein zum Essen oder das Bier am Feierabend wegfällt, ist es zudem sinnvoll, ein neues Ritual für entsprechende Situationen zu entwickeln: Das Gehirn lernt dann, die gewohnte Handlung (Alkohol trinken) durch eine neue Handlung zu ersetzen und kann dadurch auch mit Trigger-Situationen besser umgehen.

Wichtiger Selbstheilungsprozess

Studien zeigen, wie bedeutend der Selbstheilungsprozess ist: So findet die Mehrheit der Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum zu einem reduzierten Konsum zurück – überwiegend ohne therapeutische Unterstützung.

Weitere Informationen finden Sie unter: arud.ch/weniger-trinken

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung:

Julia Kind, Leiterin Politik & Kommunikation, 078 861 00 15

Thilo Beck, Co-Chefarzt Psychiatrie, 058 360 50 00

Philip Bruggmann, Co-Chefarzt Innere Medizin, 079 322 70 00