

Präventionstext

Prost Gewohnheiten!

Am Freitag einen Apéro zum Wochenabschluss, am Samstag Rotwein zum feinen Znacht – und am Sonntag? Da wollte die Autorin bewusst auf Alkohol verzichten. Ob es ihr gelang, trotz Besuch des FCL-Matches? Eines vorneweg: Mit Gewohnheiten zu brechen ist nicht leicht. Aber es lohnt sich.

Weihnachtspéros, Familienfeste, Neujahressen: An diesen Anlässen konsumieren die meisten Alkohol. Wer keinen Alkohol trinkt, fällt auf. Weshalb gehört Alkohol bei diesen Anlässen dazu? Weil er schmeckt? Für eine ausgelassene Stimmung? Weil es schon immer so war?

Ich trinke an diesen Anlässen (fast) immer Alkohol. Manchmal nehme mich mir vor, darauf zu verzichten. Das fällt sehr schwer, weil ich es mir gewohnt bin und viele Leute um mich herum auch trinken. Gelingt mir der Vorsatz nicht, bin ich enttäuscht und frage mich: Ist das noch Gewohnheit oder bin ich schon abhängig?

So auch beim letzten FCL-Match, als ich mir nach zwei "Alkohol-Tagen" vorgenommen hatte, auf einen "Hatrick" zu verzichten. Als mein lieber Bruder zur Feier des 1:0 Bier besorgte und mir ebenfalls einen Becher in die Hand drückte, konnte ich nicht widerstehen – zu gross war die Macht der Gewohnheit. Die Flinte ins Korn werfe ich deshalb nicht. Und die nächste Gelegenheit für eine Trinkpause bietet sich schon bald.

Im Rahmen des Dry January gönnen sich Millionen von Menschen auf der ganzen Welt ab Neujahr einen Monat ohne Alkohol. 7 von 10 Personen, die mitmachen, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. Mehr als die Hälfte verlieren Gewicht oder haben eine feinere Haut. Praktisch alle sparen Geld. Und auch langfristig zahlt es sich aus: Ganze 72% konsumieren auch nach sechs Monaten weniger Alkohol.

Sind Sie dabei? Auf die Gesundheit!



Weitere Infos zum Dry January und zu unseren Angeboten rund ums Thema finden Sie unter www.akzent-luzern.ch/alkohol

Für kostenlose Beratungen rund ums Thema Sucht, nehmen Sie Kontakt mit dem Zentrum für Soziales auf: www.zenso.ch/suchtberatung/

*Nicole Tobler, Fachmitarbeiterin Prävention
Akzent Prävention und Suchttherapie
November 2021*