



# Anonyme Alkoholiker®

AA ANONYME ALKOHOLIKER SCHWEIZ

Zentrale Dienststelle, Wehntalerstrasse 560, 8046 Zürich

Telefon 044 370 13 83, Hotline 0848 848 885 (24 h)

info@anonyme-alkoholiker.ch, www.anonyme-alkoholiker.ch

## MEDIENMITTEILUNG

### Vergiftung auf Raten

**Die Dosis macht das Gift: In der Schweiz sterben jährlich rund 1600 Menschen zwischen 15 und 74 Jahren an den Folgen von Alkohol, sagt das Bundesamt für Statistik. Mehr als ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung konsumiert punktuell Alkohol risikoreich: Das heisst, sie trinken einmal pro Monat vier (Frauen) respektive fünf (Männer) und mehr Standarddrinks nacheinander. Wann wird das Genussmittel Alkohol zum Suchtmittel und tödlichen Gift?**

Zürich, Januar 2018 – «Die Dosis macht das Gift.» Damit lag der Schweizer Mediziner Paracelsus (1493 – 1541) auch in Sachen Alkohol richtig. In Massen getrunken, spricht nichts gegen das gesellschaftlich hochakzeptierte Genussmittel. Allerdings muss man sich bewusst sein, dass Alkohol – oder genauer Ethanol – 2007 von der Weltgesundheits-Organisation (WHO) als potenziell krebserregendes Gift eingestuft worden ist. Durch regelmässigen Alkoholkonsum kann es zu Leberschäden, entzündeten Bauchspeicheldrüsen, Anstieg des Herzinfarkttrisikos, Depressionen, einem geschwächten Immunsystem und vielen weiteren Erkrankungen kommen. Alleine die Leberzirrhose führt in der Schweiz zu mehr als 430 Todesfällen pro Jahr. Doch wieso «vergiftet» sich jemand freiwillig selber?

#### 12 Gramm Alkohol pro Tag

Gemäss «Sucht Schweiz» liegt der gesundheitlich unbedenkliche Alkoholkonsum bei gesunden erwachsenen Frauen bei 12 Gramm reinem Alkohol pro Tag. Das entspricht einem sogenannten Standardglas: 3 dl Bier, 1 dl Wein, 2 cl Spirituosen – pro Tag. Für Männer gilt mit 24 Gramm Alkohol pro Tag eine etwas höhere Toleranzgrenze. 85,9 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren konsumierten im Jahr 2016 Alkohol, die Hälfte davon mindestens einmal pro Woche, jede zehnte Person jeden Tag. Es ist ein schmaler Grat vom Genuss- zum Suchtmittel: Der Feierabend-Drink zum Runterkommen, das Glas zum Vergessen, der Shot, um in Stimmung zu kommen – plötzlich geht nichts mehr ohne sie. Trinken wird langsam zum festen Bestandteil des Lebens. Der Alkohol wird vom Genussmittel zur Gewohnheit und von der Gewohnheit zur Sucht: Ein Leben ohne Alkohol ist nicht mehr denkbar. Das Leben droht zu entgleiten. Um die Kontrolle nicht zu verlieren braucht es mehr Alkohol. Der Teufelskreis hat begonnen und das Vergiften auf Raten eingesetzt.

#### Reden um trocken zu bleiben

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät für einen Ausstieg. Immerhin trinken über 14 Prozent der Schweizer keinen Alkohol, sieben Prozent davon sind Ex-Konsumierende, die mehr als 12 Monate trocken sind. Eine Möglichkeit, um trocken zu werden (und langfristig zu bleiben) sind die Anonymen Alkoholiker (AA). Die Grundidee der AA basiert auf Hilfe und Solidarität durch Gemeinschaft. Seit über 60 Jahren treffen sich in der Schweiz Alkoholranke in regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen. Weil alle AA Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf. Schweizweit gibt es 170 AA-Gruppen. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es wird

Klartext geredet und zugehört. Ehrlich, offen, ohne Zwänge oder Vorschriften. Keiner wird verurteilt, jeder ist willkommen. Ein Meeting der AA steht jedem offen und kann die Rettung sein. Niemand wird davon erfahren, wenn derjenige es nicht will. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch) Hotline 0848 848 885 (24 h)

Bild 1



AA zvg

Bild 2



---

**Für weitere Auskünfte:**

Medienstelle AA Deutsche Schweiz: Marianne Egli, Tel. 079 219 93 84  
[medien@anonyme-alkoholiker.ch](mailto:medien@anonyme-alkoholiker.ch) / [egli@marianne-egli.ch](mailto:egli@marianne-egli.ch)

