Was Frauen wollen
TV-Star Gillian Anderson macht Sexfantasien zu Geld
Bettgeflüster — 43

Delikate Destinationen
Dijon-Senf und Kobe-Beef: Reise zu den Ursprüngen
Kulinarik — 47



Wa(h)re Stille
Wie Geschäfte gegen die Reizüberflutung vorgehen
Relaxtes Shoppen — 45



Babette, trockene Alkoholikerin: Ging 27 Jahre lang weder zur Gynäkologin noch zum Zahnarzt – aus lauter Angst, man könnte ihr aufgrund ihrer Blutwerte oder ihres Atems die Sucht anmerken.
Foto: Beat Mathys

Die Fassade ist makellos – aber abends trinken sie zwei Flaschen Wodka

Frauen und Alkohol Die Zahl der süchtigen Frauen nimmt zu. Sie fallen lange nicht auf, weil sie trotzdem perfekt funktionieren. Drei Betroffene erzählen, wie das Versteckspiel sie fast alles gekostet hat. Und wie sie aus der Sucht fanden.

Bettina Weber

Irgendwann waren es zwei Flaschen Wodka pro Abend. Die Hälfte der ersten Flasche leerte Sandra in einem Zug, schlief kurz ein, trank weiter. Manchmal erwachte sie zwischendurch im eigenen Erbrochenen. Am nächsten Morgen ging sie duschen, frisierte und schminkte sich und machte sich auf den Weg zur Arbeit. Fast zwanzig Jahre ging das so.

Heute ist Sandra dank der Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker (AA) seit sechseinhalb Jahren trocken. Blickt sie zurück auf jene Zeit, spricht sie von einem Doppelleben: «Nach aussen war ich die gewissenhafte Mitarbeiterin und daheim die kaputte Existenz, von der niemand wissen durfte und die ich mit aller Kraft versteckte.»

Sandra (51) war eine hochfunktionale Alkoholikerin. Trotz ihrer Sucht fiel sie nicht auf, sondern funktionierte. Genauso wie Edith und Babette, die hier ihre Geschichte erzählen und ebenfalls dank den AA mit dem jahrelangen Trinken aufgehört haben. Die drei Frauen werden nur beim (geänderten) Vornamen genannt, weil Anonymität zentral ist für die AA.

Der Alkoholkonsum geht zurück – ausser bei Frauen

Nicht erst seit viele Junge lieber abstinent leben und Restaurants und Clubs über sinkende Umsätze klagen, geht der Alkoholkonsum zurück. Die Entwicklung zeigt sich schon lange. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung ist der Anteil der Bevölkerung, der täglich Alkohol trinkt, von 20 Prozent im Jahr 1992 auf 9 Prozent 2022 gesunken.

Mit einer Ausnahme: Bei den Frauen entwickelt sich der Trend gegenläufig. Sie trinken schweiz- und weltweit immer mehr und holen gegenüber den Männern auf. Das Rauschtrinken – wenn mindestens einmal pro Monat vier oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit konsumiert werden – stieg bei ihnen von 6 Prozent (2007) auf 11 Prozent (2022). Besonders ausgeprägt zeigt sich diese Entwicklung bei berufstätigen und gebildeten Frauen; bei den Männern verhält es sich genau umgekehrt.

«Dass sich die Trinkgewohnheiten von Frauen und Männern angeglichen haben, hat vermutlich auch mit den veränderten Geschlechterrollen zu tun. Frauen sind heute meistens berufstätig, führen also ähnlichere Leben wie Männer», sagt Monique Portner-Helfer von Sucht Schweiz. Anders gesagt: Es ist quasi eine ungewollte Folge der Emanzipation, dass Frauen sich auch in anderen Bereichen den Männern angleichen, wie zum Beispiel beim Konsum von Alkohol.

Eine andere Theorie: die Mehrfachbelastung vieler Frauen. Weil sie sich neben dem Job auch noch um Kinder, betagte Eltern und den Haushalt kümmern, haben sie abends das Bedürfnis, runterzukommen. Da kann ein Glas Wein verführerisch sein.

Das wiederum ist nicht neu, sondern erinnert an die Fünfzigerjahre. Damals wurde «Frauengold» mit 16,5 Prozent Alkoholgehalt als «Nerven-Kreislauf-Tonikum» für die «nervöse, müde, abgespannte, gereizte oder schlaflose» Hausfrau angepriesen. Mit der Idee, dass sie so ihren Alltag besser ertragen soll. Oder eben: weiterhin tadellos funktioniert.

Sie trinken oft allein und daheim

Hochfunktionale Alkoholikerinnen betrinken sich so, wie Sandra es beschreibt: «Daheim und in absoluter Einsamkeit.» Denn dass sie abhängig sind, darf niemand wissen, auf keinen Fall, das gilt es, um jeden Preis zu verhindern. Anrufe nahm sie dann keine entgegen, und weil sie nicht mit ihrem Partner zusammenwohnte, ahnte der nur ansatzweise, was vor sich ging.

Nicht nur das Umfeld lässt sich von der perfekten Fassade täuschen. Weil sie weder betrunken zur Arbeit erscheinen noch sonst Anlass zur Klage geben, können sich auch die Betroffenen selbst lang einreden, sie hätten kein Alkoholproblem – schliesslich funktionieren sie ja. Sandra sagt: «Das ging so weit, dass ich sogar meine erhöhten Leberwerte positiv umdeutete.» Sie empfand sie nicht als Schuss vor den Bug, sondern sagte sich: «Ich bin ja noch weit vom Maximum entfernt, also alles gut und kein Grund aufzuhören.»

Wie es wirklich um sie stand, wollte sie sich nicht einmal dann eingestehen, als sie 70-prozentigen Alkohol mit Wasser ver-

Fortsetzung — 42

ANZEIGE

Eine Produktion von Alegria Exhibition und MAAG Moments
Creative Director: Mitch Sebastian

VINCENT
Zwischen Wahn und Wunder – Van Gogh Immersiv

AB 23.9.2026 · LICHTHALLE MAAG ZÜRICH
vincent-immersiv.ch



Das grosse Abc: Unser Sprachquiz

Stehen Sie sprachlich an der Spitze? Beweisen, bitte!

Es geht um Wortschatz, Orthografie, Helvetismen, aber auch um Eulen in Athen. Das heutige Sprachquiz wird Sie hoffentlich unterhalten und überraschen. Viel Glück und ein schönes Wochenende.

Sandro Benini

Neun Beispiele aus unserem Online-Quiz:

1. Unser heutiges Quiz beginnt mit einigen Fragen zum Wortschatz. Was ist ein «Wechselbalg»?
a) Eine gefälschte Banknote, die einem beim Wechseln oder bei der Entgegennahme von Wechselgeld in betrügerischer Absicht untergeschoben wird.
b) Ein Wechselbalg ist ein Pelzmantel, den man beidseitig tragen kann.
c) Nein, das ist ein von bösen Geistern oder einer Wöchnerin untergeschobenes, meist hässliches oder böses Kind.
d) Ein Wechselbalg ist ein Ersatzteil für eine alte Kirchenorgel.

2. In welchem der folgenden Sätze wird das Wort «obsolet» inhaltlich am plausibelsten verwendet?
a) «Die Teilnahme an der jährlichen Sicherheitsunterweisung ist für alle Mitarbeiter obsolet.»
b) «Durch die Einführung des neuen digitalen Verfahrens ist das Ausfüllen der Papierformulare obsolet geworden.»
c) «Er verteidigte seine Position im Kundengespräch mit obsoletem Nachdruck.»

3. Jetzt wird es schwieriger. Wie lautet das von «obsolet» abgeleitete Substantiv?
a) Obsoletheit
b) Obsoleszenz
c) Obsoletion
d) Obsolenz

4. Genug Wortschatz für heute! Welcher der folgenden Sätze ist korrekt? Oder sind es beide?
a) «Wer kommt als nächster an die Reihe?»
b) «Wer kommt als Nächster an die Reihe?»
c) Es sind beide Varianten korrekt.

5. Wie lautet der Plural von «Chaos»?
a) Unverändert «die Chaos».
b) «Die Chaosse.»
c) «Die Chaoten.»
d) «Die Chaos'.»
e) Dieses Substativ hat keinen Plural.

6. Ein plötzliches Ereignis, bei dem unter hohem Druck Luft durch Nase und Mund ausgestossen wird, um Fremdkörper oder Reizstoffe aus den Schleimhäuten zu entfernen – wie lauten die entsprechenden Verbformen im Indikativ, im Imperfekt und im Partizip II?
a) niessen – niesste – geniesst
b) niessen – niesste – genossen
c) niesen – nieste – geniest
d) niesen – nieste – genossen
e) haa – haaaaa – hatschi! (Hoffentlich kommen mir bald wieder bessere Witze in den Sinn.)

7. Was ist gemeint, wenn jemand «Eulen nach Athen trägt»?
a) Die Person verrichtet spät in der Nacht eine mühsame Arbeit.
b) Die Person übermittelt eine geheime Botschaft.
c) Die Person tut etwas völlig Überflüssiges.
d) Nein, sie versucht, in einer Verhandlung einen besonders klugen Kompromiss durchzusetzen.

8. Welcher der folgenden Sätze ist orthografisch und grammatikalisch einwandfrei?
a) Nur: «Wir sind desweiteren davon überzeugt, dass dieser Plan zum Scheitern verurteilt ist.»
b) Nur: «Wir sind des Weiteren davon überzeugt, dass dieser Plan zum Scheitern verurteilt ist.»
c) Nur: «Wir sind des weiteren davon überzeugt, dass dieser Plan zum Scheitern verurteilt ist.»
d) Nur: «Wir sind des Weiteren davon überzeugt, das dieser Plan zum scheitern verurteilt ist.»
e) Die Antworten 2) und 3) sind beide korrekt.

9. Jetzt eine Frage zu Helvetismen: Wie viele enthält der folgende Satz? «Gleich nach dem Apéro kaufte der Mechaniker ein Billett für das Postauto und wechselte den Pneu.»
a) einen Helvetismus
b) zwei Helvetismen
c) drei Helvetismen
d) vier Helvetismen

Lösungen:
1=c, 2=b, 3=b, 4=b, 5=e, 6=c, 7=c, 8=b, 9=b

«Das grosse Abc» erscheint wöchentlich. Weitere Quizfragen, die Lösungen samt Benotung und Erklärungen zu den Antworten finden Sie auf unserer Website.



Sandra trank irgendwann mit Wasser verdünnten 70-prozentigen Alkohol – betrachtete sich aber selbst dann noch nicht als süchtig. Foto: Nicole Pont

Fortsetzung

Die Fassade ist makellos …

dünnte. Es schmeckte scheusslich, aber darum ging es schon lange nicht mehr.

Auch Edith (52) sah sich nicht als Alkoholikerin. Manchmal traf sie morgens auf dem Weg ins Büro auf Männer mit Bierflaschen in der Hand, wankend, übel riechend, lallend. Sie wandte jeweils angewidert den Blick ab – auch wenn sie selbst am Abend zuvor einen schlimmen Absturz gehabt hatte. «Mit solchen Leuten habe ich doch nichts gemeinsam!», habe sie gedacht. Den Satz «Ich bin Alkoholikerin» brachte sie selbst nach dem absoluten, alkoholbedingten Tiefpunkt in ihrem Leben zunächst nicht über die Lippen. Der gesellschaftliche Makel war für sie einfach zu gross.

Edith arbeitete als Übersetzerin; ein einsamer Job, bei dem sie sich konzentrieren muss. «Stundenlang sass ich allein über einen Text gebeugt», sagt sie. 15 Jahre lang wollte sie abends nur eines: ein Bier, um sich zu entspannen. Ein Bier bedeutete, dass kein Satz in einer fremden Sprache mehr auf sie wartete. Aus dem einen Bier wurden sieben Halbliterflaschen pro Abend.

Gesellschaftliches Stigma führt zu Teufelskreis

Vor ihrem Partner musste sie ihren Konsum zwar nicht verstecken, er trank mit – aber viel weniger und langsamer als sie. Wenn sie Nachschub kaufen ging, besorgte sie zwei Flaschen für ihn und vier für sich, wovon sie die Hälfte heimlich bunkerte. Welche Mengen sie in sich hineinschüttete, sollte er dann doch nicht wissen.

Trotzdem beeinträchtigte das Trinken ihre Arbeit nicht, egal, wie sehr es morgens in ihrem Kopf hämmerte und pochte. «Wer feiern kann, kann auch arbeiten», war ihr Leitspruch. Heute ist sie seit vier Jahren trocken und weiss, dass diese Einstellung viel mit ihrem Selbstbild zu tun hatte. Dass sie sich über Leistung und Erfolg definierte, darüber, tüchtig zu sein – negativ aufzufallen, gerade als Frau, kam nicht infrage. Das gehört sich nicht, fand Edith.

Das bestätigt auch Monique Portner-Helfer. Die meisten Menschen würden Alkoholabhängigkeit immer noch mit «männlich, verwahrlost, sozial abgestiegen» assoziieren, auch wenn das Bild falsch sei. Das verstärkt die Scham vieler Frauen, zumal Alkoholismus ohnehin gesellschaftlich stigmatisiert wird.

So entsteht ein Teufelskreis: Weil die Betroffenen alles daran setzen, dass ihre Sucht unbemerkt bleibt, schreitet diese voran, und es dauert lang, oft fast zu lang, bis sie sich Hilfe suchen.

«Sich eingestehen zu müssen, dass man alkoholabhängig ist, schlägt enorm aufs Selbstwertgefühl», sagt Portner-Helfer. Das sei auch bei Männern so. Viele von ihnen würden ebenfalls unbedingt die Fassade aufrechterhalten wollen, damit ihre Sucht unbemerkt bleibe. «Möglicherweise ist bei manchen Frauen das Schuld- und Schamgefühl aber noch grösser», so Portner-Helfer. Babette (65) fürchtete sich dermassen davor, als Alkoholikerin zu gelten, dass sie 27 Jahre lang weder eine Gynäkologin noch einen Zahnarzt aufsuchte. Die Angst, ihre Blutwerte oder ihr Atem könnten ihre Sucht verraten, war zu gross.

Sie versteckte die Flaschen im ganzen Haus

Angefangen hatte es bei ihr mit dem ersten Kind, sie fühlte sich überfordert. Das abendliche Glas Wein half ihr zunächst, es führte gar dazu, dass sie das «Motörli» anwerfen konnte, wie sie sagt: Auf einmal hatte sie genug Energie, um spätabends noch die Wäsche zu bügeln oder den Boden aufzunehmen. Später wurde aus dem «Motörli die reine Selbstzerstörung», sagt Babette. Weil der Wein nicht mehr schnell genug wirkte, wechselte sie zu Wodka.

Die Flaschen versteckte sie im ganzen Haus, und in der Handtasche führte sie eine Mineralflasche mit, in die sie Hochprozentiges abgefüllt hatte. Sie weiss noch genau, welche Panik sie erfasste, als sie die Flasche einst im Auto ihres Sohnes liegen liess: «Ich musste mir eine Geschichte ausdenken, warum ich dort dringend etwas holen musste», sagt sie. Die Vorstellung, er könnte ihr zuvorkommen, war unerträglich. Das Wichtigste war, «dass das Bild der perfekten Mutter und Ehefrau nach aussen stimmt», sagt Babette.

Schüttelfrost, Übelkeit und Todesangst

Sie führte den Haushalt akribisch, das Haus war immer blitzblank, der Kühlschrank gefüllt, die Familie versorgt. Doch ab 17 Uhr ging gar nichts mehr. «Dann leerte ich innert kürzester Zeit eine Dreiviertelflasche Wodka», sagt sie.

> **«Sich eingestehen zu müssen, dass man abhängig ist, schlägt enorm aufs Selbstwertgefühl.»**
>
> **Monique Portner-Helfer**
> Sucht Schweiz

Die Folgen nennt Babette «verheerend»: «Jeden Abend lag ich im Koma auf dem Sofa oder krabbelte auf allen vieren ins Bett. Am nächsten Morgen wachte ich mit Filmrissen auf. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mich gegenüber meinem Mann und meinen Kindern verhalten hatte.» Obschon sie unter Schüttelfrost, Übelkeit und Todesangst litt, stand auch sie jeden Morgen auf und ging zur Arbeit.

Es dauerte lange, bis Sandra, Edith und Babette aufflogen, so gut waren sie darin, den Schein zu wahren.

Sandra konnte irgendwann nicht mehr aufstehen und blieb tagelang unentschuldigt der Arbeit fern. «Alles entglitt mir», sagt sie. Sie wies sich selbst in eine Entzugsklinik ein und offenbarte sich gegenüber ihrem Arbeitgeber. Sie hatte grosses Glück: Dieser reagierte verständnisvoll. Heute ist sie immer noch am selben Ort tätig.



Alkohol, damit die Hausfrau problemlos funktioniert: Werbung für «Frauengold» aus den 50er-Jahren. Foto: PD

Edith und Babette fielen an Familienfeiern aus der Rolle. Edith trank an einem runden Geburtstag so viel, dass sie nicht mehr gehen konnte und gestützt von zwei Schwägerinnen nach Hause gebracht werden musste. «Es war grauenhaft, dass alle sehen konnten, wie ich die Kontrolle verloren habe», sagt sie. Nie wieder sollte sie jemand in einem solchen Zustand sehen.

«Wenn ich so weitermache, verliere ich alles»

Babette ruinierte die Hochzeit ihrer Tochter. Den ganzen Tag über hatte sie immer wieder Schlucke aus der im Auto versteckten PET-Flasche mit Wodka genommen. Am Ende war sie derart betrunken, dass sie zu Hause die Treppe hinaufstürzte und sich an der Hand und den Zähnen verletzte. Am nächsten Morgen stand für sie fest: «Wenn ich so weitermache, verliere ich alles – meine Familie, meine Kinder, meine Würde und mein Leben. Ich wollte lieber sterben, als so weiterzuleben.»

Bei den AA sprachen die drei Frauen dann erstmals den Satz aus, vor dem sie sich jahrelang gefürchtet hatten: «Ich bin Alkoholikerin.» Babette sagt, sie habe ihn als «Erleichterung» empfunden. Ihre Familie, die immer wieder gedroht hatte, sie zu verlassen, sei nun wieder an ihrer Seite. «Ich habe mir mein Leben und meine Selbstachtung zurückgeholt.» Auch wenn sie heute für ihren Mann fast «unbequemer» sei, da sie wieder ihren eigenen Kopf habe.

Auch Sandra will es nicht länger allen recht machen. Aber vor allem musste sie erst wieder lernen, Emotionen auszuhalten. Das fand sie viel schlimmer als den körperlichen Entzug. «Seltsamerweise waren die guten Gefühle wie Euphorie oft gefährlicher als die schlechten, weil die Versuchung riesig war, diesen Zustand mit Alkohol noch weiter aufzuladen», sagt sie. Aber sie hielt durch. Auch sie sagt: «Ich habe mein Leben zurückbekommen.» Sie gebe es sicher nicht mehr her.

Und Edith? Sie trinkt heute abends statt Bier Kamillentee. Das gebe ihr eine Freiheit, «die ich mir früher nie vorstellen konnte».

Dienststelle der AA Schweiz

Von: Erol Tolukan <erol@tolukan.ch>
Gesendet: Mittwoch, 4. November 2026 12:25
An: 'Dienststelle der AA Schweiz'; 'Felix Betschart'; 'Remo SB Web/IT'
Betreff: AA Medien: neue Telefonnummer

Kennzeichnungsstatus: Gekennzeichnet

Liebe Doris, lieber Felix, lieber Remo

Ich konnte ein iPhone organisieren und habe mir eine Wingo SIM-Karte gekauft für die Telefonnummer der AA Medienstelle.

Die Telefonnummer ist nun aktiv: 077 412 78 24

@Remo: Könntest du die Nummer auf der AA Webseite bitte austauschen? Und könntest du mir bitte ein neues Passwort für den Mailaccount medien@anonyme-alkoholiker.ch generieren und mailen? Dann kann ich den Account neu aufsetzen. Aktuell kann ich keine Mails versenden, empfangen geht.

Herzlich
Erol

Tolukan. | Text. PR. Promotion.
Heiligkreuzstrasse 45
9008 St.Gallen
Web: tolukan.ch