

Medienmitteilung 11. Mai 2017

---

**Dialogwoche Alkohol:  
«Wie viel ist zu viel?»**

**Zum vierten Mal seit 2011 macht die nationale «Dialogwoche Alkohol» den problematischen Alkoholkonsum zum öffentlichen Thema. Auch die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich beteiligen sich daran: Mit ihrer Online-Kampagne und mit diversen lokalen Aktivitäten.**

«Wie viel ist zu viel?» Diese Frage stellt die Alkoholpräventionskampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und diese Frage steht im Zentrum der nationalen Dialogwoche Alkohol vom 11. bis 21. Mai 2017. Die Dialogwoche will für die Schädlichkeit des problematischen Alkoholkonsums sensibilisieren. Die Grenze zwischen risikoarmem und übermässigem Alkoholkonsum ist von Person zu Person verschieden. Übermässiger Konsum ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige und die Gesellschaft mit vielen Problemen und grossem persönlichem Leid verbunden. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich beteiligen sich auch dieses Jahr an der Dialogwoche.

**Jede fünfte Person trinkt zu viel**

In der Schweiz trinkt jede fünfte Person chronisch oder punktuell zu viel. Die gesundheitlichen Folgen von chronischem Konsum können erheblich sein: erhöhtes Krebsrisiko, Herzinfarkt oder Leberzirrhose. Betrunkeneheit erhöht das Risiko für Unfälle oder Verletzungen und Gewalttätigkeit.

Regelmässig überhöhter Alkoholkonsum kann schleichend zur Sucht werden, wobei Betroffene diese Entwicklung oft zu spät realisieren. Um die Risiken zu minimieren, sollten Frauen nicht mehr als ein bis zwei und Männer nicht mehr als zwei bis drei Standardgläser Alkohol pro Tag trinken. Ein Standardglas entspricht einem Glas mit drei Deziliter Bier oder einem Glas mit einem Deziliter Wein. Allen wird empfohlen, an mindestens zwei Tagen in der Woche auf Alkohol zu verzichten.

**Selbsttests und lokale Aktivitäten**

Die «Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich» machen während der Dialogwoche mit bewährten Bannern Werbung für die Online-Selbsttests die helfen, den eigenen Suchtmittelkonsum zu überdenken. Die Tests sind zu finden auf [www.suchttest.ch](http://www.suchttest.ch).

In Bülach, Dielsdorf, Thalwil, Wetzikon, Zürich und weiteren Orten finden zudem verschiedene Aktivitäten statt: Elternabende, Standaktionen, Info-Veranstaltungen und anderes mehr. Sämtliche Aktivitäten der Stellen für Suchtprävention sind zu finden unter [www.suchtpraevention-zh.ch/dialogwoche](http://www.suchtpraevention-zh.ch/dialogwoche).

**Ansprechpersonen für Medien heute Donnerstag, 11. Mai 2017 bis 17 Uhr**

Domenic Schnoz, Stellenleiter ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs

Telefon 044 271 87 23

E-Mail [d.schnoz@zuefam.ch](mailto:d.schnoz@zuefam.ch)