



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Alkohol

Wir zeigen Ihnen, dass Geselligkeit auch ohne Alkoholkonsum stattfinden kann.



Das Fass nicht zum Überlaufen bringen

Apéros, Afterwork-Partys, Feste und Mahlzeiten mit Freunden, etwas trinken gehen nach der Vereinsübung – alles steht still. Die Gemeinsamkeiten in diesen Momenten sind die Geselligkeit und der Konsum von Getränken, oft alkoholische.

Um sich an diese neue Situation zu gewöhnen und den Kontakt mit Freunden aufrechtzuerhalten, haben sich mit dem Einsatz von Videochat-Anwendungen wie Skype, Zoom, Face Time, ? schnell neue Formen von Apéros, oder eher «Apéronlines»

oder «Skypéros», entwickelt. Die Pflege sozialer Beziehungen ist ermutigend und tröstlich während dieser Pandemie, auch ohne Alkohol!

Diese Form der Apéros stellt an sich keine besonderen Probleme für diejenigen dar, die ihren Alkoholkonsum bereits gut im Griff haben. Zum Schutz Ihrer Gesundheit rät die Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen (EKAL), nicht mehr als 2 Gläser pro Tag für Männer* und 1 Glas pro Tag für Frauen* zu trinken und an mehreren Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten.

* gesunde und erwachsene Personen

Vorsicht vor Missbrauch

Übermässiger Alkoholkonsum, ob öffentlich oder privat, alleine oder in der Gemeinschaft, ist nicht empfehlenswert.

Der Kater am Tag danach wirkt sich auf Sie, aber auch auf die ganze Familie aus.

Während dieser Zeit der Quarantäne sollten Sie besonders darauf achten, dass Sie keine halbleeren Gläser oder offenen Flaschen herumliegen lassen. Diese sind für Kinder leicht erreichbar und es besteht die Gefahr einer Vergiftung.

Alkoholfreie Cocktails

Vielleicht ist es an der Zeit, andere Arten von Getränken auszuprobieren, oder zumindest alkoholische mit alkoholfreien Getränken zu tauschen. Alkoholfreie Cocktails können eine gute Lösung sein und schmecken ebenfalls wunderbar. Geselligkeit gibt es auch ohne Alkohol.

Es gibt viele Websites mit sehr vielen Rezepten. Mit Säften, Früchten, Sirupen und anderen Zutaten auf Vorrat und vor allem mit einer grossen Portion Kreativität ist es möglich, sehr «gluschtige» Ergebnisse zu erzielen, ohne das Haus verlassen zu müssen. Ein weiterer Vorteil: Wenn Sie es nicht ertragen können, ein alkoholfreies Getränk als Apéro mit Freunden zu trinken, geht ein köstlicher, gut zubereiteter, alkoholfreier Cocktail genauso als Mojito, Cuba Libre oder einen anderen Aperitif durch, vor allem online!



Anmerkung

Es kann sein, dass die Einschränkungen durch COVID-19 dazu führen, dass Sie mehr Alkohol als üblich konsumieren, oder dass Sie konsumieren, um negative Gedanken zu vertreiben. Zögern Sie nicht, einen Fachmann um Hilfe zu bitten!

Online: [Safezone](#)

Per Telefon: Sucht Wallis Visp : [027 948 49 00](tel:0279484900)

Links

- [Empfehlungen des EKAL](#)
- [Alkoholfreie Cocktails](#)