



# Legales Gift mit hochprozentigem Schaden

Von René Alder

Der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht ist beim Thema Alkohol omnipräsent. Es gibt viele Menschen, die einem geregelten Leben nachgehen, sich aber in der Grauzone vor einem möglichen Absturz befinden. Das Blaue Kreuz St.Gallen/Appenzell bietet neu einen einwöchigen ambulanten Alkoholentzug an. Dabei ist der erste Schritt zur Hilfe oft der Schwierigste.

**Angebotsenerweiterung** Das niederschwellige Angebot ist nicht mit einem stationären Entzug zu vergleichen, kann aber dafür sorgen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Alkohol ist die einzige überall erhältliche Droge. Doch von vielen wird Alkohol als reines Genussmittel eingeschätzt. Das kann fatale Folgen haben. Erst trinkt man ein Bier am Abend, dann zwei, dann kommt der Wein dazu und am En-



*Auch mitten im Leben stehende Menschen laufen Gefahr, «abzustürzen».*

z.V.g.

de muss es auch noch ein Schnäpschen sein. Oft ist es ein schleichender Verlauf bis zur Sucht. Doch nicht immer ist bei einem Alkoholproblem ein stationärer Entzug angezeigt. Manchmal genügen bereits persönliche Abstinenzvorkehrungen oder ein ambulanter Ent-

zug. Für das neue Angebot in St. Gallen ist Vitus Hug, Bereichsleiter Fachstelle Alkoholberatung, zuständig. «Wir wollen dabei nicht diejenigen Menschen ansprechen, die schon einige stationäre Entzüge hinter sich haben.» Interessierte melden sich für ein Informationsgespräch beim Blauen Kreuz an. Anschliessend klärt der Hausarzt oder die Hausärztin ab, ob ein ambulanter Entzug aus medizinischer Sicht in Frage kommt. Sind die Voraussetzungen körperlich und psychisch gegeben, kann ein Termin für die nächste Entzugswoche vereinbart werden.

**Ohne Alkohol durch die Woche** Spätestens ab Sonntagabend wird mit der zuständigen Fachperson ein Trinkstopp abgemacht, damit die



v.l. Martina Gadiant (Kanton SG), Vitus Hug (Bereichsleiter Fachstelle Alkoholberatung), Dr. Norbert Selmaier (begleitender Stellenarzt), Max Bänziger (Präsident).

Hauptausgabe

St. Galler Nachrichten  
 9014 St. Gallen  
 071/ 227 25 00  
 www.st-galler-nachrichten.ch

Medienart: Print  
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
 Auflage: 49'236  
 Erscheinungsweise: 49x jährlich



Seite: 9  
 Fläche: 62'856 mm²

Auftrag: 1094414  
 Themen-Nr.: 310.025

Referenz: 65805760  
 Ausschnitt Seite: 2/2

teilnehmende Person nüchtern zum Entzugsbeginn erscheint. Sie kommt täglich zur abgemachten Zeit auf die Fachstelle. Jedes Mal werden Körpertemperatur und Blutdruck gemessen, ebenso ein allfälliger Alkoholgehalt im Atem. Im Gespräch, für das täglich 30–45 Minuten eingeplant sind, wird die körperliche und psychische Verfassung besprochen und so der Entzug begleitet. Für Teilnehmende aus den Kantonen St. Gallen und Appenzell Innerrhoden ist der Entzug kostenlos. Das gilt auch für die Nachbehandlung bei Angeboten des Blauen Kreuzes. Jeden Monat findet eine Entzugswoche statt. Die Kontaktdaten: Telefon 071 231 00 31, [info@blaues-kreuz-sp-app.ch](mailto:info@blaues-kreuz-sp-app.ch).

#### Ab 18. September möglich

Dr. Norbert Selmaier redet von einer «kollektiven Selbsttäuschung» beim Alkoholkonsum. «2% der Gesamtbevölkerung haben ein ernsthaftes Alkoholproblem. 61% gehören zu den sogenannten risikoarmen Konsumenten. 10% der Bevölkerung in der Schweiz lebt abstinent.» Doch ab wann hat man ein Alkoholproblem? Dafür gibt es zwar Zahlen, doch da sind die körperlichen Voraussetzungen der Menschen doch sehr unterschiedlich. Grob kann man sagen, dass Männer mit einem Konsum von bis zu 30 Gramm reinem Alkohol pro Tag zur «Niedrig-Risiko-Gruppe» gehören. Bei Frauen sind es 20 Gramm pro Tag. Wenn man das Ganze von einer gewissen Distanz betrachtet,



Getrunken wird oft im Verborgenen. z.v.g.

so stellt man fest, dass der Rausch einerseits immer zum Menschen dazugehört hat, andererseits auch schon immer zerstörerische Auswirkungen hatte. Problem beim «Gügälä»: Alkoholische Getränke erleichtern in ihrer psychosozialen Funktion den Kontakte zu Mitmenschen beim fröhlichen, gemeinschaftlichen Trinken. Bei Millionen Schweizern. Doch für viele ist die Fröhlichkeit schnell vorbei. Grösste Herausforderung ist allerdings das Leben ohne den Rausch. Die Probleme einfach «wegzutrinken» geht dann nicht mehr. Dieser Entzug muss im Kopf geschehen – für «Gratwanderer» beim Alkoholkonsum ist das neue Angebot des Blauen Kreuzes eine gute Ergänzung zum bisherigen Therapieangebot. Ab 18. September ist ein Eintritt möglich.

Hauptausgabe

St. Galler Nachrichten  
9014 St. Gallen  
071/ 227 25 00  
www.st-galler-nachrichten.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 49'236  
Erscheinungsweise: 49x jährlich

Seite: 9  
Fläche: 62'856 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1094414  
Themen-Nr.: 310.025

Referenz: 65805760

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

Medium	Typ	Auflage
St. Galler Nachrichten	Hauptausgabe	49'236
Gossauer Nachrichten	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	11'026
Herisauer Nachrichten	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	8'449
	Gesamtauflage	68'711