

INFO

BLAUES KREUZ ST. GALLEN – APPENZELL
NR. 74, 03-2025



MAMA TRINKT –
PAPA TRINKT! S.3

«VERSTEHEN STATT
VERURTEILEN» S. 4

25 JAHRE
ROUNDAABOUT S.4

VON DIABETES BIS KREBS: RISIKEN BEGINNEN MIT DEM ERSTEN TROPFEN

Alkohol schadet der Gesundheit – unabhängig von der Menge. Deshalb hat das Blaue Kreuz Schweiz neue Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol veröffentlicht, die für Klarheit sorgen.

Für viele Menschen gehört Alkohol zum Alltag: Ein Feierabendbier hier, ein Glas Wein zum Anstossen dort. Doch laut Daniel Lieberherr, Geschäftsführer vom Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell, sollten wir diese Gewohnheit dringend überdenken. «Jede Person sollte ihren Alkoholkonsum reduzieren – unabhängig davon, wie viel sie trinkt. Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten. Alkoholische Getränke bergen gesundheitliche Risiken.»

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Schädlichkeit von Alkohol hat das Blaue Kreuz seine Empfehlungen überarbeitet. Diese sind leicht verständlich, wissenschaftlich fundiert und können viel Leid verhindern. Die neue Empfehlung lautet klar

»S.2



Geschätzte INFO-Lesende

Alkohol ist die einzige Droge, für die man sich rechtfertigen muss, wenn man sie ablehnt. Das mag witzig klingen, ist aber ein ernstes Problem. Alkohol ist so tief in unserem Alltag verankert,

dass wir seine Gefahren oft unterschätzen – für uns selbst und andere. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung betonen, dass es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Alkoholkonsum gibt. Bereits der Konsum geringer Mengen erhöht das Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme und Krankheiten.

In der Europäischen Region der WHO ist Alkohol für etwa ein Elftel aller Todesfälle verantwortlich. Angesichts dieser Erkenntnisse empfiehlt das Blaue Kreuz unter anderem, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz zu vermeiden und Jugendliche so lange wie möglich davon fernzuhalten.

Bei Fragen stehen Ihnen unsere Suchtfachleute unter 071 231 00 31 gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und freue mich über Ihre Unterstützung.

Daniel Lieberherr, Geschäftsführer

und deutlich: Für die körperliche Gesundheit ist es am besten, keinen Alkohol zu konsumieren. Die Devise lautet daher: Null Promille ist die einzige sichere Wahl.

Wissenschaftliche Basis der neuen Empfehlungen

Diese Position wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem World Cancer Research Fund unterstützt. Die WHO betont, dass jeglicher Alkoholkonsum riskant sei. Der World Cancer Research Fund empfiehlt, keinen Alkohol zu trinken, um das Krebsrisiko zu senken. Vitus Hug, Suchtberater beim Blauen Kreuz St.Gallen- Appenzell begrüsst die klare wissenschaftlich begründete Empfehlung: «Von einer gesundheitlich unbedenklichen Menge Alkohol kann keine Rede sein. Egal wie viel man trinkt – das gesundheitliche Risiko beginnt mit dem ersten Tropfen.»

Bisher wurde oft von einem risikoarmen Konsum ausgegangen und geringe Mengen Alkohol galten als unbedenklich. Die neue Empfehlung ersetzt jedoch den bisherigen Referenzwert für Alkoholkonsum. Es gibt «keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum», da selbst geringe Mengen das Risiko für Krankheiten, Unfälle und Verletzungen erhöhen können. Fachleute identifizieren mehr als 200 gesundheitliche Folgen. Langfristig birgt Alkohol nicht nur Suchtgefahr, sondern fördert laut Experten auch Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen, Diabetes sowie kognitive Beeinträchtigungen wie Alzheimer und Demenz.

Gesellschaftliche Auswirkungen von Alkoholkonsum

Beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell kennt man aus jahrelanger Erfahrung das immense Leid, das Alkohol verursacht. «Alkohol ist eine der meistkonsumierten Drogen weltweit und die am häufigsten konsumierte Droge in der Schweiz. Er hat sowohl kurz- als auch langfristig schädliche Auswirkungen auf den Körper», sagt Hug. Exzessiver Konsum und Abhängigkeit erhöhen zudem das Risiko für psychische Probleme sowie für soziale Probleme wie Arbeitslosigkeit und finanzielle Schwierigkeiten. Nicht zu vergessen: Angehörige leiden oft mit, wenn Alkohol zum Problem wird.

Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell möchte mit den neuen Empfehlungen alle Menschen ansprechen, die ihren Alkoholkonsum überdenken, reduzieren oder

ganz aufhören wollen. Auch die sogenannten «sober curious» – also Menschen, die neugierig auf ein Leben ohne Alkohol sind – sollen motiviert werden. Die Empfehlungen richten sich ausdrücklich nicht an alkoholabhängige Personen. Für diese bietet die Fachorganisation im Rahmen seiner Beratungs- und Betreuungsangebote gezielte Unterstützung an.

Bewusster Konsum als Mindeststandard

Die neuesten Erkenntnisse machen es eindeutig: Sicheres Trinken gibt es nicht und die Volksdroge Nummer eins darf in der Öffentlichkeit nicht länger verharmlost werden. Wer dennoch Alkohol konsumiert, sollte ihn bewusst und in geringen Mengen zu sich nehmen, um den Körper – insbesondere die Leber – zu entlasten. Durst sollte mit nichtalkoholischen Getränken gestillt werden. Die Fachleute vom Blauen Kreuz sind sich einig: «Weniger Alkohol ist besser, kein Alkohol ist am besten!»

6 Empfehlungen

- Das gesündeste Leben ist eines ohne Alkohol.
- Weniger Alkohol trinken ist besser.
- Es gibt Arten, Alkohol zu trinken, die besser sind als andere (langsam trinken, viel Wasser und andere alkoholfreie Getränke zu sich nehmen, vor und während des Alkoholtrinkens essen, die Trinkmenge kontrollieren, eine tiefere Zielmenge festlegen).
- Es gibt Lebensumstände, in denen kein Alkohol getrunken werden sollte (Schwangerschaft und Stillphasen).
- Es gibt Situationen, in denen kein Alkohol getrunken werden sollte (vor und während dem Autofahren, der Arbeit, Sport, bei der Einnahme von Drogen und Medikamenten, bei Hitze, bei wichtigen Entscheidungen, in Situationen, in denen man Verantwortung für andere z.B. Kinder trägt).
- Erwachsene haben gegenüber Kindern und Jugendlichen eine Vorbildfunktion und sollten diese wahrnehmen.



alkoholentzug.ch

RÜCKBLICK



DRY JANUARY 2025 – BETEILIGTE BERICHTEN

Die Teilnehmenden, die Bars und die Gesundheitskampagne «Dry January» blicken auf einen erfolgreichen Monat zurück.

So trinken z. B. Jill und ihr Mann mittlerweile keinen Alkohol mehr, sind weniger gereizt und dafür entspannter. Sie haben so zu mehr Harmonie in der Beziehung gefunden und keinen Streit mehr darüber, wer nach dem Ausgang nach Hause fährt. Das Beste ist, durch die zahlreichen alkoholfreien Alternativen müssen weder sie noch ihr Mann auf etwas verzichten. Jill fühlte sich zudem rundum fitter, wohl, entspannter und konnte sogar Gewicht verlieren. Ein toller Erfolg!

Inzwischen hat sich der «Dry January» als Alkohol-Präventionskampagne in zahlreichen Ländern etabliert. dryjanuary.ch



BLUE COCKTAIL BAR BEI SWISSOPTIC

Beim Weihnachtsessen der SwissOptic AG am 13.12.2024 war die «Blue Cocktail Bar» im Restaurant «Optik-Hus im Einsatz. Julia Hüttenmoser und Fabio Jäger, Leiter «Blue Cocktail Bar», servierten rund 400 Mocktails für 450 Gäste.

Highlights und Feedbacks:

Fabio Jäger lobte die «tolle Zusammenarbeit mit dem Vorbereitungsteam von SwissOptic». Die Gäste zeigten grosse Begeisterung: «Echt toll, gibt es auch mal festliche Getränke ohne Alkohol!» und «Ich werde heute Abend noch oft zu euch an die Bar kommen!»

Die Organisatoren bedankten sich herzlich: «Unsere Mitarbeitenden waren richtig begeistert von den Drinks und auch von euch zwei. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung und machen fleissig Werbung für euch!»



BAUSTELLE FELSENGRUND

Im «Felsengrund» gibt es fortlaufend Baustellen: Holzfronten-Ersatz im Essraum, Einbau eines Kaffeeautomaten, Revision der Küchenlüftung, Malerarbeiten in Nasszellen, öffentlichen Räumen, Treppenhaus und Korridor, Neueinstellung von Türschliessern, Austausch von Pergola-Balken und Spülmaschinen. Diese Baustellen sind nicht nur physisch zu verstehen, sondern auch als Metapher für unser Zusammenleben. Manchmal zwingen uns baustellenartige Bewegungen im Miteinander, neue Wege zu suchen. Lärm oder Chaos erscheinen mühsam, doch oft wird in diesen Momenten an den Fundamenten neuer Ziele gearbeitet. Mit Geduld und Erfahrung nehmen wir Reparaturen vor. So bleibt der «Felsengrund» eine Baustelle, wo Späne fliegen und neue Ergebnisse in Glanz erstrahlen. ■



MAMA TRINKT – PAPA TRINKT

In der Schweiz leben schätzungsweise rund 100'000 Kinder mit einem Vater oder einer Mutter zusammen, die Alkohol oder andere risikobehaftete Substanzen konsumieren. Bereits zum siebten Mal fand deshalb vom 17. bis 23. März die Nationale Aktionswoche «Kinder von Eltern mit Suchterkrankung» statt. Die Aktionswoche trägt dazu bei, die Bevölkerung auf die Situation von Kindern suchtkranker Eltern aufmerksam zu machen und Fachkräfte zu mobilisieren, damit diese Kinder die Unterstützung erhalten, die sie brauchen.

Unter www.blaueskreuz-sg-app.ch/beratung/mama-papa-trinkt erfahren Sie die Wahrheit hinter gängigen Mythen wie: «Säuft die Mutter, säuft später der Sohn!» Stimmt das wirklich? Finden Sie es heraus! ■

AUSBLICK



AKTIONSTAG ALKOHOLPROBLEME

Der nächste Nationale Aktionstag «Alkoholprobleme» findet am 22. Mai 2025 unter dem Motto «verstehen statt verurteilen» statt.

Das Verhältnis zum Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein zwiespältiges: Auf der einen Seite wird Alkoholkonsum oft normalisiert. Auf der anderen Seite stossen Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder einer Alkoholabhängigkeit oft auf wenig Verständnis und werden stigmatisiert. Mit dem diesjährigen Motto will der Aktionstag das zwiespältige Verhältnis zu Alkohol in unserer Gesellschaft thematisieren und insbesondere zur Entstigmatisierung von Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit beitragen.

Das Blaue Kreuz St. Gallen-Appenzell ist am Donnerstag, 22. Mai von 12 bis 18 Uhr mit einer Standaktion zusammen mit der Blue Cocktail Bar in der Stadt St. Gallen präsent.

An der Bar können erstklassige Showeinlagen des dreifachen Schweizermeisters im Flair-Bartending, John Gerald Marquez, bestaunt werden.

Der Aktionstag wird vom Fachverband Sucht, GREA, Sucht Schweiz, dem Blauen Kreuz Schweiz und Ticino Addiction organisiert und vom Alkoholpräventionsfonds mitfinanziert.

Mehr Infos zum Aktionstag, zu Aktivitäten und einem Alkohol-Quiz unter:



aktionstag-alkoholprobleme.ch



VORMERKEN: SPEZIALTAGE IN DEN BLAUKREUZ-BROCKIS ST. GALLEN UND BERNECK

2025 dürfen Sie sich über vier Spezialtage- und Märkte freuen:

- ab 01.04.: **Ostermärkte**
- am 03.05.: **Brockitag**
- am 27.09.: **Secondhand-Day**
- ab 08.11.: **Weihnachtsmärkte**

Besuchen Sie die Brockis in St. Gallen und Berneck und profitieren Sie von attraktiven Preisen und spannenden Aktionen. Freuen Sie sich täglich auf ein engagiertes Team und ein einzigartiges Einkaufserlebnis mit ständig wechselndem Warenangebot.

Die Brockis bieten das ganze Jahr über hochwertige Artikel zu Sonderpreisen und tragen dazu bei, hunderte Tonnen wiederverwendbarer Produkte vor der Entsorgung zu bewahren. **Gutes kaufen – Gutes tun!**

blaukreuz-brocki.ch/st-gallen
blaukreuz-brocki.ch/berneck



25 JAHRE ROUNDABOUT – EIN JAHR VOLLER HIGHLIGHTS

«roundabout» feiert 2025 sein 25-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass sind im ganzen Jahr in der ganzen Schweiz verschiedene besondere Events geplant – darunter eine grosse Jubiläumsparty in Zusammenarbeit mit Thurgau/Schaffhausen, ein Flashmob und viele weitere Highlights, welche für ein abwechslungsreiches Programm sorgen. Alle aktuellen Informationen und Termine zum Jubiläumsjahr sind laufend auf der «roundabout» Website zu finden.

roundabout-network.org

FREIWILLIG ENGAGIERT



CYRIL LEISEBACH (1997)

seit 2023 bei der Prävention dabei

Meine Motivation:

Da ich schon immer gerne freiwillige Tätigkeiten ausübe und auf der Suche nach etwas Sinnvollem war,

beschloss ich, mich beim Blauen Kreuz freiwillig zu engagieren. Die Arbeit betrachte ich als sehr sinnvoll und sie macht mir unglaublich viel Spass.

Meine Aufgaben:

Ich bin bei «Be my Angel» aktiv, wobei es im Grundsatz darum geht, bei Veranstaltungen an den Eingängen die Fahrer anzusprechen und sie mithilfe eines «Zückerli» davon zu überzeugen, keinen Alkohol zu konsumieren, wenn sie noch am Strassenverkehr teilnehmen. Zudem bin ich bei der «Blue Cocktail Bar» dabei, wo frisch zubereitete Mocktails angeboten werden, damit Menschen, die auf Alkohol verzichten, nicht nur Cola, Fanta und Co. trinken müssen.

Was ich sehr schätze:

Am meisten schätze ich den Kontakt mit anderen Freiwilligen, da es mir immer sehr viel Spass macht, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Ebenfalls arbeite ich gerne mit Jugendlichen bei den Testkäufen, da ich auch eine Jugendriege leite und die Arbeit mit Kindern sehr spannend finde.

Mein Know-how für die Aufgabe:

Eine meiner Fähigkeiten ist es, deeskalierende Gespräche zu führen. Ich kann gut auf Menschen zugehen und bin sehr offen. Durch meine Tätigkeit in der Jugendriege habe ich auch Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen, und durch meine Tätigkeiten in diversen Ferienlagern bin ich zudem organisatorisch erfahren.

Mein zeitliches Engagement

Im Schnitt investiere ich ca. 2 bis 3 Tage pro Monat für die verschiedenen Bereiche.

WIR SUCHEN FREIWILLIGE:

für die Blaukreuz-Brocki St. Gallen

Mithilfe im Haushalt- und Textilbereich, gerne auch mit Erfahrung.

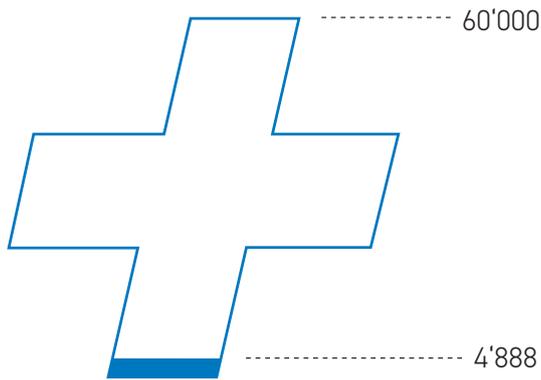
Kontakt: René Nacht,
st.gallen@blaukreuz-brockenstube.ch

für die Blaukreuz-Brocki Berneck

Fachperson für Foto- und Filmapparate, Apparate auf Funktion prüfen und Wissen über Preisfindung und Nachfrage. Einsatz einmal pro Monat.

Kontakt: Markus Oehy,
berneck@blaukreuz-brockenstube.ch

SPENDENSTAND



Zielsumme 2025: CHF 60'000

Stand 28. Februar 2025: CHF 4'888

Das Blaue Kreuz St.Gallen - Appenzell ist als gemeinnützige Organisation ZEW0-zertifiziert. Spenden an das Blaue Kreuz können bei den Steuern in Abzug gebracht werden. Anfang Jahr erhalten alle Spender:innen eine Spendenbescheinigung.



**Ihre Spende
in guten Händen.**

SPENDEN. SICHER UND EINFACH!

SPENDEN ONLINE-BANKING

Diesen QR-Code können Sie mit einem QR-Scanner Ihrer Bank für eine E-Banking-Zahlung verwenden.

Spendenkonto: CH43 0900 0000 9000 3472 7



Konto / Zahlbar an
CH43 0900 0000 9000 3472 7
Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell
Postfach 28
9004 St. Gallen

**Jede Spende hilft.
Vielen Dank.**

SPENDEN MIT TWINT

Diesen QR-Code können Sie mit der **TWINT-App** für eine Spende verwenden.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



TERMINE

So 06. - Fr 11.04.2025

Frühlingslager im «Hirschboden», Gais

für 7 bis 14-Jährige

Sa 26.04.2025

HV Blaues Kreuz St.Gallen - Appenzell

Historischer Saal, Bahnhof St.Gallen

Sa 03.05.2025

Brocki-Tag 2025

in den Brockis St. Gallen und Berneck

Fr 16.01.2026

Dankesessen für Freiwillige und Angestellte

im Säntispark, ab 19:00

Alle Termine unter

blaueskreuz-sg-app.ch/agenda

IMPRESSUM

Herausgeber

Blaues Kreuz St.Gallen - Appenzell
Kugelgasse 3, 9004 St.Gallen, PF 28
071 231 00 31, info@blaueskreuz-sg-app.ch
blaueskreuz-sg-app.ch

Redaktion

Daniel Steiner, Nina Rüetschi,
Daniel Lieberherr

Gestaltung

Nina Rüetschi

Bilder

Eigene, istock, pexels, pixabay

Lektorat

Ursula Dietrich, Christina Nutt

Mitarbeit

Fabio Jäger

Druck/Auflage

onlineprinters.ch / 2000 Ex.

Versand

«Felsengrund», Stein SG

Erscheinen

März, Juni, September und Dezember

