



Viele Anlässe bieten sich an, um ein Apéro zu organisieren: Ein Jubiläum, die Verabschiedung einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters, der Abschluss eines Projektes, ein runder Geburtstag...

Es ist wichtig, solche Anlässe zu feiern, denn sie tragen zu einer guten Atmosphäre bei, sei es im Betrieb, Sportclub, Freundeskreis oder in der Familie.

Bei der Organisation lohnt es sich, sich vor gängig Gedanken zu machen. Nicht alle trinken Alkoholisches, manche möchten nicht, manche dürfen nicht. Kinder und Jugendliche, Schwangere, Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen, oder Personen, die eine Alkoholabhängigkeit überwunden haben, sollten auf Alkohol verzichten. Und unter denjenigen, die Alkohol trinken, gibt es welche, die vorsichtig sein müssen, weil sie mit dem Auto unterwegs sind. Für sie gilt die 0,5 Promille Grenze. Für Neulenkende gilt die Nulltoleranz.

Apéro und Alkohol

Tipps zu Gestaltung und Organisation von Apéros

«Ich gönne mir einen Drink... ohne Alkohol!»

■ Probieren Sie etwas Neues! Wie wäre es, wenn Sie Ihre Gäste mit Getränken ohne Alkohol überraschten?

- Eine breite Palette nichtalkoholischer Getränke bietet eine interessante Abwechslung:
 - Nichtalkoholische Bowle mit Fruchtsäften oder alkoholfreiem Wein, Mineral und Sommerfrüchten
 - Fruchtsaft-Mix
 - Drinks mit Säften, Tee, Sirup, Früchten oder Milch
 - Apérogetränke wie Schweppes, Chinotto, San Bitter, Ice-Tea etc.

■ Tipps und Tricks für feine Drinks ohne Alkohol:

- Schöne Gläser: Dekoration mit Zuckerrand, Früchten, Papieraccessoires
- Rezepte für Drinks ohne Alkohol finden Sie zum Beispiel in unserem Rezepte-Karten-Set (siehe Rückseite dieses Faltblatts).

■ Worauf Sie achten können, wenn Sie Alkohol ausschenken.

- Bieten Sie keine Alkopops und andere alkoholische Mischgetränke an. Diese sind besonders problematisch. Sie werden schnell getrunken, da der Limonadengeschmack den des Alkohols überdeckt. Zucker sowie Kohlensäure beschleunigen die Aufnahme des Alkohols ins Blut. Dadurch wird man schneller betrunken.
- Schenken Sie nicht in halb volle Gläser nach, so behalten Ihre Gäste einen besseren Überblick über die konsumierte Menge Alkohol. Oder schenken Sie alkoholische Getränke ausschliesslich an der Bar nach.
- Bieten Sie nur eine Sorte Wein an. Ihre Gäste kommen dadurch nicht in Versuchung mehr zu trinken, weil sie «alles probieren» möchten.
- Offerieren Sie Ihren Gästen etwas zu essen, denn wenn zum Trinken auch etwas gegessen wird, gelangt der Alkohol weniger schnell ins Blut. Ideen für ideale Snacks finden Sie auf der nächsten Seite.

Alkoholgenuss mit Mass: Sie können Einfluss nehmen!

■ Salzige Snacks animieren zum Trinken: Bieten Sie Alternativen!

- Gemüse-Dip mit Cocktail-, Kräuterquark- oder anderen Saucen
- Verschiedene Oliven mit oder ohne Füllung
- Spiessli aus Cherrytomaten mit Basilikum und Mozzarellaabällchen
- Früchte erfrischen: Trauben, Erdbeeren oder andere Früchte in «mundgerechte» Häppchen geschnitten
- Diverse Brötchen mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Gemüse, Mohn, Sesam, Weinbeeren

■ Weitere Tipps, den Alkoholkonsum zu beeinflussen:

- Ein gut belüfteter, nicht zu heisser Raum macht weniger durstig.
- Bieten Sie Ihren Gästen eine Sitzgelegenheit! Stehend wird in der Regel mehr getrunken.
- Anstossen und Trinken sollen nicht der einzige Grund für den Apéro sein: Mit musikalischen Intermezzos, einer Ansprache oder Spielen wie Dart und Tischfussball sorgen Sie für Abwechslung.
- Ein Apéro muss nicht bis spät in die Nacht hinein dauern. Bestimmen Sie, wann der Anlass beendet wird: Je länger der Apéro dauert, desto mehr wird getrunken.



Falls doch «über den Durst» getrunken wurde

■ Es gibt keine Mittel, um die Wirkung des Alkohols zu dämpfen!

- Körperliche Bewegung beschleunigt den Alkoholabbau nicht. Alkohol wird nur zu einem sehr geringen Anteil ausgeschwitzt.
- Durch Kaffee kann die Wirkung von Alkohol nicht vermindert werden.
- Es gibt keine Medikamente oder (fettigen) Nahrungsmittel, die die Promille im Blut senken können.

Ist der Alkohol einmal im Blut, verringert sich der Blutalkoholwert durchschnittlich um 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde. Es ist deshalb wichtig, im Voraus zu überlegen, wie viel man trinken will.

■ Wie kommen angetrunkene Gäste sicher nach Hause?

- Es empfiehlt sich, den Ort des Anlasses so zu wählen, dass er mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist.
- Damit nicht alle auf Alkohol verzichten müssen, können Sie Ihre Gäste ermuntern, vor dem Apéro einige Fahrer und Fahrerinnen zu bestimmen, die andere nach Hause bringen. Offerieren Sie diesen Freiwilligen einen speziellen nichtalkoholischen Drink!
- Als Alternative zum Privatwagen können Sie einen Taxiservice, Firmenbus oder Minibus organisieren.
- Ihre Gäste schätzen es, wenn Sie sie über Nachtbusse oder -züge informieren und Taxinummern angeben können. Solche Informationen können bereits der Einladung beigelegt oder auch gut sichtbar an einer Pinnwand aufgehängt werden.
- Manchmal lohnt es sich, Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten.

0,5 Promille – Wie viel ist zu viel?

■ Wovon hängt die Blutalkoholkonzentration ab?

- Frauen und Männer reagieren unterschiedlich auf Alkohol: Männer bauen Alkohol besser ab als Frauen. Was kein Grund ist, mehr zu trinken.
- Je leichter man ist, desto schneller und stärker steigt der Blutalkoholwert an. Übermäßiger Alkoholkonsum gefährdet jedoch die Gesundheit, egal ob man leicht oder schwer ist.
- Jugendliche und Personen über 50 Jahre brauchen länger, um den Alkohol abzubauen. Besondere Vorsicht ist angesagt.
- Trinkt man den Alkohol nicht auf leeren Magen, sondern zu Mahlzeiten, verzögert sich die Alkoholaufnahme ins Blut. Die Risiken werden damit zwar verringert, aber nicht beseitigt.

Nicht nur Alkohol verringert die Fahrfähigkeit!

Müdigkeit, die Einnahme von Medikamenten, Stress, die Benutzung des Mobiltelefons etc. spielen neben Alkohol eine Rolle bei der Sicherheit im Strassenverkehr.

■ Je mehr man trinkt, desto höher der Blutalkoholwert

2 Beispiele:

| Ohne zu essen, etwa im Viertelstundentakt | Frau 60 kg | Während einer Mahlzeit, langsam trinkend | Ohne zu essen, etwa im Viertelstundentakt | Mann 70 kg | Während einer Mahlzeit, langsam trinkend |
|---|------------|--|---|------------|--|
| 0.30‰ | 1 Glas* | 0.25‰ | 0.25‰ | 1 Glas* | 0.15‰ |
| 0.60‰ | 2 | 0.45‰ | 0.45‰ | 2 | 0.30‰ |
| 0.95‰ | 3 | 0.70‰ | 0.65‰ | 3 | 0.45‰ |
| 1.25‰ | 4 | 0.95‰ | 0.90‰ | 4 | 0.60‰ |

* 1 Glas = Bier (3 dl), Wein (1dl), Spirituosen (2 cl)

Man kann sich durchaus noch in der Lage fühlen, ein Fahrzeug zu lenken, obwohl die Voraussetzungen nicht mehr gegeben sind: Besonders auf unvorhersehbare, überraschende Situationen können wir schon nach wenig Alkohol nicht mehr angemessen reagieren.

Deshalb eine einfache Faustregel: Keinen Alkohol oder nicht mehr als 1 Glas trinken, wenn man ein Fahrzeug lenkt. Trinkt man mehr, wird es schnell einmal zu viel.

Weitere Informationen und Adressen

Ein Karten-Set mit Rezepten für alkoholfreie Drinks können Sie kostenlos unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen.

Informationen über Alkohol:

- «Im Fokus: Alkohol»
- «Im Fokus: Alkohol, illegale Drogen und Medikamente im Strassenverkehr»
- Website alkoholkonsum.ch

Diese und weitere Broschüren können kostenlos unter www.suchtschweiz.ch als PDF heruntergeladen oder bestellt werden.

