Was heute passiert

Ski-WM
An den Ski-WM in Beaver Creek tritt die Schweizer Herrenmannschaft zum Riesenslalom an. Schaffen sie den Exploit und holen eine Medaille?

Ukraine
Tag 1 nach dem Minsker Friedensgipfel zur Situation in der Ostukraine. Kommt es nun zu einer Beruhigung oder flammen die Kämpfe erneut auf?

Frankreich:
Der Prozess gegen den Ex-IWF Chef Dominique Strass-Kahn, der wegen Zuhälterei angeklagt ist, wird fortgesetzt.

Frage des Tages
Verdienen Beamte zu viel?

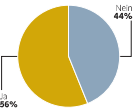
Ja Nein

Stimmen Sie online ab unter der Rubrik «Mitmachen»

www.aargauerzeitung.ch
www.bzbasel.ch
www.baselandschaftliche.ch
www.solothurnerzeitung.ch
www.grenchnertagblatt.ch
www.limmattalerzeitung.ch
www.oltnertagblatt.ch

Das Ergebnis erscheint in der nächsten Ausgabe.

Ergebnis letzte Tagesfrage
Wir haben gefragt: Sollen Konkurrenzverbote verboten werden?



Video des Tages

Auf Youtube gibt es erste Bilder des neuen James Bond-Films zu sehen.

TWEET DES TAGES

Twitterer **Markus Felber** ist definitiv kein Fasnachts-Fan:

«Wenn Unbegabte musizieren, Ungeeichte sich besaufen und Humorlose lustig sein wollen, dann ist #Fasnacht. Schönen Tag uns allen!»

Süchtige Schweiz

Mehr ältere Frauen greifen heimlich zur Flasche – wie sie davon wegkommen

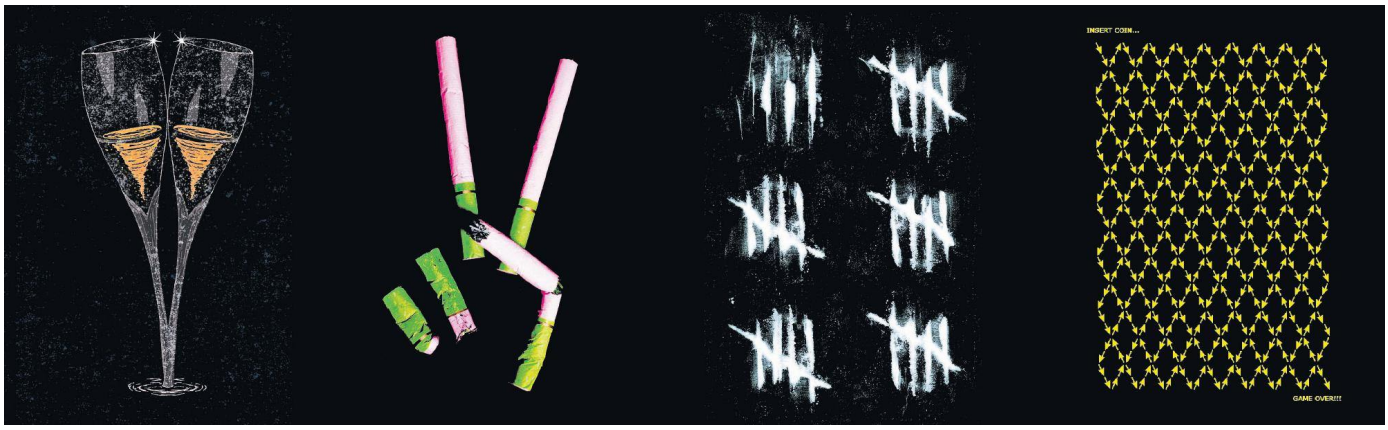


ILLUSTRATION PATRIC SANDRI

«Ich trinke nun mal sehr gern, das ist mein Problem»

Mutter säuft Gestern veröffentlichte die Stiftung «Sucht Schweiz» neue Zahlen zum Suchtverhalten der Schweizerinnen und Schweizer. Beim Alkohol zeigen sich grosse Altersunterschiede: Die Jungen saufen sich am Wochenende in den Rausch, während ihre Mütter und Grossmütter längst zu Pegeltrinkerinnen geworden sind. Eine 56-Jährige spricht darüber.

VON DANIEL FUCHS, ELLIKON AN DER THUR

Frau F. aus W. ist eine redselige Person. Etwas unsicher tritt sie ins Sitzungszimmer. F. ist Alkoholikerin und seit Anfang Februar Patientin auf der Entzugsstation der Forel-Klinik, einer Klinik in zürcherischen Ellikon an der Thur, in der sich alkohol-, medikamenten- und tabakabhängige Menschen behandeln lassen können. Gab der Alkohol F. Selbstsicherheit? Irgendwie schon: «Er machte mich locker und entspannte mich», antwortet die 56-jährige, deren Identität im Verborgenen bleiben muss. Sie ist eine von drei über 55-jährigen Frauen, die derzeit in der Forel-Klinik wegen Alkoholsucht in Behandlung sind. Sie gehört einer Altersgruppe an, bei der gemäss dem gestern herausgekommenen ersten Suchtpanorama 2015 der Stiftung «Sucht Schweiz» der tägliche Alkoholkonsum am höchsten ist.

Die Frauen stehen dabei den Männern kaum noch in etwas nach. Im Gegenteil: Ist der Alkoholkonsum insgesamt rückläufig, so stieg er bei den älteren Frauen, vor allem bei jenen ab dem 65. Lebensjahr, während der vergangenen 20 Jahre deutlich an.

Der erste Vollrausch mit Zwölf

«Ich trinke nun mal sehr gerne, das ist mein Problem. Der Zustand passt mir», sagt F. trocken. Doch der Entzug ihres Ehemanns habe ihr die Augen geöffnet. Ihr Leben ging nicht mehr so weiter. «Vor meiner Herzoperation vor zwei Jahren trank ich täglich eine Flasche Wodka», sagt sie. Danach stieg F. auf Wein um. Weisswein pursche sie zu sehr auf, Rotwein ermüdete sie. So wählte sie den goldenen Mittelweg und trank an Tag mindestens eine Flasche Kosé. «Manchmal war die Flasche bereits am Mittag leer, so musste ich halt für Nachschub noch einmal zur Tankstelle.»

Mit zunehmenden körperlichen Beschwerden entschloss sich F. für eine Behandlung ihrer Alkoholsucht. Dabei ist der eigentliche körperliche Entzug gar nicht so eine grosse Sache. Die Entzugserscheinungen wie innere Unruhe und Zittern lassen sich mit Medikamenten behandeln. Nach gut zwei Wochen folgt der weit schwierigere Teil: F. tritt in die Entwöhnungsbehandlung über. Ein weit komplexerer Vorgang, weil es dabei um Verhaltensmuster und Vorstellungen geht, die korrigiert und überwunden werden müssen. Psychotherapie - F. geht von drei bis vier Monaten Aufenthalt in der Klinik aus.

Wie aber konnte es so weit kommen? F. war alleinerziehende Mutter. Sie hatte meist mehrere Jobs, um über die Runden zu kommen. Ihr Sohn ist nun erwachsen. F. ist heute arbeitsunfähig und bezieht Sozialleistungen. «Während der Arbeit griff ich nie zur Flasche», betont sie. Ihre Lust auf Alkohol und andere Genussmittel (seltweise 60 Zigaretten am Tag) stieg in guter Gesellschaft. F. war eine Stammtisch- und Feierabendsäuferin mit Freunden.

Alles begann im Alter von 12. An Weihnachten nippte F. heimlich von den Gläsern der Erwachsenen. Als sie zu Bett gehen sollte, war ihr schlecht und sie fiel um ein Haar in den Weihnachtsbaum. «Vater stellte mir am Morgen danach ein Glas Rotwein vor die Nase. In der Hoffnung, mir würde so schlecht, dass ich nie wieder in Versuchung kämen, erinnert sie sich.

Der Abschreckungsversuch scheiterte. Kläglich. F. griff immer häufiger in die Bar der Eltern. Die Schule schwänzte sie manchmal. Als 14-jährige setzte sie sich frech an den Stammtisch der Dorfbeiz und bestellte einen «Becher». «Machmal», erinnert sich F., «betrank ich mich mit Schulfreundinnen auf dem Schulweg und während des Unterrichts wurde der Flachmann herumgereicht.» Nach der Schule kam F. auf den Biergeschmack, als sie bei Nonnen im Cardinal-Städchen Freiburg ein Welschlandjahr verbrachte. Freiburg war beschaulich, aber auch Studentenstadt: «Auf Freiburgs Gassen bekamst du alles, was du wolltest», erinnert sich F. Sie kiffte und soff. Zurück in der Deutschschweiz kam sie auf den Geschmack von Kirsch-Cola. Diesem blieb sie treu bis zur Geburt ihres Sohnes. In der Zwischenzeit hatte F. in Bars und Restaurants gearbeitet. Alkohol war stets dabei. «In meine erste Wohnung mussten unbedingt eine Bar und ein Flipperkasten.» Damals waren Restaurants und Bars abends noch nicht so lange geöffnet wie heute. «Schmissen sie uns raus, so gingen wir zu mir nach Hause, spielten Flipper, assen Spaghetti, becherten dazu und hatten es lustig.»

F. trank nicht des Geschmackes wegen, sondern weil der Alkohol sie fröhlich stimmte und mit ihr den gesamten Freundeskreis.

Vom Stammtisch in die Wohnung

Die Geburt ihres Sohnes änderte F.s Gewohnheiten. Während der Schwangerschaft reduzierte sie ihren Tabakverbrauch und begnügte sich auf ärztliches Anraten mit einem Bier pro Tag. Nach der Geburt verlagerte F. das Trinken nach Hause. Aber nie alleine! «Ich trank mit den Babysitterinnen, mit Freunden und Bekannten.» Längst hatte die Wodka-Flasch den Kirsch-Cola abgelöst.

F. hatte kaum je das Gefühl, betrunken zu sein. «Ich vertrage den Stoff viel zu gut», erklärt sie und lacht. Und doch: Mit der Zeit spürte F. eine Veränderung. Ihre Konzentrationsfähigkeit litt und sie schwelte öfters ab.

«Zum Schluss», sagt sie, «verschaffte mir der Alkohol Ablenkung und Entspannung vom täglichen Stress.» Vom Streit ihres Sohnes mit seinem Stiefvater, Ex zweitem Mann. Damit unterschied sich F. meterot weit weniger von ihrer betagten Nachbarin, als ihr lieb ist. Diese schaffte den Rosewein jeweils tetrapakweise mit ihrem Rollator nach Hause.

Schleichend wurde aus der Stammtischtrinkerin F. eine Heimlichtrinkerin.

Muss anonym bleiben: Frau F. in einem der Zimmer der Forel-Klinik. Dort stehen Wasser-, statt Schnapsgläser. FOTO: J.HUEBNER

Haben Sie Ihren Alkoholkonsum im Griff? Stimmen Sie online ab.

JUNGE SUCHEN DEN RAUSCH, ÄLTERE DEN PEGEL

ALKOHOL

Insgesamt nimmt der Alkoholkonsum seit Jahren ab. Heute liegt der Pro-Kopf-Konsum reinen Alkohols noch bei 8,3 Litern pro Jahr. Das entspricht 56 Litern Bier, 36 Litern Wein und 4 Litern Spirituosen. Im Trinkverhalten fallen Altersunterschiede auf: So ist etwa der tägliche Konsum bei jüngeren Menschen heute nicht mehr en vogue. Er nimmt mit fortschreitendem Alter zu und liegt in der Altersgruppe der 55- bis 74-Jährigen am höchsten. Auffallend: Die Frauen gleichen sich den Männern an. So konsumieren die 65- bis 74-jährigen Frauen heute deutlich mehr Alkohol als noch vor 20 Jahren.

8,3

Liter reinen Alkohols trinken Schweizer im Durchschnitt jedes Jahr.

Bei den Jungen dagegen liegen die Probleme beim Rauschtrinken, zum Beispiel am Wochenende. Rund 40 Prozent der 20- bis 24-Jährigen trinkt sich heute mindestens einmal im Monat in den Rausch. Besonders davon betroffen: junge, ledige Männer. In der Schweiz sind um die 250 000 Menschen alkoholabhängig, 1600 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen von Alkoholismus, sei es durch Unfälle oder durch den Alkoholkonsum ausgelöste Krankheiten.

IMMER WENIGER HEROIN UND EIN REVIVAL VON ECSTASY

ILLEGALE DROGEN

In der Schweiz sterben immer weniger Menschen an illegalen Drogen. Hauptdoesursache ist und bleibt jedoch Heroin. Noch beträgt die Population der Heroinabhängigen rund 20 000. Sie altert zunehmend und wird Jahr für Jahr kleiner. Einerseits, weil immer weniger Menschen neu Heroin konsumieren, andererseits, weil jährlich 100 Menschen an den Folgen ihres Heroinkonsums sterben. Während die Heroinabhängigen älter werden und nach wie vor eine enge Betreuung mittels Substitutionsbehandlung brauchen (z.B. Methadon), hat sich der Konsum von Kokain, Ecstasy und Ampfetamin diversifiziert: So hat sich bis 2012 die Anzahl der Personen verdoppelt, die angaben, schon einmal Kokain konsumiert zu haben. Abwasseranalysen zeigen, dass Kokain oder Ecstasy, das einen leichten Anstieg verzeichnet, vermehrt am Wochenende konsumiert werden. Heroin und Cannabis dagegen werden regelmässiger konsumiert. Der Cannabiskonsum bleibt stabil und international vergleichsweise hoch.

100

Menschen sterben jährlich wegen Heroins.

DIE E-ZIGARETTE KOMMT, DIE PFEIFE VERSCHWINDET

TABAK

Unangefochtene Nummer eins bleibt die Zigarette. 96 Prozent aller Raucher rauchen Zigaretten. Andere Raucherwaren wie Zigarillos, Zigarren oder Pfeifen sind aus der Mode gekommen. Insgesamt wird heute weniger geraucht als früher. Der Raucheranteil ist seit dem Jahr 2000 von 33 auf 25 Prozent gesunken. Doch Studienergebnisse weisen darauf hin, dass der Rückgang beim Rauchen und auch beim Passivrauchen stagniert. Dabei steht Rauchen noch immer an der Spitze der vermeidbaren Todesursachen: Jedes Jahr sterben in der Schweiz 9000 Menschen aufgrund von Raucherkrankheiten wie Lungenkrebs (ein Viertel), an weiteren Lungenerkrankungen sowie an Herz-Kreislauf-Krankheiten (je ein Sechstel). Als Boomprodukt stellt sich die E-Zigarette heraus. Bereits liegt der Anteil jener Menschen, die schon mal eine E-Zigarette geraucht haben, bei 6,7 Prozent. Dabei ist der Anteil junger Erwachsener besonders hoch. Unklar ist noch, ob E-Zigaretten eher Ausstiegern dienen oder erst zum Rauchen verführen.

25

Prozent der Über-15-Jährigen in der Schweiz rauchen.

VIELE CASINOS UND EIN GEFÄHRLICHES ONLINE-ANGEBOT

GLÜCKSSPIELE

Die Schweiz weist mit ihren 21 Betrieben eine der weltweit höchsten Casino-Dichten auf. Gemäss Schätzungen haben im letzten Jahr mehr als drei Millionen Menschen in der Schweiz um Geld gespielt. Dabei sind die Online-Geldspiele nicht berücksichtigt, dafür aber die über 8000 Lotterie-Verkaufsstellen. Knapp 200 000 Spieler gelten als moderat riskant und etwas über 75 000 als exzessiv. Letztere teilen sich in 47 000 problematische und 28 000 pathologische Spieler auf. Insgesamt liegt der Anteil der exzessiven Spieler bei rund einem Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Die Folgen von Spielsucht können dramatisch sein: Nicht selten führen Spielprobleme zu Problemen in der Familie, Gewalt, Isolierung oder gar Verelendung. Etwa jeder sechste exzessive Spieler meldet Privatkonkurs an und das Selbstmordrisiko in der Gruppe der Spielsüchtigen ist höher als in der Restbevölkerung.

3

Millionen. So viele Menschen haben in der Schweiz schon um Geld gespielt.

Online-Spiele entziehen sich nicht nur jeglicher Kontrolle. Studienergebnisse sprechen auch dafür, dass sie die Spielsucht noch mehr fördern können als der Gang ins Casino.

GUT ZU WISSEN

Was ist bei Anzeichen einer Sucht zu tun?

Wie erkenne ich eine Sucht bei mir selber oder bei jemandem aus meinem Umfeld?
Der Übergang von einem risikoarmen zu einem riskanten Konsum ist meist fliessend. Wenn ein Mensch immer mehr konsumiert oder auch Mühe hat, seinen Konsum zu stoppen oder zu bremsen, so ist das ein Anzeichen für einen risikobehafteten Konsum oder schon einer Sucht. Eine Sucht zeigt sich auch darin, wenn andere Tätigkeiten unter dem Konsum leiden. Das ist bei Drogen und Alkohol nicht anders als bei Glücksspielen. Persönlich sollte stutzig werden, wer aus dem Umfeld auf den eigenen Konsum angesprochen wird.

Was, wenn ich merke, dass ich ein Problem habe?
Man kann versuchen, zuerst selber oder mit der Hilfe von Bekannten etwas zu verändern. Schafft man das aber nicht innert nützlicher Frist, so ist das ein klares Zeichen, dass man Hilfe von aussen beiziehen muss. Diese findet man unter Fachpersonen bei einer Suchtfachstelle, in Selbsthilfegruppen oder beim Arzt. Wenn ein körperlicher Entzug ansteht, so ist sehr zu empfehlen, das nur unter medizinischer Begleitung zu tun. Ein nicht betreuter Entzug kann zum Beispiel im Fall einer Alkoholabhängigkeit gefährlich werden.

Wo findet man konkret Hilfe?
Es bestehen ambulante Angebote bei den Suchtberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen. Daneben gibt es aber auch zahlreiche Einrichtungen für stationären Entzug (medizinisch) oder Entwöhnung (psychisch). Zu den bekanntesten Suchtkliniken gehören etwa die Forel-Klinik im zürcherischen Ellikon an der Thur oder die Klinik Südhang im bernischen Kirchlindach. (DFU)