



# Apéro und Alkohol

## Ab 2005 gilt 0,5‰ – Das Ende für Apéros?

Es gibt viele Anlässe für einen Apéro: zum Beispiel ein Jubiläum, die Verabschiedung einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters, der Abschluss eines Projektes, ein runder Geburtstag. Solche Anlässe zu feiern, ist wichtig und trägt zu einem guten Klima im Betrieb, Team oder Verein bei.

Beim Organisieren eines gemütlichen, geselligen Anlasses stellen sich einige Fragen: Wie kann man verhindern, dass das Trinken im Vordergrund steht? Muss an einem Apéro immer Alkohol ausgeschenkt werden? Was ist, wenn jemand zu viel getrunken hat?

Die Grenze liegt bei 0,5‰. Was ist zu beachten? Antworten und Tipps für die Organisation eines Apéros finden Sie hier.

### ■ **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 sind auf zahlreichen Homepages erhältlich, entsprechende Internet-Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Faltblatts.

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

### ■ **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.
- Wenn Sie Bier anbieten: Wie wäre es mit einem Leichtbier?
- 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 Mozzarellabällchen
- 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‰ 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 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‰ – 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.
- Wenn man den Alkohol langsam und über den Abend verteilt genießt, kann der Körper während dieser Zeit bereits einen Teil des Alkohols abbauen.
- 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
0.30‰	1 Glas*	0.25‰
0.60‰	2	0.45‰
0.95‰	3	0.70‰
1.25‰	4	0.95‰

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

\* 1 Glas = Bier (3 dl), Wein (1 dl), 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.

# Adressen

- Internetadressen mit Rezepten und Tipps für nichtalkoholische Drinks:

[www.bluecocktailbar.ch](http://www.bluecocktailbar.ch)

[www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch) (*siehe* «Cocktails»)

[www.perfectdrinks.de/nonalc.html](http://www.perfectdrinks.de/nonalc.html)

[www.perfectdrinks.de](http://www.perfectdrinks.de) (*siehe* «Tipps und Tricks»)

[www.gastronews.ch/rezepte/indexdrino.htm](http://www.gastronews.ch/rezepte/indexdrino.htm)

[www.foodnews.ch](http://www.foodnews.ch) (*suchen* «alkoholfreie Drinks»)

- Informationen über die Wirkung von Alkohol:  
[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) (*siehe* «Prävention» > «Alkohol»)
- Berechnen Sie Ihren Blutalkoholgehalt on-line:  
[www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch) (*siehe* «Promillometer»)
- Fachstelle Alkohol – am Steuer nie!  
[www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)
- Be my angel tonight  
[www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch)
- Alles im Griff  
[www.alles-im-griff.ch](http://www.alles-im-griff.ch)

Dieses Faltblatt erhalten Sie bei der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne.

Bestellen unter [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), [buchhandlung@sfa-ispa.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispa.ch) oder Tel. 021 321 29 35

**sfa / ispa** 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme