

# Dry January 2024 – für gesundheitliche Vorzüge

Möchten Sie nach den feuchtfrohlichen Festtagen Körper, Geist und Portemonnaie etwas Gutes tun? Der Dry January macht's möglich. Es geht darum, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten.

Die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention lädt dazu ein, bei der Challenge mitzumachen. Der «Dry January» ist eine weltweite Bewegung von Millionen von Menschen, die sich einen Januar ohne Alkohol gönnen. Die Idee ist, vom Neujahrstag bis am 31. Januar keinen Alkohol zu trinken. Ein Neujahrsvorsatz, der sich umsetzen lässt und sich gesundheitlich lohnt, selbst wenn der Alkoholverzicht nicht vollständig gelingt.

Sucht Schweiz hat den letzten Dry January in einer Umfrage ausgewertet. Sich besser zu fühlen, zählt zu den von den Teilnehmenden spontan am meisten genannten Vorteilen. Weiter berichteten sie von einem besseren Schlaf sowie einem Mehr an Energie. Die Hälfte der Teilnehmenden gab zudem an, dass sie Geld gespart hatten.

## Mitmachen ist ganz einfach

Wer Lust hat, die Vorzüge des zeitlich begrenzten Alkoholverzichts selbst zu erleben, schreibt sich auf der Website [www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch) ein. Dann nimmt



Den Januar «trocken» zu bleiben, lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Bild Adobe Stock

er oder sie automatisch an der Verlosung attraktiver Preise teil und erhält auf Wunsch Tipps zum Durchhalten. Mit der kostenlosen Try-Dry-App können Sie zudem ihr übliches Trinkverhalten mit dem Dry January und der Zeit danach vergleichen.

Am besten holt man sich Freunde oder Familienmitglieder mit ins Boot. Denn zusammen lässt sich das Vorhaben besser umsetzen. «Animieren Sie sich gegenseitig zum Durchhalten und organisieren Sie eine Mocktail-Party, bei der Sie selbst alkoholfreie Cocktails mixen» schlägt die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention vor.

## Professionelle Unterstützung holen

Der Dry January ist wegen der physischen Entzugssymptome für Personen mit einer Alkoholabhängigkeit ausdrücklich nicht geeignet. Wer beim Verzicht auf Alkohol Entzugssymptome wie Schwitzen, Hände zittern, Blutdruck- oder Temperaturanstieg, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst, Unruhe, Depressivität, Konzentrationsstörungen erleben, sollte sich

umgehend professionelle Hilfe holen und seine Hausärztin beziehungsweise seinen Hausarzt oder eine Anlaufstelle für Suchtfragen aufsuchen. (eing)

## Der Ursprung des Dry January

Der Dry January ist eine weltweite Alkoholpräventionskampagne, welche 2013 in England startete. Die Kampagne leistet einen wichtigen Beitrag zu einem risikoarmen Alkoholkonsum. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, ihr Trinkverhalten zu reflektieren und ein gesundes Selbstbild zu schaffen. Sie erleben die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, welche der temporäre Verzicht auf Alkohol mit sich bringt. Ziel ist ein bewusster Umgang mit Alkohol. In der Schweiz findet der Dry January zum vierten Mal statt. (red)

## Leser schreiben

### Niemand kann unrechtmässige Bewilligung verlangen

Zum Artikel «Federers Bootshaus steht vor ungewisser Zukunft» vom 3. Januar.

Ob die Familie Federer eine Baubewilligung für ihr Bootshaus bekommen darf oder nicht, wird irgendwann wohl einmal das Bundesgericht entscheiden müssen; und ob der Verein Rives Publiques, der dagegen kämpft, das dafür nötige Verbandsbeschwerderecht überhaupt besitzt, vielleicht auch.

Wenn der Präsident von Rives Publiques aber argumentiert, mit einer allenfalls gesetzwidrig erteilten Baubewilligung «müssten etliche andere Seeanstösser das gleiche Recht wie die Familie Federer erhalten und das Ufer bebauen können», ist das falsch und ein Angstmacher-Argument. In der Schweiz gilt nämlich gestützt auf eine langjährige Gerichtspraxis der Grundsatz, dass niemand das Recht auf eine Gleichbehandlung im Unrecht hat – mit anderen Worten kann niemand von einer Behörde eine unrechtmässige Bewilligung verlangen, weil ein anderer – warum auch immer – eine solche erhalten hat. Das sollte der Rives-Publiques-Präsident eigentlich wissen. **Daniel Gundelfinger, Bäch**

## Zum Gedenken

### Balz Hauser, Siebnen

Balthasar (Balz) Hauser wurde am 11. September 1924 auf dem Hinterberg, im Grund, oberhalb Galgenen geboren. Er ist mit neun Geschwistern aufgewachsen und war das vierte Kind von Balthasar und Margrith Hauser, ledige Ochsner.

«Bisch nöd ganz hundert!» Das durfte man Balz mit 99 sagen. Weil er nicht mehr so gut hörte, fragte er zurück: «Was häsch gseit?» Dann wurde der Satz wiederholt: «Bisch nöd ganz hundert!» und dann hat er herzlich gelacht, weil er die Aussage so verstand, wie sie gemeint war.

Balz ging sieben Jahre in die Primarschule in Galgenen. Im Winter manchmal auch mit den Ski. Er hatte keinen Tag in der Schule gefehlt.

Mit fast 15 Jahren, am 1. September 1939, begann Balz bei der Ruoss-Kistler-Zwirnerei in Galgenen zu arbeiten. Der Verdienst war 45 Rappen pro Stunde. Immerhin war das ein wertvoller Zustupf für die Familie, denn es waren noch fünf jüngere Geschwister da, der jüngste war erst ein halbes Jahr alt.

Später hat Balz als Maschinist in verschiedenen Möbelfabriken gearbeitet,



zum Beispiel bei Max Stählin in Lachen. Die letzten 30 Jahre bis zu seiner Pensionierung dann bei der Möbelfabrik Stenz in Benken. Zu Beginn ist er mit dem Zug von Siebnen bis Reichenburg gefahren und von dort, bei Wind und Wetter, mit dem Velo weiter nach Benken.

Balz war sehr sportinteressiert. Er war ein aktives Mitglied vom Ski-club Galgenen. Zu Fuss ist er im tiefen Schnee mit den Skis zur Ruchweid gelaufen und hatte dadurch eine gute Kondition. Beinahe wäre er mal Klubmeister geworden, wenn er den «Chriegä-Chäppä-Rai» bei der Fuchsros

etwas vorsichtiger angefahren hätte. Ein Sturz, glücklicherweise ohne Verletzungen, verhinderten den Sieg.

Er hatte auch mit seinen drei Brüdern und Kollegen aus der Nachbarschaft Fussball gespielt. Sie haben auf dem elterlichen Heimwesen oder auch mal an einem Grümpelturnier in Lachen gespielt. Es war also beinahe eine Mannschaft, die nur aus Sportbegeisterten vom Hinterberg bestanden hat. Als er mal an einem Grümpelturnier, einem Gegner das Bein stellte, machte ihn der Schiedsrichter darauf aufmerksam: «Balz, wir sind nicht an einem Schwingfest!» Schwingen wurde dann auch seine grösste sportliche Leidenschaft.

Im Alter von etwa 20 Jahren ist er mit dem Velo vom Hinterberg nach Siebnen oder sogar bis nach Reichenburg gefahren, um dort im Schwingkeller zu trainieren. Mit seinen 72 Kilo und 1,71 Metern Grösse freute er sich umso mehr, wenn er mal einen um 30 bis 40 Kilo schwereren Gegner mit seinem äusseren Haken oder Brienerer auf den Rücken legen konnte. Auf die Diplome vom Bachtel- und Bärchtoldschwinget in Zürich war Balz besonders stolz. Mit seinen Kollegen vom Schwingclub March-Höfe ist er per Velo auf den Bachtel gefahren, um dann nach Mittag die schwingerische Leistung zu erbringen.

Im Februar 1944 musste Balz in die Rekrutenschule nach Bellinzona. Er war bei der Gebirgsinfanterie eingeteilt worden. Anschliessend hat er, mit kleineren Unterbrüchen, Aktivdienst bis Mitte Januar 1945 geleistet. Mit Leidenschaft erzählte Balz vom Militär. Besonders von der Bewachung der Grenze zu Deutschland bei Riehen, wo aus einiger Entfernung noch das Donnern der Geschütze zu hören war.

Das Restaurant Frohsinn in Galgenen besuchte Balz öfters. Dort lernte er seine zukünftige Frau Josephine Schnyder kennen. Sie wurden ein Paar und heirateten 1958. Leider verstarb Josefine nach längerer Krankheit 1988.

Balz fiel es schwer, alleine zu sein und lernte Rita Müller aus Schmerikon kennen. Sie heirateten am 25. Mai 1991 auf der Sattellegg und Balz zog zu Rita nach Schmerikon. Sie konnten leider nur sieben Jahre zusammen sein. Rita verstarb nach einer längeren Krankheit im April 1998. Das Schicksal hatte Balz wieder hart getroffen.

In Schmerikon fand Balz gute Freunde und war Mitglied der Senioren vom Männerturnverein. Er hat sich auch immer auf den Jass nach dem Turnen gefreut.

Die Kräfte von Balz sind in den letzten Jahren zurückgegangen. Mit Unterstützung seiner Partnerin, Maria

Bamert, konnte er noch lange in der Wohnung bleiben. Sie ist jeweils fast wöchentlich von Schaffhausen angereist, um ihn im Alltag zu unterstützen. Auch die Spitez, die Nachbarschaft und weitere Personen, schauten gut zu ihm und gingen für ihn einkaufen, haben ihn zu Terminen begleitet und ihm Gesellschaft geleistet.

Nach einem Besuch bei seinem Hausarzt im Juli wurde er ins Spital Linth in Uznach überwiesen, da er besonders Mühe mit dem Atmen hatte. Ein zukünftiger Aufenthalt in einem Pflegezentrum war unumgänglich. Sein grosser Wunsch war das Wohn- und Pflegezentrum Stockberg in Siebnen. Leider war zu der Zeit kein Platz frei, so dass er für drei Monate ins Alterszentrum zur Rose in Reichenburg kam. Am 7. November dann konnte Balz nach Siebnen ziehen. Er hat viele bekannte Gesichter angetroffen, die ihn freudig begrüsst. Das neue Zuhause wurde mit seinen Möbeln wohnlich eingerichtet. Noch am letzten Abend wurden seine Urkunden vom Schwingen und sein Kreuz über dem Bett aufgehängt. Er war so zufrieden und ist dann leider am nächsten Morgen früh, am 14. November, gestorben.

Sein letzter Wunsch war noch in Erfüllung gegangen, «zu Hause» zu sein, wie er Siebnen nannte, wo er über 30 Jahre gelebt hatte.

Mit Bedauern müssen wir von unserem Aktivmitglied

### Meinrad Schilter

16. Februar 1958 – 24. Dezember 2023

Abschied nehmen.

Mit Meiri verlieren wir einen immer offenen und hilfsbereiten Kameraden. Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.

Den Angehörigen entbieten wir unser herzliches Beileid.

Feuerwehrverein Wilen

Beerdigung: Montag, 8. Januar 2024, 10.00 Uhr  
in der Pfarrkirche Freienbach



Tief betroffen nehmen wir Abschied von unserem lieben Schulkameraden und Freund

### Meinrad Schilter-Steiner

16. Februar 1958 – 24. Dezember 2023

Unsere Gedanken sind bei ihm und seiner Familie.

Jahrgänger 1958, Freienbach

Fürbittgebet: Sonntag, 7. Januar 2024, 19.30 Uhr

Beerdigung: Montag, 8. Januar 2024, 10:00 Uhr

Dreissigster: Sonntag, 11. Februar 2024, 9.15 Uhr

jeweils in der Pfarrkirche Freienbach