

## Medienmitteilung

---

### "Alkoholfreizeit" – gesundheit schwyz freut sich über 46 Teilnehmende

[Goldau, 09.04.2025] – 36 Schwyzerinnen und 10 Schwyzer haben vom 05. März bis 18. April an der ersten Alkoholfreizeit von gesundheit schwyz teilgenommen. Ihre Motivation, an der Mitmachaktion teilzunehmen, geht von "erfahren, wie der Körper auf die Alkoholpause reagiert" über "sich bewusst werden, welche Rolle der Alkohol im Alltag spielt" bis hin zur Möglichkeit, Kinder von suchtbelasteten Eltern zu unterstützen. Gesundheit schwyz spendet einen Franken pro Tag und teilnehmende Person dem Verein Löwenzahnkinder. Über 60% ist die Teilnahme nicht schwer gefallen und die Mehrheit möchte in Zukunft weniger oder keinen Alkohol mehr trinken. 80% wollen auch beim nächsten Mal wieder mitmachen.

Die Teilnehmenden nehmen aus unterschiedlicher Motivation heraus an der Alkoholfreizeit mitgemacht. Einige verzichten schon seit mehreren Jahren während der Fastenzeit bewusst auf Alkohol und werden dabei von der Familie und vom Freundeskreis unterstützt. Andere wollten schon seit längerem eine gewisse Zeit lang alkoholfrei leben und ergriffen mit der Alkoholfreizeit ihre Chance. Nadjas Motivation ist z. B.: "Ich bin gerade an meiner Bachelorarbeit dran und da dachte ich, das ist eine perfekte Gelegenheit um einerseits mir selbst etwas Gutes zu tun und andererseits auch für die Stiftung Löwenzahnkinder zu spenden." Eine andere Teilnehmerin wollte ausprobieren, was mit ihr und ihrem Körper passiert, ob es schwierig ist ohne Alkohol an Feiern / Festen etc. zu sein. Andere Teilnehmende verzichten bewusst, da "das Glas Wein wurde zur schleichenden Gewohnheit ohne ganz bewussten Genuss. Und das an zu vielen Tagen", so Teilnehmer Yves. Auch Kari aus Arth hat "bewusst auf Alkohol verzichtet um dem Gruppenzwang zu widerstehen. Zudem wollte ich schauen, ob es Veränderungen im Körper gibt und etwas ausprobieren, was man noch nie gemacht habe."

#### Alkohol ist ein ständiger Begleiter

Die Haupteinrichtung, welche die Teilnehmenden aus der 40-tägigen alkoholfreien Zeit erlangt ist, dass "Alkohol als typischer Gesellschaftskonsum" gilt, wie Teilnehmer Reto es bezeichnet. So wird Alkohol einerseits an gesellschaftlichen Anlässen getrunken, also an einem gemütlichen Abend, bei feinem Essen, mit Freunden oder an einem Vereins- oder Familienanlass. Dem gegenüber steht das "alleinige Trinken", also das "Glas zuhause, aus lauter Langeweile und Gewohnheit" oder "manchmal auch zu Hause ohne Grund" wie Teilnehmerinnen berichten. Eine weitere Einsicht ist, dass Alkoholkonsum die Stimmung bzw. die Art und Weise, wie man miteinander kommuniziert und umgeht, beeinflusst. "Was es ausmacht, wenn man im angetrunkenen Zustand einen Konflikt lösen möchte, wo man im normalen und nüchternen Zustand viel zurückhaltender und vorsichtiger damit umgeht. Ich habe in der Vergangenheit oft sehr schmerzhaft Auseinandersetzungen miterlebt, die im nüchternen Zustand nie so weit gekommen wären. Man verliert seine Hemmungen und wird dann auch sehr emotional", so eine Teilnehmerin.

#### Vielfältige gesundheitliche Vorteile

Die Vorteile eines Alkoholverzichts sind vielfältig. 20.6 % der Teilnehmenden geben an, dass sie einen besseren Schlaf geniessen und 19.1 % sagen, dass sie mehr Energie im Alltag (bspw. weniger Müdigkeit, grössere Lust auf Unternehmungen, etc.) haben. 17.6 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind emotional ausgeglichener, worunter u. a. geringere emotionale Schwankungen und positiveres Denken einbezogen sind. Zu den weiteren positiven

Effekten gehören eine Gewichtsabnahme, eine reinere Haut und eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit wie z. B. beim Treppensteigen. 11.3 % geben an, dass sie keine Veränderung an sich wahrgenommen haben.

#### Vorsätze für die Zukunft: weniger und bewusster Trinken

61.3 % der Teilnehmenden ist die Alkoholfreizeit nicht schwer gefallen, 22.6 % ist sie in gewissen Situationen, beispielsweise bei einer Feier, schwer gefallen und 9.7 % ist sie schwer gefallen. Zwei Teilnehmende merken an, dass ihnen die Pause zu Beginn schwer fiel. In Zukunft möchten 19.4 % keinen Alkohol und 45.2 % weniger trinken, ein Viertel hingegen möchte nach der Mitmachaktion wieder so viel trinken wie vorher. Einige Teilnehmende nehmen sich vor, künftig bewusster darauf zu achten, wann und wieviel Alkohol sie trinken. "Ich möchte Alkohol nicht mehr zur Gewohnheit, sondern wieder zu einem ganz bewussten, situativen Genussmittel werden lassen", so Yves. Auch eine andere Teilnehmerin sagt "Mal einen Aperol oder ein Glas Wein zum guten Essen werde ich mir ab und zu schon noch gönnen, aber den Alkohol zuhause werde ich fix streichen." Natalie wird versuchen nur noch Alkohol zu trinken, wenn sie auch wirklich Lust drauf hat, aber auch nicht zu jedem Anlass. Zudem weist sie auf die "vielen tollen Alternativen oder Mocktails" hin, welche heutzutage angeboten werden.

#### Hintergrund der "Alkoholfreizeit"

gesundheit schwyz ist im Auftrag vom Kanton Schwyz tätig und führt regelmässig eine Sensibilisierungsaktion zur Suchtprävention durch. Die Idee mit der "Alkoholfreizeit" ist entstanden, da der Zeitpunkt des "Dry January" für viele Menschen im Kanton Schwyz aufgrund der Fasnachtszeit ungünstig liegt. Der Dry Januar stammt ursprünglich aus England und wird in der Schweiz seit 5 Jahren durchgeführt. Deswegen führte gesundheit schwyz heuer erstmals die "Alkoholfreizeit" während der Fastenzeit durch. Beide Mitmachaktionen geben der Schweizer Bevölkerung einen Rahmen, in welchem sie zusammen freiwillig und bewusst auf Alkohol verzichten dürfen und sich gegenseitig motivieren können, um zu erfahren, ob und welche Effekte es auf das Wohlbefinden hat. Ziel ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Trinkgewohnheiten erkennen und künftig bewusst(er) Alkohol konsumieren.

---

#### **Kontakt für allgemeine Rückfragen zur Alkoholfreizeit (gerne schriftlich)**

Julia Buchcik  
Fachperson Abhängigkeit / Sucht, gesundheit schwyz  
Tel. 041 747 68 70  
E-Mail: [julia.buchcik@triaplus.ch](mailto:julia.buchcik@triaplus.ch)  
**Abwesend vom 17. – 23. April 2025**