Ich trinke alkoholische Getränke nur, wenn es mir gut geht.

Alkohol beruhigt und kann vorübergehend von seelischen Nöten wie Trauer, Angst oder Bedrücktheit ablenken.
Versuchen Sie nicht, sich in schwierigen Lebenssituationen mit Alkohol zu entlasten.
Wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko abhängig zu werden.

WIR AUCH!

ZUM WOHL!? DIE SCHWEIZ SPRICHT ÜBER ALKOHOL.
WWW.ICH-SPRECHE-ÜBER-ALKOHOL.CH

samowar,
Suchtprävention Bezirk Meilen

Prävention beginnt im Alltag.
Beratung von Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen der Altersarbeit in Fragen der Alkoholprävention.

Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG
BEZIRK MEILEN

Sich Hilfe holen ist eine Stärke.
Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen in Suchtfragen.

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
Tel. 044 923 05 30, info@asbm.ch
www.asbm.ch

Die Botschaften auf der Bildseite basieren auf Beiträgen von Seniorinnen und Senioren aus einem Workshop und aus Interviews zum Umgang mit Alkohol im Alter.

Mein Körper reagiert mit dem Älterwerden stärker auf Alkohol; deshalb trinke ich weniger.

Im Alter verändern sich der Stoffwechsel und die Anteile von Wasser und Fett im Körper. Beobachten Sie, wie Ihr Körper auf Genussmittel reagiert. Wirkt der Alkohol stärker, verringern Sie Ihren Konsum.

WIR AUCH!

ZUM WOHL!? DIE SCHWEIZ SPRICHT ÜBER ALKOHOL.
WWW.ICH-SPRECHE-ÜBER-ALKOHOL.CH

samowar,
Suchtprävention Bezirk Meilen

Prävention beginnt im Alltag.
Beratung von Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen der Altersarbeit in Fragen der Alkoholprävention.

Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG
BEZIRK MEILEN

Sich Hilfe holen ist eine Stärke.
Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen in Suchtfragen.

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
Tel. 044 923 05 30, info@asbm.ch
www.asbm.ch

Die Botschaften auf der Bildseite basieren auf Beiträgen von Seniorinnen und Senioren aus einem Workshop und aus Interviews zum Umgang mit Alkohol im Alter.

Verschreibt mir mein Arzt ein Medikament, frage ich jeweils, wie sich das mit Alkohol verträgt.

Mit dem Alter treten häufiger Krankheiten auf, die das Einnehmen von Medikamenten nötig machen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder mit dem Apotheker über mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol.

WIR AUCH!

ZUM WOHL!? DIE SCHWEIZ SPRICHT ÜBER ALKOHOL.
WWW.ICH-SPRECHE-ÜBER-ALKOHOL.CH

samowar,
Suchtprävention Bezirk Meilen

Prävention beginnt im Alltag.
Beratung von Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen der Altersarbeit in Fragen der Alkoholprävention.

Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG
BEZIRK MEILEN

Sich Hilfe holen ist eine Stärke.
Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen in Suchtfragen.

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
Tel. 044 923 05 30, info@asbm.ch
www.asbm.ch

Die Botschaften auf der Bildseite basieren auf Beiträgen von Seniorinnen und Senioren aus einem Workshop und aus Interviews zum Umgang mit Alkohol im Alter.

Ich entscheide selber, wann und wie viel Alkohol ich trinke.

Auch ohne Rechtfertigung können Sie heute eine Einladung zum Alkoholtrinken ablehnen. Wird Wein nachgeschenkt, bevor das Glas leer ist, lässt sich die Trinkmenge kaum kontrollieren.

WIR AUCH!

ZUM WOHL!? DIE SCHWEIZ SPRICHT ÜBER ALKOHOL.
WWW.ICH-SPRECHE-ÜBER-ALKOHOL.CH

samowar,
Suchtprävention Bezirk Meilen

Prävention beginnt im Alltag.
Beratung von Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen der Altersarbeit in Fragen der Alkoholprävention.

Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG
BEZIRK MEILEN

Sich Hilfe holen ist eine Stärke.
Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen in Suchtfragen.

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
Tel. 044 923 05 30, info@asbm.ch
www.asbm.ch

Die Botschaften auf der Bildseite basieren auf Beiträgen von Seniorinnen und Senioren aus einem Workshop und aus Interviews zum Umgang mit Alkohol im Alter.

Bei gesunder Lebensführung hat ein moderater Alkoholkonsum durchaus Platz.

Bei gesunder Lebensführung mit viel frischer Luft, Bewegung, Austausch unter Freunden sowie geistigen und kulturellen Aktivitäten kann ein moderater Alkoholkonsum zur einer guten Lebensqualität beitragen. Insbesondere wenn er im geselligen Kreis erfolgt.

WIR AUCH!

ZUM WOHL!? DIE SCHWEIZ SPRICHT ÜBER ALKOHOL.
WWW.ICH-SPRECHE-ÜBER-ALKOHOL.CH

samowar,
Suchtprävention Bezirk Meilen

Prävention beginnt im Alltag.
Beratung von Alters- und Pflegeheimen sowie Institutionen der Altersarbeit in Fragen der Alkoholprävention.

Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG
BEZIRK MEILEN

Sich Hilfe holen ist eine Stärke.
Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen in Suchtfragen.

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen
Tel. 044 923 05 30, info@asbm.ch
www.asbm.ch

Die Botschaften auf der Bildseite basieren auf Beiträgen von Seniorinnen und Senioren aus einem Workshop und aus Interviews zum Umgang mit Alkohol im Alter.