

Fragen, Antworten, Fakten

Von Aids bis Zigaretten

Wir informieren und beraten.

Im Auftrag des Kantons Schwyz informieren und beraten wir Sie zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Unsere Schwerpunkte sind Alkohol, Ernährung/Bewegung, psychische Gesundheit, Sexualität/Aids und Tabak. Informationen erhalten Sie bei uns persönlich, telefonisch und auf unserer Homepage. Zudem verfügen wir über eine umfassende Mediothek mit zahlreichen Informationsbroschüren.

Nebst der Information und Beratung führen wir regelmässig Projekte zu den Schwerpunkt-Themen für Betriebe, Gemeinden, Familien, Freizeitorganisationen und Institutionen durch.

Wir arbeiten mit kantonalen und privaten Stellen und Institutionen zusammen und vermitteln entsprechende Kontakte.

Informationen erhalten Sie diskret und kostenlos.

Kann ich durch Kaffee und Fruchtsäfte meinen Alkoholpegel senken?

Peter M., 24, Mechaniker



Antwort

Nein, es gibt ausser der Zeit kein Mittel, um den Promillewert zu senken. Ein gesunder Körper baut pro Stunde zwischen 0.1 und 0.15 Promille ab. Deshalb muss man nach einem Abend mit Alkoholkonsum auch am nächsten Tag mit Restalkohol im Blut rechnen.

Übrigens:

Wir unterstützen auch Gemeinden und Festorganisatoren in ihrem Engagement, Jugendliche vor übermässigem Alkoholkonsum zu schützen.

Telefon 041 859 17 27

www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz

Geht mir als Raucherin die Luft aus, weil ich zu wenig Sauerstoff habe?

Frieda R., 61, Floristin



Antwort

Ja, das trifft zu. Denn wer raucht läuft Gefahr, bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff aufzunehmen. So sind Organe und Gewebe von Rauchenden ständig unterversorgt mit Sauerstoff.

Übrigens:

Wir bieten auch Rauchstopp-Seminare in der Gruppe für Betriebe an.

Telefon 041 859 17 27

www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz

Wegen meiner Latex-Allergie vertrage ich keine Kondome. Kann ich trotzdem geschützten Sex haben?

Emil P., 49, Geschäftsleiter



Antwort

Ja, das ist möglich. Die Kondome, welche in der Schweiz erhältlich sind, sind allerdings in der Regel aus Naturkautschuk (Latex). Wir empfehlen Ihnen deshalb, Kondome aus Duron (Polyurethan) zu verwenden. Das Kondom für die Frau, das Femidom, ist übrigens auch latex-frei.

Übrigens:

Wir beraten auch HIV-Betroffene und deren Angehörige.

Telefon 041 859 17 27

www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz

Welche Bewegung ist für mein Kind geeignet, damit es fit bleibt?

Zoë T., 35, Sachbearbeiterin



Antwort

Grundsätzlich ist jede Bewegung gut; je häufiger und länger, umso besser. Je jünger die Kinder sind, desto mehr sollten sie sich bewegen! Die körperlichen Aktivitäten können vielseitig sein: Rennen, Klettern, Springen oder Hinfallen, alles ist erlaubt. So baut das Kind seinen «Bewegungsschatz» auf, den es bis ins hohe Alter nutzen kann.

Übrigens:

In unserer Mediothek finden Sie viele Unterlagen, auch zum Thema Bewegung und Ernährung.

Telefon 041 859 17 27

www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Was kann ich dagegen tun?

Thomas B., 37, Treuhänder



Antwort

Ein Patentrezept gibt es nicht, aber mit verschiedenen Massnahmen kann man mit Stress leichter umgehen. Hilfreich ist beispielsweise, dass man lernt sich abzugrenzen und sich Erholungsphasen gönnt – sei dies beim Spazieren, Malen, Fischen oder mit gezielten Yogaübungen.

Übrigens:

Wir beantworten Ihre Fragen zu Gesundheitsthemen, auch zu psychischem Wohlbefinden.

Telefon 041 859 17 27

www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz