

Medienmitteilung, Goldau, 05.04.2026

## Erfolgreiche 2. «Alkoholfreizeit» mit 80 Teilnehmenden

**49 Frauen und 31 Männer, die im Kanton wohnen oder arbeiten, haben während der Fastenzeit vom 18. Februar bis 4. April an der zweiten Alkoholfreizeit von gesundheit schwyz teilgenommen. Neu dabei waren auch 4 Unternehmen, welche ihre Mitarbeitenden für die Aktion sensibilisiert haben. gesundheit schwyz bedankt sich bei allen teilnehmenden Personen sowie Unternehmen und zeigt mit dem Faktenblatt auf, dass schon ein kurzzeitiger Verzicht einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.**

Die Motivationen, vierzig Tage auf Alkohol zu verzichten, waren unterschiedlich. So reichten sie u. a. von dem bewussten Verzicht auf Alkohol «einfach so», wie Roland aus Schwyz erklärt, über die Gesundheit bis hin zur Fastenzeit. Eine Teilnehmerin «wollte mal schauen, ob es dieses Jahr auch ohne Alkohol geht in gewissen Situationen» und für einen anderen Teilnehmer war die «Unterstützung dieser Aktion und des Themas an sich» Grund zum Mitmachen. Ein weiterer Teilnehmer begründete seine Motivation so: «Gute Erfahrungen beim letzten Mal, Bewusstsein im Umgang mit Suchtmitteln wieder schärfen und Challenge für einen selbst».

### Alkohol – bei besonderen Anlässen kaum wegzudenken

Alkohol ist beim Gesellschaftskonsum, z. B. bei Familienanlässen, Treffen im Freundeskreis, beim Apéro und im Ausgang, als auch für den Genuss bei feinem Essen weit verbreitet. Häufig sind diese beiden Gelegenheiten auch in Kombination anzutreffen. Doch nicht nur freudige Anlässe sind ein Grund, weshalb die Teilnehmenden zu Alkohol griffen. So gab ein Teilnehmer an, dass er Alkohol v. a. zu Familienanlässen und mit Freunden trinke, teilweise aber eben auch am Abend vor dem TV. Dies wurde für ihn zum Warnsignal. Eine andere Teilnehmerin sagt aus, dass sie ihn bei getriggerten Gelegenheiten, aus Frust und mit Freunden konsumiert habe. Ein weiterer Teilnehmer hat an der Alkoholfreizeit teilgenommen, um seiner Abstinenz Ausdruck zu verleihen. Er gesteht, dass er eine Alkoholabhängigkeit hatte, seit längerer Zeit nun aber schon komplett auf Alkohol verzichtet.

### Gesundheitliche Vorteile

Die Umfrage zeigt auf, dass schon bei geringen Mengen Alkohol ein temporärer Verzicht viele gesundheitliche Vorteile bringt. Neben einem besseren Schlaf, welchen 38 % der Teilnehmenden als Vorteil nennen, geben 31 % an, dass sie emotional ausgeglichener sind. So haben sie z. B. geringere emotionale Schwankungen und denken positiver. Je 29 % berichten über eine Gewichtsabnahme und spüren mehr Energie im Alltag, wozu u. a. eine geringere Müdigkeit sowie eine grössere Lust auf Unternehmungen gehören. Zu den weiteren positiven Veränderungen gehören eine reinere Haut und eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit. Ein Drittel (33 %) der Teilnehmenden hat keine Veränderung wahrgenommen.

### Vorsätze für die Zukunft

36 % der Teilnehmenden möchten auch in Zukunft weniger und 22 % möchten bewusster und verantwortungsvoll trinken. Yves möchte «auch sonst immer wieder einige Wochen keinen Alkohol unter dem Jahr konsumieren» und ein anderer Teilnehmer sagt aus, «dass sie als Paar schon seit längerem begonnen haben, den Konsum aufs Minimum zu reduzieren und, dass es um den verantwortungsvollen Umgang mit einem Genussmittel mit dem Risiko der Abhängigkeit geht sowie um Selbstbestimmung und ein verantwortungsvolles Leben». Ein weiterer Teilnehmer nimmt sich den Vorsatz, dass er «wenig und bewusst konsumieren» möchte.

20 % möchten sich in Zukunft beim Alkoholkonsum nicht einschränken und so viel trinken, wie sie möchten.

### Sensibilisierung in den Unternehmen

Zu den vier Unternehmen, welche sich an der Alkoholfreizeit beteiligt und ihre Mitarbeitenden und Gäste mit Servietten und Plakaten für die Alkoholfreizeit sensibilisiert haben, gehören u. a. die Isenschmid AG und das Café Pfenniger. Die Unternehmen haben aus verschiedenen Gründen, u. a., weil

sie die Alkoholfreizeit ein unterstützenswertes Projekt finden, die Mitmachaktion beworben. Rund 20 % der Teilnehmenden kennen die Alkoholfreizeit durch ihre Arbeitgeberin bzw. ihren Arbeitgeber.

#### Tipps und Tricks

Für alle Schwyzerinnen und Schwyzer, welche sich überlegen, eine gewisse Zeit freiwillig und bewusst nur alkoholfreie Getränke zu konsumieren, haben die diesjährigen Teilnehmenden folgende Ratschläge: Chiara Jana aus Küsnacht rät «Probiert es mal aus. Ganz ohne Druck. Es wird spannend sich zu beobachten und auch toll, wenn man sich am Ende auf die Schulter klopfen kann, wenn man es geschafft hat». Peter aus Schwyz meint «Zeit klar definieren. Ziele setzen und visualisieren. Es möglichst vielen Menschen im Umfeld erzählen – das gibt etwas Druck...;-)» und Yves rät, es einfach zu machen, auch wenn es nicht über die volle Zeit klappt – denn bewusst konsumieren und das eigene Verhalten und die Gelüste zu beobachten ist eine Erfahrung, die gut tut.

Weitere Tipps und Tricks können im Faktenblatt auf [gesundheit-schwyz.ch/alkoholfreizeit](http://gesundheit-schwyz.ch/alkoholfreizeit) nachgelesen werden. gesundheit schwyz, die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, welche im Auftrag vom Kanton arbeitet, bedankt sich bei allen Teilnehmenden und Unternehmen fürs Mitmachen.

#### 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 2021 durchgeführt. Deswegen führte gesundheit schwyz 2025 erstmals die «Alkoholfreizeit» während der Fastenzeit durch. Beide Mitmachaktionen geben der Schwyzer Bevölkerung einen Rahmen, in welchem sie zusammen freiwillig und bewusst nur alkoholfreie Getränke trinken 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.