

Alkohol- und drogenfrei leben.
Für persönliches und soziales Wohlbefinden.



Immer mehr junge Menschen leben bewusst alkoholfrei

Leben frei von Alkohol und anderen Drogen: Abstinenz bedeutet Freiheit

Seit der Gründung von IOGT Schweiz vor über 130 Jahren ist das Ziel gleich geblieben. Die Wege und Mittel haben sich der Zeit angepasst.

Die Hauptaufgaben sind seit jeher:

- wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu Alkohol verbreiten
- Alternativen anbieten mit Freizeitangeboten ohne psychoaktive Substanzen
- Unterstützung beim Ausstieg aus der Abhängigkeit für direkt Betroffene und Angehörige
- ein Gegengewicht zu den Interessen der Alkoholindustrie einnehmen

Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu Alkohol bekannt machen



Fridtjof Nansen erklärte damals, dass Alkohol NICHT wärmt.

Heute: Es gibt keine Studien, die belegen, dass eine möglicherweise schützende Wirkung in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes auch das

Krebsrisiko senkt. Es gibt keine Hinweise darauf, dass es einen bestimmten Schwellenwert gibt, ab dem sich die krebserregenden Wirkungen von Alkohol im menschlichen Körper bemerkbar machen. Daher lässt sich keine sichere Menge an Alkoholkonsum in Bezug auf Krebserkrankungen und die Gesundheit festlegen.

Alkoholkonsumenten sollten objektiv über die Risiken von Krebs und anderen mit Alkoholkonsum verbundenen Gesundheitsproblemen aufgeklärt werden.

Einfacher und positiv formuliert heisst dies: Selbst wenn Alkohol gewisse Schutzeffekte für Herz und Stoffwechsel haben könnte, existiert kein sicherer Schwellenwert für krebserregende Effekte. Die gesündeste Wahl ist, den Alkoholkonsum zu vermeiden.

Freizeitangebote ohne psychoaktive Substanzen

Die Natur erkunden mit Wanderungen in unbekanntem Gelände, war schon immer eine wohltuende Aktivität frei von Alkohol und Drogen. Was damals Spass machte, erfreut auch heute: Gemeinsame Ferienreisen, ein Schneelager, eine Sylvesterparty oder Zusammenkünfte unter der Woche mit Spiel und Austausch. Es ist immer eine Mischung zwischen aktiver Mitarbeit und geniessen. Ein gutes Beispiel dafür ist das KiM-Freizeitgelände und -haus, in Therwil BL.

Outdoor

Fernwandern: «Uri bahntastisch» Sommer 2024 – Sommer 2026

45 kleine und kleinste Luftseilbahnen – 1 Standseilbahn – 1 Sessellift – Schiff- und Postautofahrten – 39 ganz kurze bis sehr lange Wanderungen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade, darunter eine Schneeschuh-Etappe – zwei Skitage – eine Kajaktour – und das Ganze verteilt auf 9 ein- bis dreitägige Etappen von Sommer 2024 bis Sommer 2026: Das ist das Wanderprojekt «Uri bahntastisch».



Neulinge sind willkommen zum Domino-Spielen, zum Jassen, zu den Sonntags-Wanderungen, im Wintersport-Lager für alle Generationen, in der Zyschdigs-Gruppe zur gemütlichen Runde, bei JaLLaKka zum Curling oder Mini-Golf und natürlich in der Betriebsgruppe Stutz zur Pflege des Geländes.

Wenn Alkohol zum Problem wird

Gesprächsgruppen in Zürich und Basel bieten jahraus jahrein wöchentliche Unterstützung für Betroffene. Die Abstinenz als Freiheit zu erleben, braucht innere und äussere Veränderungen.

Anmeldungen zum Schnuppern unter www.kommwirtrinkennochkeins.ch sind jederzeit möglich.

Zürich: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 18.30 - 20.00 h

Basel: Dienstag, 18.00 - 19.30 h

Niederschwellig heisst, es gibt keine Diagnosen und keine Akten.

Während der Treffen müssen alle Teilnehmenden nüchtern sein.

Prävention in der Schweiz

Die Onlineberatung www.kopfhoch.ch bietet Jugendlichen fachliche Beratung. Ziel ist es, die Nutzenden zu selbstwirksamem Handeln zu befähigen. Die Grenzen in suchtbelasteten Familien sind oft fließend. Die Kinder und Jugendlichen erhalten von aussen wertvollen Halt. Suchtprävention ist viel umfassender als nur Vorbeugen von Alkohol- und Drogenkonsum.



Prävention in Guinea-Bissau, Westafrika

Bildung heisst das Zauberwort. In Bissau, Safim und Bantanjan gehen über 1'000 Kinder in die Schule und 68 Kinder besuchen den Kindergarten. Sie lernen neben Lesen und Schreiben, zu sich und ihrer Umwelt Sorge zu tragen.

Interessen der Alkoholindustrie gegen Volksgesundheit

1934 stellten unsere Mitglieder fest, dass der Kampf gegen das internationale Alkoholkapital immer noch die grössten Anstrengungen aller Gutgesinnten fordert.

Heute ist die Motion Würth im Nationalrat hängig, die verlangt, dass die Gesundheitspolitik in der Schweiz auf fragwürdige Studien abstellt, und die fundierten wissenschaftlichen Ergebnisse zu Alkoholkonsum ignoriert werden sollen. Diese internationale Kampagne will Zweifel an der WHO-Empfehlung wecken, damit der rückläufige Alkoholkonsum aufgehalten werden kann. In mehreren Sozialen Medien verbreiten wir diese Fakten und werden gesehen:



Die Eidg. Kommission für Sucht und Prävention (EKSJ) hält fest: Für die eigene Gesundheit ist es am sichersten, keinen Alkohol zu trinken.

Wir zitieren hier den Journalisten Michael Marti:

„Mit einer Korkenzieher-Logik beugt die Alkoholbranche die Fakten: Eine Warnung wird zum Verbot erklärt, Information zur Bevormundung. Dabei bestünde eine authentisch liberale Haltung doch gerade darin, den Bürgerinnen und Bürgern wissenschaftliche Erkenntnisse und Einschätzungen nicht vorzuenthalten – und darauf zu vertrauen, dass diese sich eine informierte Meinung bilden. Die Branche verteidigt nicht die Freiheit der Konsumenten, sondern die eigenen Geschäftsinteressen. So viel zum Thema Kulturkampf.“

Auszug Betriebsrechnung 2025	CHF
Ertrag	
Spenden für Projekte	6'250.00
Spenden Entwicklungszusammenarbeit	20'221.29
Beiträge öffentliche Hand	91'955.00
Total Spenden zweckbestimmt	118'426.29
Spenden, Spesenverzicht Vorstand	5'205.25
Erlös aus Leistungen	12'109.83
Mitgliederbeiträge	3'215.00
Total Erträge ohne Zweckbestimmung	20'530.08
Total Erträge	138'956.37
Aufwand	
Projektaufwand Landesverband	7'437.38
Verwaltungsaufwand Landesverband	6'934.19
Projektaufwand Nachsorge	92'073.86
Verwaltungsaufwand Nachsorge	5'766.40
Projektaufwand Entwicklungszusammenarbeit	19'069.21
Verwaltungsaufwand Entwicklungszusammenarbeit	61.96
Total Aufwand	131'343.00
Betriebsergebnis	7'613.37

Bilanz	CHF
Umlaufvermögen	107'138.61
Anlagevermögen	342'555.00
Total Aktiven	449'693.61
Kurzfristige Verbindlichkeiten	96'010.51
Total Zweckgebundene Fonds	141'207.90
Total Organisationskapital	212'475.20
Total Passiven	449'693.61

Die vollständige Jahresrechnung mit Revisionsbericht kann auf <https://www.iogt.ch/taetigkeitsbericht> eingesehen werden.

Neben grosszügigen Spenden von Privaten, deren Namen wir nicht veröffentlichen, haben uns in diesem Jahr zusätzlich unterstützt:

CHF 6'150.- Frauenverein Höngg für kopfhoch.ch

Impressum:
IOGT Schweiz

Schaffhauserstrasse 432, 8050 Zürich
www.iogt.ch

Tel. 044 300 30 45 / e-mail: info@iogt.ch

Geschäftsführer: Oliver Meyer

Bildnachweis: Seite 1: Kar-Tr, istock.com, Seite 2: www.iogt.ch/archiv