

28.12.2020 - 10:04 Uhr

Trocken durch den Januar rocken

**O'SAFT
STATT
U-HAFT!**

WWW.DRYJANUARY.CH

Trocken durch den Januar rocken

Bern, 28. Dezember 2020. **Am Freitag fällt der offizielle Startschuss für den Schweizer Dry January. Ein guter Zeitpunkt, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun und Teil einer Gemeinschaft zu werden, die sich das Gleiche vornimmt. Und sei es nur, um sich selbst zu beweisen, dass man es schaffen kann.**

Steigt oder fällt der Alkoholkonsum mit Covid? Das hängt von den Lebensgewohnheiten und den Umständen ab. Diejenigen, die weniger von der Pandemie betroffen sind, haben weniger Gelegenheiten zu trinken, diejenigen, die mehr unter den Auswirkungen leiden, neigen dazu, mehr zu trinken, um den Stress zu bewältigen.

Die Idee eines alkoholfreien Januars stammt aus Grossbritannien, wo 2013 der erste Dry January stattfand. Vor einem Jahr nahmen dort über vier Millionen Menschen an der Challenge teil. Mehr als zwei von drei Teilnehmerinnen und Teilnehmern (71%) gaben an, ohne Alkohol besser geschlafen zu haben, 65 Prozent fühlten sich gesünder und 58% verloren unnötige Kilos.

Der Schweizer Mundartmusiker Kunz, die Rapperin KT Gorique, die Wortkünstlerin Gülsha Adilji und die Slam-Poetin Lisa Christ machen beim Dry January mit und teilen ihre Erfahrungen damit auf ihren Social-Media-Kanälen.

Gesund ins neue Jahr starten

Der Schweizer Dry January startet am 1. Januar 2021. Wer sich auf der offiziellen Webseite www.dryjanuary.ch anmeldet, erhält nützliche Tipps und nimmt an einem Gewinnspiel teil. Wer sich anmeldet, verdoppelt seine Chancen, bis zum Ende des Monats durchzuhalten. Die Aktion läuft auch auf Facebook, Instagram und Twitter.

Der Schweizer Dry January wird vom Blauen Kreuz, von der Innovationsplattform staatslabor und der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) durchgeführt. Die Kampagne wird vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

Neben gut zwanzig Partnerorganisationen wird der Dry January von einer Reihe von Firmen unterstützt, darunter die PR-Agentur Wunderman Thompson, die zum Konzept der Kampagne beigetragen hat, oder Pathé, das Alpamare, der Seilpark Bern oder Tröpfel, die Preise für das Gewinnspiel beisteuerten.

Alkoholkonsum und Covid

Die Covidpandemie schafft ein kritisches Umfeld für Suchtmittelmissbrauch: Angst vor dem Unbekannten, fehlende Unterstützung, Isolation, finanzielle Unsicherheit und Langeweile ermutigen Menschen, zu Suchtmitteln zu greifen.

Wegen der Covid-Massnahmen wird erwartet, dass bei mässigen Trinkern der Alkoholkonsum und bei jungen Menschen das Rauschtrinken zurückgehen. Allerdings sind diejenigen, die bereits vor Covid einen kritischen Alkoholkonsum hatten, einem erhöhten Risiko ausgesetzt, zu viel zu trinken.

250 000 Menschen leiden unter ihrem Alkoholkonsum

Der Missbrauch von Alkohol verursacht körperliche und psychische Schäden und kostet die Schweiz jährlich 2,8 Milliarden Franken. Die Kosten fallen im Gesundheitswesen, am Arbeitsplatz und in der Strafverfolgung an. Ganz zu schweigen vom Leid der Betroffenen und deren Angehörigen.

Jede fünfte Person in der Schweiz trinkt missbräuchlich Alkohol, das heisst regelmässig oder sporadisch zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit. Eine Viertelmillion Menschen sind alkoholabhängig.

Auskunft

- Blaues Kreuz: Didier Rochat, Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Schweiz, 079 514 31 71, didier.rochat@blaueskreuz.ch
- staatslabor: Alenka Bonnard, Co-Geschäftsleiterin, 076 776 31 36, alenka@staatslabor.ch
- Grea: Célestine Perissinotto, responsable projet pour le réseau romand, 078 756 96 67, c.perissinotto@grea.ch (spricht auch Deutsch)

Gelegenheit zu Interviews

Die folgenden Experten stehen für Interviews zur Verfügung:

- Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung beim Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell, 079 337 56 43, vitus.hug@blaueskreuz.ch
- Katrin Andres, Projektleiterin Dry January beim Blauen Kreuz Schweiz, 079 681 18 48, katrin.andres@blaueskreuz.ch
- Prof. Martin Hafen, Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention an der Hochschule Luzern, 078 406 58 59, martin.hafen@hslu.ch (Fachmann in Präventionsfragen)
- Dr. Richard Piper, Chief Executive bei Alcohol Change UK, 0044 7534 329 014 (mobil), 0044 1727 370 607 (Festnetz), richard.piper@alcoholchange.org.uk (weltweiter Lizenzgeber zum Dry January; *spricht nur Englisch*)

Anfragen bitte direkt beim Interviewpartner oder über Dr. Lukas Weber, Bereichsleiter Kommunikation und Fundraising beim Blauen Kreuz Schweiz, 079 691 42 45, lukas.weber@blaueskreuz.ch.

Der Schweizer Dry January in den Social Media

Facebook: Dry January CH

Instagram: [dryjanuarych](https://www.instagram.com/dryjanuarych)

Twitter: [@DryJanuaryCH](https://twitter.com/DryJanuaryCH)

Rezepte für alkoholfreie Drinks: www.bluecocktailbar.ch

Suchthilfestellen in der Schweiz: www.infodrog.ch/de/hilfe-finden/suchtindex.html

Die Veranstalter

Das Blaue Kreuz hilft suchtkranken Menschen, unterstützt deren Angehörige und setzt sich für einen massvollen und verantwortungsvollen Konsum ein (www.blaueskreuz.ch).

staatslabor ist eine Plattform, die Schweizer Behörden mit innovativen Lösungen unterstützt (www.staatslabor.ch).

Die Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) bietet Ausbildung, Studien und Informationen auf dem Gebiet der Suchthilfe an (www.grea.ch).

Blaues Kreuz Schweiz
Lindenrain 5
3012 Bern

Medieninhalte



 **DRY JANUAR**

A A T S L

GRI

ROMAN D'ETUDES DI



*Blaues Kreuz
Croix-Bleue*

**EISTEE STATT
KOPFWEH.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**TROCKEN
DURCH DEN
JANUAR
ROCKEN.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**SÜSSMOST-SCHLAU
STATT
ALKOHOLBLAU.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**WASSERTRINKER
FLIRTEN FLINKER.**

WWW.DRYJANUARY.CH

**EISTEE IM MAGEN
LÄSST DICH DAS
RICHTIGE SAGEN.**

WWW.DRYJANUARY.CH



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100059010/100862307> abgerufen werden.