

01.02.2022 - 09:30 Uhr

Medienmitteilung: Geschafft! Rückblick auf einen Januar ohne Alkohol



Geschafft! Rückblick auf einen Januar ohne Alkohol

Bern, 1. Februar 2022. **Der zweite Schweizer „Dry January“ ist soeben zu Ende gegangen. Mehr als 6000 Personen haben sich auf der Kampagnenwebsite registriert, ein Vielfaches davon hat auf Alkohol verzichtet. Im Vordergrund stand nicht der Verzicht auf Alkohol, sondern das persönliche Wohlbefinden.**

Das Blaue Kreuz, der Fachverband Sucht, Sucht Schweiz und Grea (Groupement Romand d'Etudes des Addictions) haben bereits zum zweiten Mal zu einem „Dry January“ in der Schweiz aufgerufen. Die Idee eines alkoholfreien Januars stammt aus Grossbritannien, wo 2013 der erste Dry January stattfand.

Mehr als 6000 Personen registrierten sich auf der offiziellen Website (www.dryjanuary.ch) und rund 2500 Personen luden die App „Try Dry“ herunter. Zahlreiche Partnerorganisationen haben den Dry January unterstützt, darunter das Sozialwerk Pfarrer Sieber und Public Health Schweiz. „Dank der breiten Unterstützung erreichten wir dieses Jahr 50 Prozent mehr Personen als im Vorjahr“, sagt Kampagnenleiterin Anne Graber.

Neu war auch die tägliche Verlosung von gestifteten Preisen unter den Teilnehmenden, darunter Skitagespässe, ein Gleitschirm-Tandemflug oder Mocktail-Mix-Sets. Auch „Ciao Blau“, ein Mocktail-Rezeptbuch aus dem Blaukreuz-Verlag, fand glückliche Abnehmer.

Ein neuer Umgang mit Alkohol

Basierend auf einer vor einem Jahr durchgeführten Umfrage gehen die Organisatoren davon aus, dass dieses Jahr mehr als eine Million Menschen in der Schweiz auf Alkohol verzichtet haben. Eine erste Befragung unter Instagram-Followern ergab, dass 60 Prozent der Teilnehmenden nicht allein, sondern mit Freunden teilnahmen. Drei von vier Teilnehmenden (71 %) sind überzeugt, dass der Dry January ihr Trinkverhalten nachhaltig verändert hat. „Das ist genau, was wir mit dem Dry January auslösen möchten“, sagt Sabine Dobler von Sucht Schweiz. Eine einmonatige Auszeit kann der Beginn eines neuen, bewussteren Umgangs mit Alkohol sein.

Positiv aufgefallen sind den Teilnehmenden eine Gewichtsabnahme und ein besserer Schlaf. „Alkohol beeinflusst den Stoffwechsel und damit Körperfunktionen, auf die wir normalerweise nicht achten“, sagt Cédric Stortz vom Fachverband Sucht. Weitere Vorteile einer Alkoholpause sind eine bessere Konzentration und mehr Energie im Alltag.

Kein Alkohol im Februar?

Jeder zweite Teilnehmende (53 %) gab an, auch im Februar auf Alkohol verzichten zu wollen. Abstinenz ist jedoch nicht Ziel der Kampagne und ist bei unproblematischem Alkoholkonsum auch nicht angezeigt. „Ich freue mich auf ein Glas Rotwein oder Sekt an meinem Geburtstag im März“, schreibt Teilnehmer Matthias. „Danke für die wertvollen Tipps“, schreibt Patrick, ein weiterer Teilnehmer. Die Tipps fand er in einem Newsletter, den registrierte Teilnehmenden erhielten. Trotz guter Vorsätze habe er aber „zweimal angestossen“. Wird er beim nächsten Mal ganz durchhalten? Der Dry January 2023 wird es zeigen!

Auskunft: Anne Graber, Projektleiterin Kampagnen beim Blauen Kreuz Schweiz, 078 208 59 91, anne.graber@blaueskreuz.ch

Die Organisatoren

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

Der Fachverband Sucht ist ein Zusammenschluss von über 300 Fachorganisationen der Suchtprävention und Suchthilfe in der Deutschschweiz. - www.fachverbandsucht.ch

Sucht Schweiz ist in Suchtprävention, Wissensvermittlung und Forschung tätig und unterstützt betroffene Personen und Angehörige. - www.suchtschweiz.ch

Die Westschweizer 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



Der zweite Schweizer „Dry January“ ist soeben zu Ende gegangen

DRY JANUARY



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100059010/100884633> abgerufen werden.