

07.12.2023 - 09:00 Uhr

## Dry January: Mitmachen lohnt sich laut Umfrage



Lausanne (ots) -

**Die diesjährige von Sucht Schweiz ausgewertete Bevölkerungsumfrage stellt dem Dry January gute Noten aus. Die Einstellungen sind überwiegend positiv und die Teilnahmequote ist stabil. Als Projektpartnerin ruft Sucht Schweiz dazu auf, mitzumachen und im kommenden Januar auf Alkoholisches zu verzichten.**

Der Dry January ist eine weltweite Bewegung von Millionen von Menschen, die sich einen Januar ohne Alkohol gönnen. Die Idee ist, vom Neujahrstag bis am 31. Januar keinen Alkohol zu trinken. Ein Neujahrsvorsatz, der sich umsetzen lässt und der sich gesundheitlich lohnt, selbst wenn der Alkoholverzicht nicht vollständig gelingt. Wohlbefinden und Gesundheit sind denn auch die von den Teilnehmenden am häufigsten genannten Motive.

Die in der zweiten Februarhälfte 2023 durchgeführte Bevölkerungsumfrage zeigt den zunehmenden Bekanntheitsgrad des Dry January. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung kennt die Kampagne und etwa 70 % sind eher oder sehr positiv eingestellt. Etwa jede achte befragte Person nahm im Jahr 2023 teil und ungefähr die Hälfte davon schaffte es, im Januar komplett auf Alkohol zu verzichten. Noch in der zweiten Februarhälfte haben manche Teilnehmende weiterhin keinen Alkohol getrunken oder weniger als vor dem Dry January. Etwa 70% der Teilnehmenden im Jahr 2023 gaben an, im nächsten Januar erneut mitmachen zu wollen.

Sich besser zu fühlen, zählt zu den von den Teilnehmenden spontan am meisten genannten Vorteilen. Weiter berichteten sie von einem besseren Schlaf sowie einem Mehr an Energie. Einige sind auch einfach stolz auf sich, den Konsumverzicht zu schaffen.

### **Jeder Tag ohne Alkohol ist für den Körper positiv**

Der Dry January lädt dazu ein, mehr Akzeptanz des Nicht-Trinkens und Nein-Sagens aufzubauen, das eigene Trinkverhalten kritisch zu überdenken und natürlich von einem alkoholfreien Monat zu profitieren. Um die Motivation hochzuhalten, lädt der Dry January dazu ein, die Alkoholpause mit anderen, z.B. im Freundeskreis, zu versuchen.

### **Der Dry January**

Der Dry January wird in der Schweiz vom Blauen Kreuz in Zusammenarbeit mit der GREA (Groupement Romand d'Études des Addictions), dem Fachverband Sucht und Sucht Schweiz organisiert. Die Umfrage zum Dry January im Rahmen eines Online-Panels mit 1037 Teilnehmenden (ab 18 Jahre) hatte zum Ziel, die Bekanntheit des Dry January, die Einstellungen und Absichten bezüglich der Kampagne sowie die Veränderung des Alkoholkonsums kurz danach zu untersuchen.

### **Weiterführende Links:**

[Studie](#) zur Umfrage in Französisch mit Zusammenfassung in Deutsch

[www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch)

### **Die Stiftung Sucht Schweiz in Kürze**

Sucht Schweiz ist eine unabhängige, gemeinnützige Stiftung mit dem Ziel, Probleme im Zusammenhang mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial zu verhindern und zu vermindern. Wir entwickeln und verbreiten wissenschaftliche Erkenntnisse und konzipieren zielorientierte Präventionsprojekte. Wir setzen uns für wirksame und gegenüber Betroffenen respektvolle suchtpolitische Massnahmen ein.

Pressekontakt:

Markus Meury  
Mediensprecher Sucht Schweiz  
mmeury@suchtschweiz.ch  
Tel. 021 321 29 63

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100914249> abgerufen werden.