

## Presseinformation

Graz, 10.01.2022

# „Dry January“ 2023 – Die Steiermark bleibt trocken

**Im Jänner ruft der Gesundheitsfonds Steiermark die steirische Bevölkerung dazu auf, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten.**

Der Gesundheitsfonds Steiermark bringt mit seiner Präventions-Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ die internationale Kampagne „Dry January“ in die Steiermark. Unter dem Motto „Die Steiermark bleibt trocken“ soll einen Monat auf Alkohol verzichtet werden. Damit wird das Bewusstsein für den eigenen Umgang mit Alkohol geschärft und die positiven Effekte eines mehrwöchigen Verzichts erlebbar gemacht.

Wie selbstverständlich man regelmäßig zum Glas Bier oder Wein greift, merkt man oft erst, wenn man einige Zeit bewusst auf Alkohol verzichtet. Weil der freiwillige Verzicht in der Gruppe und innerhalb eines vorgegebenen Rahmens leichter fällt, hat der Gesundheitsfonds Steiermark die aus Großbritannien stammende Mitmach-Challenge für die heimische Bevölkerung aufbereitet. Alle alle Steirer\*innen sind eingeladen, sich der Herausforderung zu stellen.

## „Dry January“ als Einladung

Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß unterstützt die Kampagne: „Übermäßiger Alkoholkonsum und seine schädlichen Folgen zählen zu den größten Herausforderungen für das Gesundheitswesen. Umso wichtiger ist ein verantwortungsvoller Umgang eines jeden und einer jeden mit dem Genussmittel. Mit dem Aktionsplan Alkohol in der Steiermark versuchen wir so das Bewusstsein dahingehend zu fördern. Dabei geht es aber keineswegs um Verzicht auf Genuss und der Dry January ist eine Einladung, das gemeinsam mit anderen Steirerinnen und Steirern einfach mal auszuprobieren.“

„Die Teilnehmenden werden mit medizinischen Experten-Tipps, positiver Motivation und vielen Infos & Tipps zum Durchhalten sowie zu den Vorteilen eines einmonatigen Alkoholfastens unterstützt“, erklärt Petra Wielender, Projektmitarbeiterin der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“.

## Vier Wochen ohne Alkohol: Spürbar besserer Gesundheitszustand

Welche Effekte der vierwöchige Verzicht auf den Körper hat, zeigen Untersuchungen der britischen Kampagne. Viele Teilnehmenden berichten von Gewichtsverlust, besserem Schlaf, weniger Hautproblemen und einem allgemein besseren Gesundheitszustand. Bemerkenswert sind auch die langfristigen Auswirkungen des einmonatigen Fastens. Laut einer Studie der University of Sussex weisen mehr als 70 Prozent der Teilnehmer\*innen auch sechs Monate später noch ein gesünderes Trinkverhalten auf als vor der Teilnahme am „Dry January“.

## Freiwilliger Verzicht ohne erhobenen Zeigefinger

Alkohol ist in Österreich und damit auch in der Steiermark gesellschaftlich tief verankert. Für viele Menschen wird Alkohol im Laufe des Lebens zum Problem. In der Steiermark gelten rund 52.000 Menschen als alkoholabhängig, weitere 125.000 weisen einen problematischen Konsum auf. Die Aktion „Dry January – Die Steiermark bleibt trocken“ richtet sich im Sinne der Prävention aber an alle Steirer\*innen, die regelmäßig Alkohol konsumieren. „Wir wollen zu einem freiwilligen Verzicht motivieren, der den Teilnehmenden zeigt, dass es auch ohne Alkohol geht und sich dadurch sogar der eine oder andere positive gesundheitliche Nebeneffekt einstellt“, erklärt Bianca Heppner,

Projektmitarbeiterin der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“. „Der Jänner eignet sich nach den oft üppigen Festtagen ideal, um das neue Jahr leicht und mit klarem Kopf zu starten.“

### **Offen und kostenlos für alle – attraktive Gewinnmöglichkeiten**

Die Teilnahme an der Aktion „Dry January – Die Steiermark bleibt trocken“ ist unkompliziert, kostenlos und für alle Interessierten offen. Es ist keine Registrierung nötig – einfach die Herausforderung für sich selbst annehmen und sich von der Kampagne auf Social Media und im Web begleiten lassen.

Als kleiner zusätzlicher Anreiz zum Durchhalten gibt es für alle Teilnehmenden attraktive Gewinnmöglichkeiten. Auch hier kann jede und jeder mitmachen.

Nähere Infos: [www.mehr-vom-leben.jetzt](http://www.mehr-vom-leben.jetzt)

### **Über Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**

Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark macht die steirische Bevölkerung durch unterschiedliche Maßnahmen und Aktivitäten auf einen genussvollen Umgang mit Alkohol aufmerksam. Sie schafft Bewusstsein für die Folgen von übermäßigem und missbräuchlichem Alkoholkonsum. Im Vordergrund stehen nicht Verbote, sondern Sensibilisierung und Information rund um das Thema Alkohol – und das stets ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit Humor und Augenmaß. Die Steiermark übernimmt österreichweit mit der Umsetzung des Aktionsplans zur Alkoholprävention eine Vorreiterrolle und setzt in sieben Schwerpunkten Maßnahmen um.

#### **Rückfragehinweis:**

Gesundheitsfonds Steiermark, Cornelia Kröpfl, BA MA  
Tel. +43 (0) 316 877-5416 oder +43 (0) 676 8666 5416  
E-Mail: [cornelia.kroepfl@gfstmk.at](mailto:cornelia.kroepfl@gfstmk.at)