

## Presseinformation

Graz, 28.12.2022

# „Dry January“ 2023 – Die Steiermark bleibt wieder trocken

**Der Gesundheitsfonds Steiermark ruft wieder dazu auf, die ersten Wochen nach dem Jahreswechsel auf Alkohol zu verzichten und Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Die Aktion hat aber auch einen ernsten Hintergrund, denn laut dem aktuellen Alkoholbericht für die Steiermark trinken rund ein Viertel der Steirer\*innen in einem problematischen Ausmaß.**

Geburtstagsfeiern, Beförderungen oder sportliche Siege – in Österreich und auch in der Steiermark wird zu vielen Anlässen Alkohol getrunken. Für viele Menschen kann der Umgang mit Alkohol im Laufe des Lebens aber zum Problem werden.

Gesundheitslandesrätin **Juliane Bogner-Strauß**: „Übermäßiger Alkoholkonsum hat schwerwiegende gesundheitliche und soziale Folgen. Umso wichtiger ist daher ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Genussmittel. Dabei geht es keineswegs um Verzicht auf Genuss – der Dry January lädt dazu ein, die Vorteile eines alkoholfreien Lebensstils, dem sogenannten ‚Sober Lifestyle‘, einfach mal auszuprobieren.“

## Gesundheitskampagne "Dry January"

Die Steiermark ist das einzige Bundesland mit einer Strategie zur Alkoholprävention. Der >Aktionsplan Alkohol< wird von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark umgesetzt. Ziele sind Bewusstseinsbildung und Information, ohne zu moralisieren. Deshalb führt die Initiative heuer bereits zum zweiten Mal die Gesundheitskampagne „Dry January“ durch.

## Gemeinsam auf Alkohol verzichten

„Es geht nicht darum, Alkohol zu verbieten, aber auch mal nichts zu trinken muss okay sein. Wir setzen auf positive Motivation und laden am 1. Jänner 2023 alle Steirerinnen und Steirer dazu ein, gemeinsam einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten“, freuen sich **Petra Wielender** und **Bianca Heppner** von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“.

## Der alkoholfreie Januar: Monat mit Tradition

Der Dry January als Marke wurde offiziell 2014 in England von der Organisation „Alcohol Change UK“ ins Leben gerufen. Bestrebungen, die Menschen zu einem abstinenteren Lebensstil zu motivieren, gehen aber schon weiter zurück. Als früherer Vorläufer hat Finnland bereits im Jahr 1942 nach dem Zweiten Weltkrieg den „Sober January“ eingeführt.

Die Bekanntheit des alkoholfreien Monats wächst von Jahr zu Jahr; nicht zuletzt durch die sozialen Medien. Auf Instagram etwa gibt es mehr als 400.000 Posts mit dem Hashtag „DryJanuary“. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum von Alkohol sei wichtig, so **Petra Wielender**, denn: „Wie selbstverständlich man regelmäßig zum Glas Bier oder Wein greift, merkt man oft erst, wenn man einige Zeit bewusst auf Alkohol verzichtet“.

## 5 Vorteile des Alkohol-Verzichts

Alkohol ist ein Nervengift. In kleinen Mengen ist Alkohol zwar nicht gefährlich, Vorteile für die Gesundheit bringt er aber definitiv auch keine. „Der Mythos vom ‚gesunden Achterl‘ Rotwein für das Herz ist nicht wahr. Denn genau dieses Glas kann schlecht für die Leber sein“, weiß **Heppner** von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“. Insbesondere der regelmäßige Alkohol-Konsum ist für alle Organe schädlich und erhöht langfristig das Risiko für chronische Erkrankungen wie Leberzirrhose, hoher Blutdruck, Schlaganfall, Demenz und verschiedene Krebs-Arten. Ein achtsamer

Umgang mit Alkohol senkt diese Risiken und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Bereits nach 31 Tagen lassen sich Effekte feststellen:

- **Besser Aussehen:** Alkohol trocknet die Haut aus, wodurch sie weniger elastisch wird und man älter und müder aussieht. Wer auf Alkohol verzichtet wird mit einer jugendlichen und strahlenden Haut belohnt.
- **Abnehmen:** Die Kalorien im Alkohol sorgen für Gewichtszunahme und Blähungen. Weniger Alkohol wirkt sich positiv auf die Figur aus.
- **Besser schlafen:** Alkohol unterbricht die dritte und vierte Phase des Schlafzyklus und beeinträchtigt den Schlaf. Ohne Alkohol wacht man erholter und frischer auf.
- **Sich besser fühlen:** Alkohol ist eine giftige Substanz. Verzichtet man darauf hat der Körper Zeit zu entgiften. Man fühlt sich energiegeladener und konzentrierter.
- **Glücklicher sein:** Die Freude, die Alkohol bringt, ist nur vorübergehend. Tatsächlich reduziert er den Botenstoff Serotonin in unserem Gehirn. Ohne Alkohol steigt der Serotonin-Spiegel, so dass wir uns langfristig glücklicher fühlen.

### „Sober Lifestyle“ liegt im Trend

Alkohol gehört zu den wenigen Genussmitteln, bei dem die Leute annehmen, dass man ein Problem hat, wenn man sie nicht konsumiert. Das rührt daher, dass Alkohol in enger Verbindung mit „Spaß haben“ steht. Es sei wichtig, die Vorurteile zu überdenken, die man vielleicht über diejenigen hat, die nicht trinken. Niemand sollte sich gezwungen fühlen, Alkohol zu trinken, sagt **Petra Wielender**: „In den Köpfen der Menschen muss ankommen, das Spaß zu haben und nüchtern zu sein, sich nicht ausschließen. Menschen zu treffen, die keinen Alkohol trinken, sollte genauso wenig überraschen wie die Begegnung mit jemandem, der ein Glas Wein trinkt“, so die Expertin.

Erfreulicherweise wird der nüchterne und alkoholfreie Lebensstil in den letzten Jahren immer salonfähiger. Mit dem Trend hin zum „Sober Lifestyle“ verzichten immer mehr Menschen aus den verschiedensten Gründen bewusst auf Alkohol und sagen das auch selbstbewusst.

### Dry January: Mitmachen und Herausforderung annehmen

Der Jänner eignet sich nach den oft üppigen Festtagen ideal, um das neue Jahr leicht und mit klarem Kopf zu starten. Jede und jeder kann mitmachen. Auf Facebook und Instagram begleitet die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ alle Teilnehmenden 31 Tage lang mit spannenden Infos & Fakten rund um das Thema Alkohol und gibt Tipps zum Durchhalten. Für Motivation sorgen Kooperationen mit der steirischen Autorin, Sportwissenschaftlerin und Influencerin **Klara Fuchs** und **Stephanie Sieber**, IBA (Internationaler Barkeeperverband) Non-Alcoholic Worldchampion, die jede Woche ein neues Rezept für einen alkoholfreien Cocktail vorstellt.

„Leichter wird es, wenn man den Dry January zur Gruppen-Challenge macht und Familie oder Freunde motiviert, mitzumachen. Das sorgt für ein Gemeinschaftsgefühl und die Versuchung beim nächsten Beisammensein ist damit auch aus dem Weg geräumt“, sagt **Bianca Heppner**.

### Neuer Alkoholbericht für die Steiermark

Knapp ein Viertel der Steirer\*innen trinken an mindestens fünf Tagen in der Woche Alkohol und knapp acht Prozent trinken an fast jedem Tag mindestens sechs alkoholische Getränke. Ein problematischer Alkoholkonsum oder eine Alkoholabhängigkeit wird öfter von Männern und Personen zwischen 35 und 64 Jahren berichtet. Leicht angestiegen ist der durchschnittliche Alkoholkonsum aber auch bei Frauen. Mit zunehmendem Alter trinken die Steirerinnen und Steirer zudem öfters Alkohol.

Der Alkoholbericht des Gesundheitsfonds Steiermark bietet aktuelle Informationen zum Alkoholkonsum und dessen Folgen in der Steiermark. Die Daten und Fakten sind wichtig für die Weiterentwicklung der Alkoholprävention und für Angebote für alkoholranke Menschen in der Steiermark. Die Aktion „Dry January – Die Steiermark bleibt trocken“ richtet sich im Sinne der Prävention an alle Steirer\*innen, die regelmäßig Alkohol konsumieren.

Links zu den Seiten:

[www.instagram.com/wenigeralkohol\\_mehrvomleben/](https://www.instagram.com/wenigeralkohol_mehrvomleben/)

[www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt](https://www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt)

Alkoholbericht Steiermark, 2020: <https://gesundheitsbericht-steiermark.at/Alkoholbericht/>

### **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)