

Presseinformation  
Graz, 02.01.2024

## „Dry January“ 2024 – Die Steiermark bleibt wieder trocken

**Im Jänner ruft der Gesundheitsfonds Steiermark erneut die steirische Bevölkerung dazu auf, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten. Bereits in den Jahren 2022 und 2023 beteiligten sich viele Steirer\*innen an der Aktion.**

Der Gesundheitsfonds Steiermark bringt mit seiner Präventionsinitiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ die internationale Kampagne „Dry January“ ins Land. Unter dem Motto „Die Steiermark bleibt trocken“ soll einen Monat auf Alkohol verzichtet werden. Damit steigt das Bewusstsein für den eigenen Umgang mit Alkohol und die positiven Effekte eines mehrwöchigen Verzichts sind deutlich spürbar.

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 Steirer\*innen sind eingeladen, sich der Herausforderung zu stellen.

### „Dry January“ – Die Gelegenheit für einen bewussten Blick auf die Gesundheit

Gesundheitslandesrat **Karlheinz Kornhäusl** unterstützt die Kampagne: „Gesundheit ist unser höchstes Gut und übermäßiger Alkoholkonsum ist eine ernsthafte Bedrohung für unsere Gesundheit. Der steirische Aktionsplan Alkohol ist ein Aufruf zur Achtsamkeit und Verantwortung. Gemeinsam setzen wir auf Aufklärung und fördern das Bewusstsein für einen maßvollen Umgang mit Alkohol. Der Dry January ist eine Gelegenheit für den bewussten Blick auf die eigene Gesundheit.“

Die steirische Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ begleitet den „Dry January“ auf ihren Social-Media-Kanälen [Facebook](#) und [Instagram](#). „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** von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“. Auf der Website [www.mehr-vom-leben.jetzt](http://www.mehr-vom-leben.jetzt) können sich Interessierte u.a. durch ein Rezeptheft für alkoholfreie Alternativen inspirieren lassen.

### 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. Ungefähr 370.000 Erwachsene in Österreich werden als alkoholabhängig eingestuft (2,5 % der Frauen und 7,5 % der Männer), rund eine Million Österreicher\*innen trinken im gesundheitsgefährdendem Ausmaß.

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 sich ohne oder mit weniger Alkohol sogar positive Nebeneffekte einstellen – wie zum Beispiel bessere Gesundheit oder Schonung der Geldtasche“, erklärt **Bianca Heppner** von 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

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.

Nähere Infos: [www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january-2024/](http://www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january-2024/)

## 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)