

Presseinfo:
Graz, 29.12.2025

„Dry – i bin dabei!“: Mit dem Dry January gesünder ins neue Jahr

Der Gesundheitsfonds Steiermark lädt im Jänner wieder zum „Dry January“ unter dem Motto „Dry – i bin dabei!“ ein. Eine Maßnahme mit Wirkung: 80 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer merken eine positive körperliche und psychische Wirkung.

Das Gesundheitsbewusstsein der Gesamtbevölkerung steigt besonders zu Jahresbeginn. Einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten, stärkt die mentale und körperliche Gesundheit. Das bestätigten laut einer Umfrage im November 2024 der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“¹ 80 % der Dry January-Teilnehmerinnen und Teilnehmer. „Der Dry January bietet die Chance, den eigenen Lebensstil zu reflektieren – und ganz bewusst auf den eigenen Umgang mit Alkohol zu schauen“, sagt **Gesundheitslandesrat Karlheinz Kornhäusl**.

Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ motiviert jedes Jahr im „Dry January“ die steirische Bevölkerung am Alkoholfasten teilzunehmen. Das Motto der Kampagne „Dry – i bin dabei!“ ruft zum Mitmachen auf. Den Alkohol einen Monat links liegen zu lassen hilft dabei, die eigenen Trinkgewohnheiten zu reflektieren und neue Routinen aufzubauen. „Einen Monat ohne Alkohol auszukommen hat viele positive Effekte. Es schont auch die Geldtasche und zeigt positive Ergebnisse auf der Waage“, erklärt **Bianca Heppner vom Gesundheitsfonds Steiermark**.

Neu ist die Möglichkeit zur offiziellen Teilnahme am „Dry January“: „Gemeinsam fastet es sich leichter. Interessierte können sich unter mehr-vom-leben.jetzt/dry-january registrieren und Teil der steirischen Dry-January-Community werden“, ergänzt **Petra Wielender von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“**. Damit nehmen sie auch automatisch an einem Gewinnspiel teil. Zu gewinnen gibt es „Dry-January“-Pakete mit Cocktail-Shaker, Rezeptheft und Produkte von Marry Ice Tea und Obsthof Retter. Die idealen Begleiter für einen genussvollen Alkoholfasten-Monat. Weiters kann die Community [Plätze für den WIFI-Kurs „Cocktail mixen ohne Alkohol“](#) gewinnen.

Verstärkte Aktivitäten auf Facebook und Instagram aktivieren die Community zum Mitmachen. Mit Rezepten, Tipps zum Durchhalten und Videos von Richard Brodnig. Der Grazer Allgemeinmediziner erklärt die Auswirkungen von Alkohol und dem Alkoholfasten auf den Körper. Plakate und Screens in ÖBB-Bahnhöfen erinnern die Steirerinnen und Steirer zusätzlich ans Alkoholfasten.

Wer von der Theorie in die Praxis eintauchen möchte, kann am 22. Jänner 2026 am [Workshop „Cocktail mixen ohne Alkohol – Genuss mit der No/Low-Trinkkultur“ in Kooperation mit WIFI Steiermark](#) teilnehmen.

Die Kampagnenseite www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january bietet:

- ◆ Möglichkeit zur Anmeldung und Teilnahme am Gewinnspiel
- ◆ Zahlen, Daten Fakten zum Dry January in der Steiermark
- ◆ Motivierende Geschichten
- ◆ Tipps & Tricks zum Durchhalten

¹ CAWI im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark; n = 534 Netto-Interviews repräsentativ für die steirische Bevölkerung

- ◆ Videos mit Begleittipps von Arzt Richard Brodnig
- ◆ Rezepttipps / alkoholfreie Alternativen
- ◆ Infos zum Online-Vortrag
- ◆ Anmeldung zum WIFI-Kurs „Cocktail mixen ohne Alkohol“
- ◆ Anmeldung zum Newsletter
- ◆ Schulung für Apothekerinnen und Apotheker mit Infokarte zum Download

Bereits 2022 holte die Initiative als Pionier den „Dry January“ nach Österreich und hat die aus Großbritannien stammende Challenge für die steirische Bevölkerung aufbereitet.

Aktuelle Umfrage beweist: Ein Drittel wünscht sich mehr alkoholfreie Alternativen

Über 40 % der Steirerinnen und Steirer trinkt laut einer aktuellen österreichweiten Umfrage von marketagent² mindestens einmal pro Woche Alkohol. Über die Hälfte (56 %) gibt an, phasenweise bewusst auf Alkohol zu verzichten. Konsumiert wird meist in Gesellschaft (68 %), alleine nur selten.

Alkoholfreie Alternativen sind beliebt: 72 % der Steirerinnen und Steirer hat schon einmal alkoholfreie Bier oder Biermischgetränke gekostet. Zwei Drittel (67 %) hat alkoholfreie Cocktails oder Mischgetränke getrunken. Ein Drittel (35 %) wünscht sich noch mehr alkoholfreie Alternativen wie alkoholfreien wie oder Spirituosen.

Wenn Steirerinnen und Steirer auf Alkohol verzichten oder selten trinken, hat das vielfältige Gründe: 40 % schmeckt Alkohol nicht, ein Drittel (33 %) möchte seinen Körper nicht mit Alkohol belasten. Ebenfalls ein Drittel (30 %) begründet den Alkoholverzicht damit, dass Alkohol ungesund ist.

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) 676 8666 5416 oder E-Mail: cornelia.kroepfl@gfstmk.at
W: www.gesundheitsfonds-steiermark.at

² CAWI, n = 147 Netto-Interviews