

Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen
(<https://www.presseportal-schweiz.ch>)

28.12. 2020

Trocken durch den Januar rocken

Von PPS

(Bern)(PPS) **Am Freitag fällt der offizielle Startschuss für den Schweizer Dry January. Ein guter Zeitpunkt, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun und Teil einer Gemeinschaft zu werden, die sich das Gleiche vornimmt. Und sei es nur, um sich selbst zu beweisen, dass man es schaffen kann.**

Steigt oder fällt der Alkoholkonsum mit Covid? Das hängt von den Lebensgewohnheiten und den Umständen ab. Diejenigen, die weniger von der Pandemie betroffen sind, haben weniger Gelegenheiten zu trinken, diejenigen, die mehr unter den Auswirkungen leiden, neigen dazu, mehr zu trinken, um den Stress zu bewältigen.

Die Idee eines alkoholfreien Januars stammt aus Grossbritannien, wo 2013 der erste Dry January stattfand. Vor einem Jahr nahmen dort über vier Millionen Menschen an der Challenge teil. Mehr als zwei von drei Teilnehmerinnen und Teilnehmern (71%) gaben an, ohne Alkohol besser geschlafen zu haben, 65 Prozent fühlten sich gesünder und 58% verloren unnötige Kilos.

Der Schweizer Mundartmusiker Kunz, die Rapperin KT Gorique, die Wortkünstlerin Gülsha Adilji und die Slam-Poetin Lisa Christ machen beim Dry January mit und teilen ihre Erfahrungen damit auf ihren Social-Media-Kanälen.

Gesund ins neue Jahr starten

Der Schweizer Dry January startet am 1. Januar 2021. Wer sich auf der offiziellen Webseite www.dryjanuary.ch anmeldet, erhält nützliche Tipps und nimmt an einem Gewinnspiel teil. Wer sich anmeldet, verdoppelt seine Chancen, bis zum Ende des

Monats durchzuhalten. Die Aktion läuft auch auf Facebook, Instagram und Twitter.

Der Schweizer Dry January wird vom Blauen Kreuz, von der Innovationsplattform staatslabor und der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) durchgeführt. Die Kampagne wird vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

Neben gut zwanzig Partnerorganisationen wird der Dry January von einer Reihe von Firmen unterstützt, darunter die PR-Agentur Wunderman Thompson, die zum Konzept der Kampagne beigetragen hat, oder Pathé, das Alpamare, der Seilpark Bern oder Tröpfel, die Preise für das Gewinnspiel beisteuerten.

Alkoholkonsum und Covid

Die Covidpandemie schafft ein kritisches Umfeld für Suchtmittelmissbrauch: Angst vor dem Unbekannten, fehlende Unterstützung, Isolation, finanzielle Unsicherheit und Langeweile ermutigen Menschen, zu Suchtmitteln zu greifen.

Wegen der Covid-Massnahmen wird erwartet, dass bei mässigen Trinkern der Alkoholkonsum und bei jungen Menschen das Rauschtrinken zurückgehen. Allerdings sind diejenigen, die bereits vor Covid einen kritischen Alkoholkonsum hatten, einem erhöhten Risiko ausgesetzt, zu viel zu trinken.

250 000 Menschen leiden unter ihrem Alkoholkonsum

Der Missbrauch von Alkohol verursacht körperliche und psychische Schäden und kostet die Schweiz jährlich 2,8 Milliarden Franken. Die Kosten fallen im Gesundheitswesen, am Arbeitsplatz und in der Strafverfolgung an. Ganz zu schweigen vom Leid der Betroffenen und deren Angehörigen.

Jede fünfte Person in der Schweiz trinkt missbräuchlich Alkohol, das heisst regelmässig oder sporadisch zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit. Eine Viertelmillion Menschen sind alkoholabhängig.

Der Schweizer Dry January in den Social Media

Facebook: Dry January CH
Instagram: dryjanuarych
Twitter: @DryJanuaryCH

Rezepte für alkoholfreie Drinks: www.bluecocktailbar.ch
Suchthilfestellen in der Schweiz: www.infodrog.ch/de/hilfe-finden/suchtindex.html

Über die Organisation:

Die Veranstalter

Das Blaue Kreuz hilft suchtkranken Menschen, unterstützt deren Angehörige und setzt sich für einen massvollen und verantwortungsvollen Konsum ein (blaueskreuz.ch).

staatslabor ist eine Plattform, die Schweizer Behörden mit innovativen Lösungen unterstützt (staatslabor.ch).

Die Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) bietet Ausbildung, Studien und Informationen auf dem Gebiet der Suchthilfe an (grea.ch).

Pressekontakt:

Blaues Kreuz Schweiz
Lindenrain 5
3012 Bern

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/trocken-den-januar-rocken>