

Dry Hard!

Der Januar wird alkoholfrei

«Tee statt Kopfweg» – dieses Motto nahm sich rund eine Million Schweizer im vergangenen Januar zu Herzen und verzichtete im Rahmen der Kampagne «Dry January» auf Alkohol.

Gut fünfmal so viele Personen in der Schweiz könnten sich vorstellen, dies im kommenden Januar ebenfalls zu tun. Also liegt es nahe, diesen Positivtrend zu fördern und eine weltweite Bewegung von Millionen von Menschen zu unterstützen.

Auf Alkohol verzichten, um sich besser zu fühlen

«Dry January Schweiz» und rund 50 weitere Verbreitungspartner – darunter auch die Meilemer «Samowar Suchtprävention» und die asbm Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen – beschäftigen sich

mit den Themen Wohlbefinden und Gesundheit, Sport, Ernährung und Genuss. Die Botschaften sprechen alle Altersgruppen an, vor allem aber die 25- bis 40-Jährigen.

Die Ziele sind ein massvoller und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, die Förderung der gesellschaftlichen Akzeptanz eines reduzierten Alkoholkonsums, Bewusstseinsbildung betreffend den Stellenwert von Alkohol in der Gesellschaft sowie Selbstachtung und ein positives Selbstbild der Teilnehmenden.

Anmeldung jetzt möglich

Wer beim nächsten «Trockenen Januar» teilnehmen möchte, kann sich ab sofort unter www.dryjanuary.ch einschreiben. Die Teilnehmenden erhalten einen Newsletter und nehmen an einem Gewinnspiel teil.

Wer eine engere Begleitung wünscht, lädt die App «Try Dry» auf sein Smartphone, führt darin ein Trinktagebuch, erhält ermutigende Nachrichten und kann in diesem Jahr neu auch Missionen erfüllen und Auszeichnungen sammeln.

Der Dry January richtet sich an Menschen mit durchschnittlichem Alkoholkonsum. Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder solche, die nicht sicher sind, können sich unter www.blaues-kreuz.info/de/online-tests informieren.

Die asbm (Alkohol und Suchtberatung Bezirk Meilen) und «Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen» werden für die Kampagne an verschiedenen Bahnhöfen im Bezirk Meilen Werbung machen – sinnigerweise mit Wasserfläschchen.

/lbe