



## Alkohol fasten

Die Fastenzeit steht vor der Tür! Für viele ist dies eine Zeit der Reflexion und des Verzichts. Ein beliebtes Ziel ist der Verzicht auf Alkohol. Hier sind einige Tipps, wie du die Fastenzeit alkoholfrei gestalten kannst!

- 1. Setze dir klare Ziele:** Überlege dir, wie lange du auf Alkohol verzichten möchtest – die gesamte Fastenzeit oder nur an bestimmten Tagen. Ein klares Ziel hilft dir, motiviert zu bleiben!
- 2. Finde Alternativen:** Statt Bier oder Wein kannst du leckere alkoholfreie Cocktails oder Mocktails ausprobieren. Sie sind bunt, spritzig und machen jede Feier zum Highlight – ganz ohne Alkohol!
- 3. Plane Aktivitäten:** Beschäftige dich mit Hobbys oder Sport, um Ablenkung zu finden. Ob Fußball, Skateboarden oder ein gemütlicher Filmabend mit Freund\*innen – es gibt viele Möglichkeiten, die Fastenzeit aktiv zu gestalten.
- 4. Unterstützt euch gegenseitig:** Sprich mit deinen Freund\*innen darüber, dass du auf Alkohol verzichten möchtest. Vielleicht schließen sie sich dir an und ihr motiviert euch gegenseitig!
- 5. Erkunde neue Freizeitaktivitäten:** Nutze die Zeit, um neue Interessen zu entdecken.
- 6. Dokumentiere deine Erfahrungen:** Halte fest, wie du dich während der Fastenzeit ohne Alkohol fühlst. Schreibe ein Tagebuch oder teile deine Gedanken in den sozialen Medien.
- 7. Sei stolz auf deinen Verzicht:** Feiere deine Erfolge, auch die kleinen! Jeder alkoholfreie Tag ist ein Schritt in die richtige Richtung.

P.S. Das Gleiche funktioniert mit Schokolade, Zucker, Bildschirmzeit oder was auch immer du fasten möchtest. Genieße einfach weniger und dafür bewusster.

## Das Wichtigste in Kürze....

Mit der richtigen Herangehensweise kann Verzicht sogar Spaß machen. Setze dir klare Ziele, wie lange du verzichten möchtest. Probiere alkoholfreie Cocktails oder Mocktails als Alternativen. Beschäftige dich mit Hobbys oder Sport, um Ablenkung zu finden, und sprich mit Freund\*innen über deinen Verzicht – vielleicht schließen sie sich an! Entdecke neue Interessen, dokumentiere deine Erfahrungen in einem Tagebuch und sei stolz auf jeden alkoholfreien Tag. Weniger dafür bewusster genießen ist das Motto.



**JUGENDDIENST**  
**LANA-TISENS** KDS

Boznerstraße 21, 39011 Lana  
TEL. 0473 563420  
[info@jd-lana-tisens.it](mailto:info@jd-lana-tisens.it)  
[www.jugenddienst.it/lana-tisens](http://www.jugenddienst.it/lana-tisens)  
Steuerkodex 91002830213