



Dry January – Ein Monat ohne Alkohol

Sicher hast du in den letzten Tagen auch schon auf der einen oder anderen Social Media Plattform oder auch sonst wo vom "Dry January" gehört? Die Idee hinter der Aktion mit welcher jedes Jahr Millionen von Menschen weltweit ins neue Jahr starten: Einen Monat lang komplett auf Alkohol verzichten, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Warum macht man beim Dry January mit? Die Gründe sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Einige wollen die exzessiven Feiertage ausgleichen, andere testen ihre eigenen Gewohnheiten oder möchten einfach gesünder leben. Studien zeigen, dass schon ein alkoholfreier Monat positive Effekte hat: Bessere Schlafqualität, mehr Energie und eine gesündere Haut sind nur einige der Vorteile. Zudem kann der Verzicht helfen, den eigenen Alkoholkonsum bewusster wahrzunehmen und langfristig zu reduzieren.

Doch der Dry January ist mehr als nur ein persönlicher Detox. Er regt auch zum Nachdenken über den gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol an. Gerade in Südtirol, wo Alkohol sehr oft Teil von Feiern und sozialem Leben ist, fordert die Aktion heraus, zu hinterfragen warum wir eigentlich so oft und so viel trinken.

Für Jugendliche bietet der Dry January die Chance, Alternativen zu entdecken. Mocktails, alkoholfreies Bier oder kreative Freizeitaktivitäten zeigen, dass man auch ohne Alkohol Spaß haben kann. Social Media spielt dabei eine wichtige Rolle: Unter Hashtags wie #DryJanuary teilen viele ihre Erfahrungen und motivieren andere.

Der Dry January ist eine gute Gelegenheit, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Text wurde mit Unterstützung einer KI erstellt, um Informationen klar und ansprechend zu vermitteln

Schon gewusst...!?

Forum Prävention, der Südtiroler Sanitätsbetriebes und der Abteilung Gesundheit des Landes mit Unterstützung des HGV rufen mittels der „CO,OL - Dry January“ Challenge auf, einen Monat lang komplett auf Alkohol zu verzichten. Dazu gibt es verschiedene Tools, die dich dabei unterstützen können, die Challenge durchzuziehen. Beispielsweise kannst du dich in einem Whatsapp Channel einschreiben, oder die App „Try Dry“ ausprobieren. Diese funktioniert wie eine Art Tagebuch. Und – auch wenn der Januar schon wieder halb vorbei ist, kannst du immer noch einsteigen und einfach ab sofort einen Monat (und gerne auch länger) „trocken“ bleiben.

Das Wichtigste in Kürze:

Dry January: Einen Monat komplett auf Alkohol verzichten, um Körper und Geist zu regenerieren und das eigene Trinkverhalten zu hinterfragen.

Vorteile: Bessere Schlafqualität, mehr Energie, gesündere Haut, finanzielle Ersparnisse und langfristig bewussterer Konsum.

Gesellschaftlicher Fokus: Die Aktion regt dazu an, den Umgang mit Alkohol in sozialen Kontexten kritisch zu reflektieren.

Alternativen: Mocktails, alkoholfreie Alternativen und neue Freizeitideen zeigen, dass Spaß auch ohne Alkohol möglich ist.