

## **Gesund und fit ins neue Jahr: So gelingt der alkoholfreie Januar!**

Entdecken Sie die Vorteile des „Dry January“: Gesundheit fördern, Alkohol vermeiden und fit in das neue Jahr starten!

**Österreich** - Der Januar 2024 steht vor der Tür und mit ihm die spannende Herausforderung des „Dry January“! Bereits seit 2014 gibt es diese Gesundheitskampagne, die ursprünglich in Großbritannien ins Leben gerufen wurde. Ziel ist es, nach den ausgelassenen Silvesterfeiern für einen Monat auf Alkohol zu verzichten, um gesünder ins neue Jahr zu starten. Der Trend findet auch in Österreich immer mehr Anhänger, wie etwa auf **Krone.at** berichtet wird. Nach einer Zeit der Überfeierung im Dezember bietet der alkoholfreie Januar die Möglichkeit, Körper und Geist zu erholen und während der Feiertage angezettelte ungesunde Gewohnheiten zu hinterfragen.

### **Vorteile des alkoholfreien Januars**

Das Verzicht auf Alkohol hat erhebliche gesundheitliche Vorteile, die von **Fitness First** aufgezeigt werden. Schon ein Monat ohne Alkohol kann die Leber heilen, indem sie sich regeneriert und entzündliche Prozesse zurückgehen. Außerdem verbessert sich das Hautbild und das Immunsystem wird gestärkt. Dies ist besonders wichtig, da Alkohol als Zellgift wirkt und die Lebensqualität beeinträchtigen kann. Die Kampagne ermutigt, mit alkoholfreien Alternativen wie Mocktails oder alkoholfreiem Bier zu experimentieren. Ein gemeinschaftlicher Ansatz, zum Beispiel durch den Austausch mit Freunden, kann helfen, den Verzicht durchzuhalten.

Zusätzlich unterstützt der „Dry January“ das Fitness-Level: Weniger Alkohol bedeutet mehr Energie und bessere Trainingsresultate. Alkohol verlangsamt die Regenerationsphase nach dem Sport und hemmt den Muskelaufbau, was jeder, der aktiv trainiert, vermeiden möchte. Wer den Januar also alkoholfrei verbringt, gibt nicht nur seinem Körper eine verdiente Pause, sondern auch den persönlichen Vorsätzen für mehr Gesundheit und Fitness einen entscheidenden Schub, wie die Webseite von **Fitness First** hervorhebt.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.krone.at">www.krone.at</a></li><li>• <a href="http://www.fitnessfirst.de">www.fitnessfirst.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**