

Prominente Frauen starten die Herausforderung: Ein Monat ohne Alkohol!

Vier prominente Frauen nehmen an der Doku "Alkoholfreier Januar" teil, um die Vorteile des Verzichts zu erkunden. Ab 13. Januar in der ARD.

Deutschland - Im Rahmen des alkoholfreien Monats „Dry January“ stellen sich vier prominente Frauen einer besonderen Herausforderung: In der neuen ARD-Doku-Serie „Alkohol Detox – Die Challenge“ zeigen Tina Ruland, Steffi Landerer, Seraphina Kalze und Sandra Lambeck, wie sie einen Monat lang auf Alkohol verzichten. Studien belegen, dass insbesondere Frauen von einem Alkoholverzicht profitieren können; regelmäßiger hoher Konsum erhöht das Risiko für verschiedene Erkrankungen, darunter Krebserkrankungen, wie **NDR** berichtet.

Die Doku zeigt nicht nur die persönlichen Einblicke und Herausforderungen der Teilnehmerinnen im Alltag während des Verzichts, sondern beleuchtet auch die körperlichen Auswirkungen. So äußert Tina Ruland Bedenken über die zu erwartenden Veränderungen, während Seraphina Kalze neugierig ist, ob ihr der Alkohol fehlen wird. Zu Beginn des Experiments erfolgt ein Gesundheitscheck durch Dr. Matthias Riedl, der die körperlichen Veränderungen nach vier Wochen bewertet. Er weist darauf hin, dass Alkohol zahlreiche negative Auswirkungen auf den Körper hat und den Gesundheitszustand in Deutschland beeinflusst. Zudem bietet Psychologin Lisa Hauptmann praxisnahe Tipps und analysiert die psychologischen Effekte des Verzichts.

Vorteile des Alkoholverzichts

„Dry January“ ist nicht nur ein Trend, der in Großbritannien entstand und sich schnell in Europa verbreitet hat, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Laut **Apotheken Umschau** können Menschen, die einen Monat lang auf Alkohol verzichten, positive Effekte wie weniger Infektionen, ein geringeres Risiko für Lebererkrankungen, besseren Schlaf und ein insgesamt verbessertes Wohlbefinden erfahren. Die Teilnehmer berichten häufig von mehr Energie und Gewichtsverlust, wobei auch das Risiko für Unfälle und Konflikte in sozialen Beziehungen verringert wird.

Die Doku-Serie ist ab dem 13. Januar in der ARD Mediathek verfügbar und wird am 13. und 14. Januar um 21 Uhr im NDR Fernsehen ausgestrahlt. Zeitgleich startet ARD Gesund einen dreiwöchigen Themenschwerpunkt zum Thema Alkoholverzicht mit verschiedenen Formaten, darunter eine Q&A mit Prof. Helmut Seitz und mehrere Hörfunkbeiträge. Die ARD Kompetenzcenter bündeln dabei journalistische und technische Ressourcen, um das Thema Gesundheit umfassend zu bearbeiten.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.ndr.de• www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at