



Trockener Jänner: Tirol steht vor der Herausforderung des Alkoholverzichts!

Der Dry January gewinnt an Bedeutung in Tirol; Experten warnen vor hohem Alkohol-Konsum und dessen Folgen für die Gesundheit.

Tirol, Österreich - Im Januar 2025 startet die beliebte Aktion „Dry January“ – ein Monat, in dem viele Menschen weltweit auf Alkohol verzichten. Ursprünglich aus England stammend, feiert diese Bewegung zunehmend auch in Europa Erfolge, wobei jedoch in Tirol noch Aufklärungsbedarf besteht. In der Steiermark beispielsweise hat der Gesundheitsfonds Steiermark bereits umfangreiche Kampagnen gestartet, um das Bewusstsein für den alkoholfreien Monat zu schärfen. Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass lediglich 29 Prozent der Befragten mit dem Begriff „Dry January“ vertraut sind. Dennoch berichtete der Gesundheitsfonds, dass die Teilnahme an der Aktion oft positive Effekte auf das körperliche und psychische Wohlbefinden der Menschen hat.

Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Daten belegen, dass ein beträchtlicher Teil der Teilnehmer berichten kann, seit dem „Dry January“ weniger Alkohol zu konsumieren. Dies gilt auch für Tirol, wo die gesundheitlichen Risiken überdurchschnittlich stark ausgeprägt sind: In Tirol liegt der Anteil der mit Alkohol in Verbindung gebrachten Todesfälle bei mindestens zwei Prozent. Laut einer Studie konsumieren zudem etwa 15 Prozent der Tiroler Bevölkerung Alkohol in einem Ausmaß, das gesundheitlich bedenklich ist. Ein Monat ohne Alkohol kann nicht nur die Leber und das Herz stärken, sondern

auch das allgemeine Wohlbefinden steigern, indem er hilft, ein kritisches Bewusstsein für die eigenen Trinkgewohnheiten zu entwickeln. Die Teilnahme an der „Dry January“-Kampagne in anderen Bundesländern zeigt, dass derartige Initiativen dazu beitragen können, den Alkoholkonsum nachhaltig zu reduzieren.

Die Kampagne wird international von verschiedenen Organisationen begleitet, die den Teilnehmern Unterstützung bieten, etwa durch Apps oder Informationsmaterialien. Unter den Initiativen, die beispielsweise in der Steiermark „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ ins Leben gerufen haben, wird die Bedeutung eines bewusst reduzierten Alkoholkonsums hervorgehoben. Das zeigt auch eine vom Gesundheitsfonds Steiermark durchgeführte Umfrage, die erhebliche Aufklärungsdefizite in der Bevölkerung aufdeckte, jedoch auch das Potenzial dieser Bewegung zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol. Angst vor gesellschaftlichem Druck könnte bereits zahlreiche Menschen daran hindern, an Aktionen wie „Dry January“ teilzunehmen.

Mit dem Sober October wartet zudem schon die nächste Gelegenheit auf alle, die an einem Monat ohne Alkohol interessiert sind. Die Trends zeigen, dass alkoholfreie Alternativen immer beliebter werden. Diese Transformation in den Trinkgewohnheiten ist nicht nur ein vorübergehender Trend, sondern ein Zeichen für ein wachsendes Bewusstsein für gesundheitliche Themen in der Bevölkerung. In Deutschland hat der Anteil an alkoholfreiem Bier am Gesamtbiermarkt bereits sieben Prozent erreicht, was die wachsende Nachfrage nach alkoholfreien Optionen unterstreicht. Faktoren wie diese könnten auch in Tirol und der Steiermark motivieren, dem Beispiel des Dry January zu folgen und weiterhin gesunde Lebensstile zu fördern.

Die positiven Erfahrungen aus der Vergangenheit belegen, dass diese Initiativen nicht nur Akzeptanz finden, sondern auch unmittelbare Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten der Teilnehmer haben können, was die Wichtigkeit einer breiteren

Bekanntheit des „Dry January“ verdeutlicht, wie auch **MeinBezirk.at** berichtete. Auch auf der Plattform **Gesundheitsfonds Steiermark** findet man weitere Informationen und Unterstützung für den Januar ohne Alkohol.

Details	
Ort	Tirol, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • gesundheitsfonds-steiermark.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at