

Zahlen, Daten, Fakten zum „Dry January“

**Dry i bin
dabei**

Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben!“ vom Gesundheitsfonds Steiermark hat gemeinsam mit einem Marktforschungsinstitut über 500 Steirer*innen zum „Dry January“ befragt. **Das Ergebnis: Aufklärungsbedarf & große Chancen.**

18 %

nehmen **2025** am
„Dry January“ teil

29 %

kennen den Begriff
„Dry January“



17 %

wissen worum es
bei „Dry January“
geht

6 %

haben schon einmal
am „Dry January“
teilgenommen



1/3 konsumiert seither
weniger Alkohol.



Obersteiermark Ost:

40 % der Dry January-
Teilnehmer*innen trinken
seitdem maßvoller.

Liezen:

„Dry January“ ist bei 37 %
bekannt.

Oststeiermark:

40 % überlegen weniger
Alkohol zu trinken.



Obersteiermark West:

52 % denken draüber
nach weniger Alkohol zu
trinken.

Graz & Umgebung:

94 % der Dry January-
Teilnehmer*innen fanden
es leicht, auf Alkohol zu
verzichten.

West- & Südsteiermark:

32 % trinken seltener als
einmal im Monat Alkohol.

1/4

überlegt noch
teilzunehmen



80 % 

der Teilnehmer*innen
merken eine **positive
körperliche und psychische**
Wirkung.



38 %

überdenken eigene
Trinkgewohnheiten



1/4

nimmt nur **kurzfristige
Veränderungen** im
Konsumverhalten wahr

„Dry i bin dabei!“ – die Steiermark bleibt trocken

Im gesamten Jänner setzt die Initiative „**Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**“ Schwerpunkte unter dem Motto „**Dry i bin dabei!**“ Gemeinsam fällt das Alkoholfasten leichter. Sie bietet kostenlose Online-Begleitung für alle die mitmachen wollen.

Gründe für die Teilnahme:

