

Presseinfo  
Graz, 18.12.2024

## Graz und Umgebung: Alkoholfrei liegt im Trend

- ◆ **Ergebnisse der Umfrage vom Gesundheitsfonds Steiermark zum „Dry January“ in der Steiermark**
- ◆ **„Dry January“ ist bei einem Drittel (29 Prozent) bekannt**
- ◆ **94 Prozent der Teilnehmer\*innen fand es leicht, auf Alkohol zu verzichten**
- ◆ **Ein Drittel (33 Prozent) denkt darüber nach, den Alkoholkonsum zu reduzieren**

Der „Dry January“, ein internationaler Trend, der zu einem alkoholfreien Jänner ermutigt, gewinnt auch in Graz und Umgebung zunehmend an Aufmerksamkeit. Eine aktuelle Umfrage des Gesundheitsfonds Steiermark zeigt, dass die Region nicht nur offen für alkoholfreie Alternativen ist, sondern auch ein wachsendes Bewusstsein für einen maßvollen Umgang mit Alkohol entwickelt.

Ein Drittel (33 Prozent) der Grazer\*innen hat bereits darüber nachgedacht haben, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Gleichzeitig gibt ein Großteil der Befragten an, Alkohol vor allem aus Genuss (40 Prozent) oder zu Entspannung und als Belohnung (jeweils 33 Prozent) zu konsumieren. „Diese Zahlen zeigen, dass die Initiative eine wichtige Grundlage bietet, um das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern“, sagt **Michael Koren**, Geschäftsführer des Gesundheitsfonds Steiermark.

### „Dry – i bin dabei!“: Gemeinsam für mehr Lebensgefühl

Der „Dry January“ ist in Graz und Umgebung bei rund 30 Prozent der Befragten bekannt, doch die Zahl der Teilnehmer\*innen ist noch ausbaufähig. Nur 4 Prozent haben mindestens einmal daran teilgenommen. Die Rückmeldungen sind jedoch durchwegs positiv. Über 90 Prozent fanden es eher oder sehr leicht, auf Alkohol zu verzichten. Mehr als 80 Prozent berichten von positiven Effekten auf ihre körperliche und/oder geistige Gesundheit. Langfristige Veränderungen des Konsumverhaltens bleiben allerdings noch begrenzt: 80 Prozent der Teilnehmenden geben an, dass sich ihre Trinkgewohnheiten nach dem „Dry January“ nicht wesentlich verändert haben. „Die Ergebnisse machen es deutlich: ‚Dry January‘ ist nicht nur ein Trend, sondern ein wirksames Instrument, um Gesundheit und Lebensqualität zu steigern“, erklären **Bianca Heppner** und **Petra Wielender** von der Initiative „Weniger Alkohol – mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark. Jetzt liegt es an Aufklärung und Information, um mehr Menschen zu inspirieren, einen Monat ohne Alkohol auszuprobieren. Dafür setzt die Initiative „Weniger Alkohol – mehr vom Leben“ den gesamten Jänner über Schwerpunkte unter dem Motto „Dry i bin dabei!“ Die Kampagnenseite [www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january](http://www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january) bietet

- Zahlen, Daten, Fakten zum „Dry January“ in der Steiermark
- Motivierende Geschichten
- Tipps & Tricks zum Durchhalten
- Rezepttipps / alkoholfreie Alternativen

Zudem wird die Community auf [Facebook](https://www.facebook.com/mehrvomleben) und [Instagram](https://www.instagram.com/wenigeralkohol_mehrvomleben) zum Mitmachen aktiviert.

Bereits 2022 holte die Initiative als Pionier den „Dry January“ nach Österreich. Weil der freiwillige Verzicht in der Gruppe und innerhalb eines vorgegebenen Rahmens leichter fällt, hat der Gesundheitsfonds Steiermark die aus Großbritannien stammende Mitmach-Challenge für die steirische Bevölkerung aufbereitet.

**Faktsheet** zum Download: <https://www.mehr-vom-leben.jetzt/dry-january>

#### **Details zur Umfrage:**

- ◆ Auftraggeber: Gesundheitsfonds Steiermark
- ◆ Methode: CAWI | Marketagent Online Access Panel
- ◆ Sample-Größe: n = 534 Netto-Interviews / 49,2 % Männer, 50,8 % Frauen
- ◆ Kernzielgruppe: Steirer\*innen ab 16 Jahren | Inzidenz: 100%
- ◆ Quotensteuerung: Sample repräsentativ für die steirische Bevölkerung | Random Selection | gewichtet

#### **Über Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**

Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark macht die steirische Bevölkerung durch unterschiedliche Maßnahmen und Aktivitäten auf einen genussvollen Umgang mit Alkohol aufmerksam. Sie schafft Bewusstsein für die Folgen von übermäßigem und missbräuchlichem Alkoholkonsum. Im Vordergrund stehen nicht Verbote, sondern Sensibilisierung und Information rund um das Thema Alkohol – und das stets ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit Humor und Augenmaß. Die Steiermark übernimmt österreichweit mit der Umsetzung des Aktionsplans zur Alkoholprävention eine Vorreiterrolle und setzt in sieben Schwerpunkten Maßnahmen um.

#### **Rückfragehinweis:**

Gesundheitsfonds Steiermark, Cornelia Kröpfl, BA MA

Tel. +43 (0) 676 8666 5416 oder E-Mail: [cornelia.kroepfl@gfstmk.at](mailto:cornelia.kroepfl@gfstmk.at)

W: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)