

Presseinfo:
Graz, 19.12.2024

Ein „trockener Monat“ für mehr Gesundheit

Jahr für Jahr verzichten im Jänner immer mehr Menschen weltweit auf den Konsum von Alkohol. Doch wie bekannt ist die Aktion „Dry January“ in der Steiermark, und was passiert eigentlich, wenn man 31 Tage lang nicht zum Glas greift? Eine aktuelle Umfrage des Gesundheitsfonds Steiermark zeigt, dass der „trockene Jänner“ noch Aufklärungsbedarf hat – aber auch große Chancen birgt.

Demnach kennen nur 29 Prozent der mehr als 500 Befragten den Begriff „Dry January“, lediglich 17 Prozent wissen genau, was dahintersteckt. Trotzdem zeigt die Umfrage des Gesundheitsfonds Steiermark, dass die Teilnahme für viele eine positive Erfahrung ist: Sechs Prozent der Befragten haben schon einmal am „Dry January“ teilgenommen. Ein Großteil davon (80 Prozent) geben an, dass sich die Aktion positiv auf ihre körperliche und psychische Gesundheit ausgewirkt hat. Fast ein Drittel (30,9%) konsumiert seither weniger Alkohol. „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.

Die größten Vorteile sehen die Teilnehmenden in der Verbesserung der körperlichen Gesundheit (41 Prozent) und der Möglichkeit, die eigenen Trinkgewohnheiten zu überdenken (38 Prozent). Doch es gibt auch Kritik: Fast ein Viertel (23 Prozent) bemängeln, dass einmaliges Alkoholfasten oft keinen langfristigen Effekt habe. 18 Prozent der Befragten planen, im Jänner 2025 unter dem Motto „Dry – i bin dabei!“ am „Dry January“ teilzunehmen. Ein Viertel ist noch unsicher. „Die Ergebnisse machen es deutlich: ‚Dry January‘ ist mehr als ein Trend, es ist ein wirksames Instrument, um Gesundheit und Lebensqualität zu steigern“, erklärt **Bianca Heppner** von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben des Gesundheitsfonds Steiermark“.

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

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“ im gesamten Jänner Schwerpunkte unter dem Motto „Dry – I bin dabei!“ „Gemeinsam fällt das Alkoholfasten leichter. Darum bieten wir allen, die mitmachen wollen, eine kostenlose Online-Begleitung durch den Jänner“, erzählt **Petra Wielender** von der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“.

Die Kampagnenseite 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

Besuchen Sie die Kampagne auch auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Bereits 2022 hatte die Initiative Weniger Alkohol – Mehr vom Leben als Pionier den „Dry January“ nach Österreich geholt. 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
W: www.gesundheitsfonds-steiermark.at