



Gemeinsame Pressemitteilung

Die Fastenzeit nutzen: weniger Alkohol - mehr Gesundheit

Neue Online-Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterstützt bei einer alkoholfreien Fastenzeit

Köln/Berlin, 28. Februar 2017

Eine Zeit lang weniger Alkohol trinken? Oder ganz ohne Alkohol auskommen? Die Fastenzeit ist für viele traditionell ein Zeitpunkt, um sich mit unliebsamen Gewohnheiten auseinanderzusetzen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt mit der neuen Online-Fastenaktion von „Alkohol? Kenn dein Limit“ alle, die bis Ostern ihren Alkoholkonsum reduzieren oder ganz auf Alkohol verzichten wollen. Dabei setzen sich die Teilnehmenden aktiv mit ihrem Alkoholkonsum auseinander.

Wer sich für die Fasten-Mitmachaktion auf der Internetseite der BZgA-Alkoholpräventions-Kampagne anmeldet, kann seine alkoholfreien Tage pro Woche eintragen und, ob es schwer oder leicht fällt, die Vorsätze für weniger oder null Alkohol umzusetzen. Mit Rückmeldungen motiviert das Team von „Kenn dein Limit“ die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jede Woche zum Durchhalten, gibt Tipps und liefert als Alternative alkoholfreie Rezepte für die Fastenzeit.

Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, erklärt: „Wir trinken heute in Deutschland weniger Alkohol als noch vor wenigen Jahren. Während es im Jahr 2000 noch 10,5 Liter Reinalkohol je Einwohner waren, wurden 2014 9,6 Liter konsumiert. Das ist eine Entwicklung, auf die wir aufbauen müssen. Wichtig für die Gesundheit ist es auf jeden Fall, vom „sorgenlosen“ Gewohnheitskonsum weg- und zum bewussten Genuss zu kommen. Gerade deshalb kann ich es sehr empfehlen, den eigenen Alkoholkonsum zumindest einmal im Jahr auf den

Prüfstand zu stellen. Die Fastenaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet jetzt die Gelegenheit dazu! Jeder kann dabei merken, wie gut der Verzicht auf Alkohol dem Körper tut.“

„Alkohol ist ein Zellgift, das den Körper schädigen kann und das Risiko für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen erhöht. Die Fastenaktion der BZgA ist eine gute Möglichkeit, die risikoreiche Gewohnheit des regelmäßigen Alkoholkonsums zu durchbrechen, sich alkoholfrei positiv zu erleben und zu erfahren, dass Alkohol nicht unbedingt dazu gehören muss. Wer seinen Alkoholkonsum reduziert oder gänzlich verzichtet, tut seiner Gesundheit etwas Gutes“, betont Dr. med. **Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.**

Mit dem Auftakt der BZgA-Fastenaktion am 01. März starten im Rahmen der Aktion auch die „Kenn dein Limit“-Blogger Dorothee, Dirk und Johannes ihre alkoholfreie Phase. Sie berichten wöchentlich im Blog der Aktion auf www.kenn-dein-limit.de über ihre Erfahrungen in der Fastenzeit ohne Alkohol zu Fragen wie „Wann fällt es schwer zu verzichten?“ oder „Wie fühlt es sich an, ohne Alkohol zu feiern?“, die sie und alle Teilnehmenden beschäftigen.

Weitere Informationen zum Thema Alkohol unter:

www.drogenbeauftragte.de

Mehr Informationen und Anmeldung zur Fastenaktion der BZgA unter:

www.kenn-dein-limit.de

www.kenn-dein-limit.de/alkohol/alkoholfrei-leben

www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene

www.twitter.com/Alkohol_Limit