



Gemeinsame Pressemitteilung

Köln/Berlin, 10. Februar 2021

Seite 1 von 2

BZgA empfiehlt: Jetzt eine Alkohol-Pause einlegen

„Alkohol? Kenn dein Limit.“-Online-Fastenaktion motiviert und unterstützt bei sechs alkoholfreien Wochen

Die diesjährige Online-Fastenaktion von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) startet am 17. Februar. Die Alkoholpräventions-Kampagne der BZgA motiviert Interessierte mit Informationen und Tipps von www.kenn-dein-limit.de, für sechs Wochen alkoholfrei zu bleiben.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig: „Ein Lebensmotto, das immer mehr Menschen teilen, lautet: bewusster leben, statt bewusstlos leben. Dieser Satz lässt sich auf viele verschiedene Lebensbereiche anwenden. Er passt aber besonders gut, wenn das eigene Wohlergehen im Mittelpunkt steht. Die Frage, wie ich mit meinem Körper umgehe, sei es bei der Arbeit, in der Freizeit und erst recht bei der Ernährung, gibt einen tiefen Einblick in unsere Selbstwahrnehmung. Verzicht ist ein guter Indikator, wenn es darum geht, Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen. Die Online-Fastenaktion lädt ein und gibt gute Anregungen, diese Überprüfung im Hinblick auf den Konsum von Alkohol vorzunehmen.“

Alkoholfasten bietet gesundheitliche Vorteile, denn Alkohol ist ein Zellgift und kann Organe schädigen. Wer weniger Alkohol trinkt, reduziert das Risiko für viele schwere Erkrankungen. Eine Alkohol-Pause wirkt sich zudem positiv auf den Blutdruck, die Qualität des Schlafs und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA: „Die BZgA rät insbesondere in der herausfordernden Zeit der Coronavirus-Pandemie, Alkohol nicht aus Stress, Frust oder Langeweile zu konsumieren. Depressionen, Niedergeschlagenheit und verstärkte Ängste können mögliche alkoholbedingte Folgen sein und längerfristig kann sich schleichend eine Abhängigkeit entwickeln.“ Um dem vorzubeugen, empfiehlt die BZgA, den eigenen Umgang mit Alkohol ab und zu kritisch zu hinterfragen. Dabei hilft der Online-Selbsttest auf www.kenn-dein-limit.de.

Mit Beginn der Aktion zur Fastenzeit sind auf der Internetseite der Kampagne Tipps zu finden, wie der Alltag alkoholfrei gestaltet und das Alkoholfasten erfolgreich gemeistert werden können. Auf www.kenn-dein-limit.de sowie den Facebook- und Twitter-Kanälen der Kampagne finden sich einfache Ratschläge zur Selbstmotivation und wie sich alte Gewohnheiten ändern lassen sowie Rezepte für alkoholfreie Drinks. Auch werden die positiven Effekte des Alkoholfastens erläutert und warum es sich lohnt, durchzuhalten.

Der „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Newsletter bestärkt mit Anregungen und Motivationshilfen zur Reduktion des Alkoholkonsums. Und wer zwischendrin mal versucht sein sollte, das Handtuch zu werfen, findet in der Facebook-Gruppe zur Fastenaktion Gleichgesinnte, die zum Durchhalten motivieren.

Übersicht der Onlineangebote der „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Fastenaktion:

- www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion/
- www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene
- www.facebook.com/groups/fastenaktion/
- https://twitter.com/Alkohol_Limit

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung ist unter der Telefonnummer 0221/89 20 31 zum Preis für Gespräche in das Kölner Ortsnetz erreichbar, Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 22.00 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Unter den Linden 21

10117 Berlin

Tel. +49 (0)30 18441-2241

Fax +49 (0)30 18441-4960

saskia.solar@bmg.bund.de

www.drogenbeauftragte.de