

Pressemitteilung

Alkoholfrei durch die Fastenzeit

BZgA-Fastenaktion unterstützt beim Alkoholverzicht

Köln, 16. Februar 2023. „Diskriminierung? Zur Fastenzeit motiviert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), von Aschermittwoch bis Ostern alkoholfrei zu bleiben. Der Verzicht auf Alkohol wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Damit der Alkoholverzicht für sechs Wochen leichter fällt, unterstützt die Fastenaktion der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ auf www.kenn-dein-limit.de mit Informationen und praktischen Empfehlungen, wie das Alkoholfasten gelingt.

Michaela Goecke, Leiterin der Abteilung für themenspezifische gesundheitliche Aufklärung der BZgA, sagt: „Alkoholkonsum ist grundsätzlich ungesund, denn Alkohol ist ein Zellgift und kann jedes Organ im Körper schädigen. Auch moderater Alkoholkonsum ist schon mit gesundheitlichen Risiken verbunden, denn es gibt keine völlig unbedenkliche Menge beim Alkoholkonsum. Wer regelmäßig, vielleicht sogar täglich Alkohol trinkt, profitiert am meisten vom Alkoholfasten: Körper und Seele können sich erholen, und man spürt unmittelbar, ob einem der Alkoholverzicht eher leicht- oder doch sehr schwerfällt. Wer in der Fastenzeit komplett auf Alkohol verzichtet, reduziert das Risiko, dass sich aus gewohnheitsmäßigem Konsum schleichend eine Alkoholabhängigkeit entwickelt.“

So wirkt Alkoholfasten im Körper:

- Die Schlafqualität verbessert sich.
- Alkoholverzicht wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.
- Die Leber kann sich regenerieren.
- Eine Gewichtsabnahme ist möglich.

BZgA-Tipps zum Alkoholfasten

Der Verzicht auf Alkohol fällt denen leichter, die gut vorbereitet sind. Hilfreich ist es, sich die Vorteile der Alkoholpause klar zu machen und konkrete Ziele zu setzen: zum Beispiel, ob der Konsum reduziert oder vollständig auf Alkohol verzichtet werden soll. In der alkoholfreien Zeit hilft es auch, Situationen zu meiden, die zum Alkoholkonsum verleiten. Besser sind Aktivitäten in der Freizeit, die mit Alkoholkonsum nicht vereinbar sind. Und in geselliger Runde „Nein“ zu sagen, lässt sich trainieren. Je häufiger es ausgesprochen wird, umso leichter und selbstverständlicher wird es.

Wer die Alkoholpause zusammen mit anderen macht und Erfahrungen austauscht, hat es leichter, durchzuhalten. Mit dem Online-Newsletter der Fastenaktion motiviert die BZgA vom 22. Februar bis zum 6. April 2023 zum Durchhalten. In der stetig wachsenden „Alkohol?“

>> Seite 2

Kenn dein Limit.“-Facebook-Gruppe der Aktion tauschen Teilnehmende ihre Erfahrungen aus.

Informationen und Anmeldung zur Online-Fastenaktion der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ unter:

- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/fastenaktion/
- www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit
- www.facebook.com/groups/fastenaktion/
- Twitter: [@Alkohol_Limit](https://twitter.com/Alkohol_Limit)

Die BZgA-Kampagnen der Alkoholprävention im Überblick

- www.null-alkohol-voll-power.de für Jugendliche unter 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.info für Jugendliche ab 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.de für Erwachsene
- www.alkoholfrei-sport-geniessen.de für Sportvereine

Die „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Fastenaktion ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de

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