

29.12.2025 - 10:45 Uhr

Liechtenstein ist zum zweiten Mal beim Dry January dabei: Ein alkoholfreier Start ins neue Jahr für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Vaduz (ots) -

Die Kampagne Dry January motiviert Menschen dazu, im Januar auf Alkohol zu verzichten und so einen bewussteren Umgang mit ihrem Konsum zu entwickeln.

Nach dem grossen Erfolg 2013 in Grossbritannien verbreitete sich Dry January rasch in weiteren westlichen Ländern. 2021 kam Dry January in die Schweiz, und seit Januar 2025 ist Liechtenstein offizieller Partner von Dry January Schweiz. Meist wird die Kampagne von Einrichtungen getragen, die in der Alkoholprävention tätig sind. In Liechtenstein sind die Suchtprävention Liechtenstein, die Kommission für Suchtfragen und das Amt für Soziale Dienste die Organisatoren.

Verzicht als Chance

Der Verzicht auf Alkohol hat viele Vorteile: Er fördert die körperliche und geistige Gesundheit, sorgt für mehr Klarheit und Wohlbefinden und hilft, eingeschliffene Gewohnheiten zu durchbrechen. Der Dry January richtet sich an alle, die ihren Alkoholkonsum reflektieren und neu definieren möchten - ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit positiven und bestärkenden Botschaften.

Betont wird, dass nicht primär die Abstinenz im Fokus steht, sondern das Erleben einer Pause, die Spass macht, verbindet und langfristig zu mehr Wohlbefinden führt. Darum ist auch die Bewerbung der Kampagne durchaus humorvoll ausgelegt. Auf LIEMOBIL Bus-Screens ist zum Beispiel zu lesen: "Trocken durch den Januar rocken." oder "Nüchtern Tanzen für schönere Romanzen". Zudem ermuntern Poster und Online-Werbung zum Mitmachen.

Positive Veränderungen

Alkoholkonsum ist gesellschaftlich weit verbreitet: Rund ein Drittel der liechtensteinischen Bevölkerung haben bei der Gesundheitsbefragung angegeben ein bis zwei Mal pro Woche alkoholische Getränke zu trinken. Mit 29% trinkt ein ähnlich grosser Anteil weniger als ein Mal pro Woche Alkohol. Knapp 6% konsumieren täglich alkoholische Getränke. Übermässiger Konsum wird dabei oft verharmlost oder stigmatisiert. Dry January setzt hier an, indem er Menschen die Möglichkeit bietet, ihr Verhältnis zu Alkohol auf positive Weise zu hinterfragen - und das ganz ohne Druck.

Die Kampagne spricht alle an, die sich einer Herausforderung stellen möchten, die sowohl die persönliche Gesundheit fördert als auch das Bewusstsein für einen achtsameren Lebensstil stärkt. Erfahrungswerte aus einer internationalen Studie zum Dry January zeigen, dass der Verzicht auf Alkohol, auch wenn es nur für einen Monat ist, zahlreiche Vorteile bietet. Laut Studie berichten über 70 % der Teilnehmenden von besserem Schlaf, mehr Energie und einem nachhaltig reduzierten Alkoholkonsum.

Unterstützung macht die Challenge leichter

Die 31 Tage durchzuhalten fällt zudem leichter, wenn man sich auf der Homepage der Kampagne registriert. Einfach auf www.dryjanuary.ch mit Postleitzahl und E-Mail-Adresse registrieren, die Try-Dry-App herunterladen und den alkoholfreien Monat beginnen. Während der Challenge gibt es dann Events, Wettbewerbe und tolle Preise die das Dranbleiben erleichtern.

Pressekontakt:

Ministerium für Gesellschaft und Justiz
Amt für Soziale Dienste
gesellschaft@regierung.li

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100937381> abgerufen werden.