

Pressemitteilung

Dry January: Ein Monat ohne Alkohol

Blaues Kreuz bringt Dry January 2023 nach Deutschland



Foto: giorgio-trovato/unsplash

Wuppertal, 5. Dezember 2022. Im Januar 2023 bringt das Blaue Kreuz Deutschland die weltweite Bewegung des *Dry January* nach Deutschland. Schirmherr der Aktion ist der Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Burkhard Blienert. Die Krankenkasse *Die Techniker* fördert die Kampagne aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenversicherung. „Seit dem 1. Dezember wird der *Dry January* in den Sozialen Medien bekanntgemacht. Wir freuen uns riesig, dass es jetzt losgeht! Wir wollen möglichst viele Menschen und Organisationen gewinnen, die die Kampagne in Deutschland bekanntmachen und unterstützen“, verrät die Projektmanagerin Airi Lacza.

Unter anderem in Frankreich, Großbritannien, Island, Norwegen und der Schweiz gönnen sich Millionen von Menschen bereits seit Jahren einen Januar ohne Alkohol. In der Folge gaben zwei von drei Schweizerinnen und Schweizer an, sich gesünder zu fühlen und mehr Energie zu haben. Über 70 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer, die sich im Januar 2021 und 2022 beteiligten, konsumieren längerfristig weniger Alkohol. Nun startet die Kampagne auch in den USA und in Deutschland.

Gesundheit fördern und Sucht vorbeugen

Dry January ist eine gute Gelegenheit, seinem Körper und seiner Persönlichkeit einen Monat ohne das Zellgift Alkohol zu gönnen. Wer am *Dry January* teilnimmt, fördert nachweislich seine Gesundheit. Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung des Blauen Kreuzes Deutschland und des Vorstands der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, erläutert: „Mit der Kampagne möchten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserem Land leisten. Menschen setzen sich mit dem eigenen Konsum auseinander und reflektieren ihr Trinkverhalten. Dies ist ein wichtiger Schritt, um einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Teilnehmende werden erleben, wie sich ihr Wohlbefinden bessert, wie viel Zeit sie für sich selbst haben werden, wenn sie nüchtern bleiben und wie schwer eine Konsum-Pause innerhalb einer trinkfreudigen Gesellschaft ist.“

Hätten Sie das gedacht?

- 70 % der Teilnehmenden verbessern ihre Schlafqualität und fühlen sich ausgeschlafener, fitter und energiegeladener. Mehr als die Hälfte verliert Gewicht oder profitiert von einem besseren Hautbild.
- Alle Teilnehmenden sparen Geld und ganze 72 % konsumieren auch sechs Monate später wesentlich weniger Alkohol.
- Sieben von zehn Personen, die beim *Dry January* mitgemacht haben, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. (Quelle: <https://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>)

Einschreiben und mitmachen

Bei *Dry January* kann jeder und jede mitmachen – mit einer Ausnahme: Nicht geeignet ist die Aktion für alkoholabhängige Menschen. Denn diese könnten bei einem Trinkstopp schwere Entzugserscheinungen erleiden und benötigen ärztliche Hilfe.

Über Social-Media, die Webseite www.dry-january.eu, Markenbotschafter und weitere Medien, werden Menschen zur Teilnahme an diesem Projekt eingeladen. Sie können sich über die Webseite zum Newsletter anmelden, die App herunterladen oder sich in regelmäßigen Beiträgen auf Social-Media-Kanälen informieren.

Was erwartet Teilnehmende?

Los geht's bereits im Dezember 2022 mit regelmäßigen Informationen an potentielle Teilnehmende. Ab Januar 2023 folgt bis zu zweimal täglich Motivation per E-Mail oder über die Social-Media-Kanäle. Berichte, Interviews von Personen aus den Bereichen Sport, Musik, Schauspiel und Politik; Gesundheitsinformationen und Tipps bis hin zu Gewinnspielen werden den Januar 2023 für die Teilnehmenden zu einer spannenden, unvergesslichen Erfahrung machen. Interaktive Beiträge wie Umfragen, Quizze und Challenges sind ebenfalls Teil von *Dry January*. Frank Meier, Team Dry January Deutschland, dazu: „Wir sehen Teilnehmende nicht nur als solche, sondern als Teil einer Community, die wir betreuen und begleiten. Wer sich im Januar während des *Dry January* begleiten lässt, verdoppelt die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen alkoholfreien Monats. Wer mitmacht, wird in gewisser Weise zur Botschafterin bzw. zum Botschafter dieser Gesundheitsbewegung.“

Werden auch Sie Teil der Kampagne, indem Sie selbst teilnehmen und Menschen in Ihrem Umfeld motivieren, mitzumachen!



Anmeldung, Kontakte und Informationen

Unter www.instagram.com/dryjanuaryde und www.facebook.com/dryjanuaryde kann man über die Nachrichtenfunktionen oder per Privatnachricht von Facebook und Instagram die Kampagnenverantwortlichen kontaktieren. Sie sind auch über ihre Profile in den Sozialen Medien direkt verfügbar.

Auf www.dry-january.eu kann man sich für den Newsletter anmelden und findet weitere Informationen. Außerdem findet man im Downloadbereich ein Formular, mittels dessen man sich als Partnerorganisation der Kampagne aufnehmen lassen kann.

Ansprechpersonen:

Airi Lacza, dryjanuary@blaues-kreuz.de; M: +49 152 231 40900

Frank Meier, frank.meier@blaues-kreuz.de; M: +49 175 7867687

Jürgen Naundorff, juegen.naundorff@blaues-kreuz.de; M: +49 152 02075721

Schirmherrschaft, Projektförderer und Partner

Der *Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen*, Burkhard Blienert, hat freundlicherweise die Schirmherrschaft für das Projekt übernommen.
Das Projekt Dry January Deutschland 2023 wird dankenswerterweise von der Krankenkasse *Die Techniker* gefördert.

Internationale Kooperationen

Alcohol Change UK, 27 Swinton Street, London WC1X 9NW
Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern

Lizenzen

Die Rechte an *Dry January* besitzt **Alcohol Change UK**.
Die Lizenz für Dry January Deutschland 2023 hat der **Blaues Kreuz in Deutschland e. V.** erworben.

Blaues Kreuz Deutschland

Das Blaue Kreuz Deutschland unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie Angehörige. Mit seinen insgesamt 132 fachlichen Angeboten bietet das Blaue Kreuz hilfreiche Angebote, damit Menschen ihr Ziel erreichen: befreit leben lernen. An 360 Standorten mit über 1.050 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für abhängige Menschen und Angehörige. Mit blu:prevent, der innovativen und erfolgreichen Suchtpräventionsarbeit, setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann.

Kontakt:

Blaues Kreuz Deutschland, Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal,
www.blaues-kreuz.de

Evelyn Fast, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 0202/62003-42
E-Mail: presse@blaues-kreuz.de

Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung
Telefon: 0152/02075721
E-Mail: juergen.naundorff@blaues-kreuz.de

Facebook: <https://www.facebook.com/blaues.kreuz.deutschland/>
Twitter: https://twitter.com/blauesKreuz_D
Instagram: <https://www.instagram.com/blaueskreuzdeutschland/>
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC8oWCmmDfFe0X37JTU1Exjg>