

Ratgeber

SUCHT



Christian Solèr ist Psychologe und langjähriger Suchtberater

Dry January: Lohnt sich das?

Frage: *Ich trinke praktisch täglich Alkohol, leider manchmal etwas mehr als die empfohlene Höchstmenge. Kollegen reden davon, im Januar trocken bleiben zu wollen. Lohnt sich das wirklich – oder besteht nicht die Gefahr, dass man danach einfach wieder zur gleichen oder sogar höheren Menge übergeht?*

Einen «trockenen Januar» dazwischen zu schalten, hat erwiesenermassen für die meisten Menschen eine positive Wirkung, auf die Gesundheit, die Fitness und das Wohlergehen allgemein. Zudem erhöht der Dry January die Chance, den Alkoholkonsum langfristig besser in den Griff zu bekommen. Allerdings gibt es gewisse Vorsichtsmassnahmen, die man beachten muss.

«Mit Wasser performst du krasser»

Das ist einer der Slogans von Dry January Schweiz. Tatsächlich haben 67% der Personen, welche diesen Neujahrsvorsatz durchziehen, mehr Energie – und gar 69% fühlen sich gesünder. Auch die Schönheit gewinnt: 58% verlieren an Gewicht und 54% haben (nach einem Monat!) schönere Haut. Ein willkommener Nebeneffekt: 88% der Personen, welche beim Dry January mitmachen, sparen Geld.

«Jojo-Effekt» tritt selten auf

Die Chance, dass man nachher einfach umso mehr Alkohol trinkt, ist klein. 72% der Teilnehmenden von Dry January trinken langfristig weniger. Der Grund ist der, dass sie während dieser kurzen Phase der Abstinenz eingefahrene unbewusste Gewohnheiten durchbrechen. Dank der Pause macht man neue Lernerfahrungen, die unter Umständen eine grössere Attraktivität besitzen: Beispielsweise kann sich jemand in einer Diskussion kompetenter einbringen.

Nur für Personen mit einem leichten oder mässigen Alkoholproblem

Für Personen mit einer Alkoholabhängigkeit ist der Dry January nicht geeignet. Diese sollten fachliche Begleitung in Anspruch nehmen. Wenn Sie jeden Tag mehr als die empfohlene Höchstmenge an Alkohol zu sich nehmen und in Konsumpausen Symptome wie Zittern, Schwitzen, etc. verspüren, ist ein Absetzen des Konsums für Sie gefährlich. Suchen Sie in einem solchen Fall ärztliche Hilfe.

App «Try Dry»

«Dry January» ist ein Projekt des Blauen Kreuzes Schweiz. Sie können sich auf der Website www.dryjanuary.ch registrieren, einen Newsletter mit regelmässigen Tipps bestellen und Preise gewinnen. Mit der App «Try Dry» haben Sie die Möglichkeit, Ihren Konsum bzw. die konsumfreien Tage zu dokumentieren. Sie könnten in der App auch ganz andere, individuelle Ziele, z. B. einen reduzierten Konsum, festlegen.

ags-Beratungsstelle in Ihrer Region:

Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.