

Sechs Gründe für alkoholfreien Januar

Was bringt der Start ins neue Jahr mit vier Wochen ohne Promille?

Nach Weihnachtsfeiern und Silvesterparty wird der promillefreie Januar – in Großbritannien als „Dry January“ bekannt – immer beliebter: Welche Vorteile bringt der Start ins neue Jahr mit vier Wochen ohne Alkohol? Die Debeka, eine der größten Versicherungsgruppen und Bausparkassen in Deutschland, gibt Infos und Tipps.

Gesundheit profitiert

Besonders die Leber freut sich über eine Alkoholpause. Denn sie ist damit beschäftigt, Alkohol im Körper abzubauen. Bei regelmäßigem hohem Konsum kann sich sogar eine Fettleber entwickeln. Doch die Leber regeneriert sich schnell, falls sie nicht schwer geschädigt ist. Zudem erholt sich das Herz-Kreislaufsystem: der Blutdruck kann sinken, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen fallen eventuell weg. Da Alkohol die Produktion von Magensäure ankurbelt, kann der Verzicht Sodbrennen, gereizte Magenschleimhaut und Verdauungsprobleme lindern.

Geld sparen

Der Cocktail in der Bar oder der Kasten Bier für zuhause: Alkohol ist teuer und strapaziert das Budget. Wer vier Wochen abstinent bleibt, kann das Geld sparen und sich vielleicht sogar etwas Schönes dafür kaufen.

Attraktivität steigt

Alkohol enthält viele Kalorien und macht daher oft dick. Er regt den Appetit an und trübt den Blick für das richtige Maß – auch bei der Essensmenge. Greift man zu kalorienarmen Alternativen bei Getränken, lässt das die Pfunde purzeln. Weitere Vorteile der Promilleabstinenz: erholsamerer

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

27. Dezember 2024

Schlaf und damit ein ausgeruhtes Erscheinungsbild, höhere geistige Fitness, mehr Energie und oft bessere Haut.

Trinkgewohnheiten überdenken

Das Feierabendbier, ein Glas Wein im Restaurant, Drinks auf Geburtstagsfeiern: Alkohol zu trinken ist oft Gewohnheit, gehört für viele zum gesellschaftlichen Leben dazu. Schon die kleinste Menge Alkohol kann Krankheiten begünstigen. Vier Wochen Pause bieten Gelegenheit, ungesunde Gewohnheiten zu überdenken.

„Nein“ sagen üben

Es ist eine weit verbreitete Unsitte: Wenn jemand ein alkoholisches Getränk auf einer Party ablehnt, muss man sich rechtfertigen. An alle Gastgeber: Einfach die Antwort akzeptieren und eine Alternative anbieten! Vielen Menschen fällt es generell schwer, „Nein“ zu sagen. Der promillefreie Januar ist eine gute Gelegenheit, das zu üben. Denn es fällt leichter, je öfter man es sagt.

Aktivitäten mit Freunden

Gemeinsam geht's besser: Je mehr Bekannte, Freunde oder Familienmitglieder beim alkoholfreien Januar mitmachen, desto leichter fällt das Durchhalten. Alternativen, beispielsweise zum Kneipenbesuch oder feucht-fröhlichen Treffen mit Freunden, können sogar unterhaltsamer sein: etwa ein gemeinsamer Ausflug oder Sport.

Bildunterzeile: Der Kneipenbesuch ohne Alkohol kann eine Herausforderung sein. Je öfter man „Nein“ sagt, desto leichter fällt es. Foto: Debeka/AdobeStock