



## Medienmitteilung

### Die Präventionskampagne Dry January im Zürcher Oberland

**Uster, 29. November 2021: Mit neuen Gewohnheiten in den Januar starten. Dies ist das Motto von Dry January 2022. Rund eine Million Schweizerinnen und Schweizer verzichteten 2021, im Rahmen der Kampagne, einen Monat auf Alkohol. 2022 sollen es noch mehr werden. Am 7. Dezember führt die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland eine Standaktion in Uster durch und informiert, warum sich das Mitmachen lohnt.**

#### **Alkoholfrei um sich besser zu fühlen**

Beim Dry January steht das Wohlbefinden im Vordergrund. 7 von 10 Personen, die bei Dry January mitmachen, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie, weil sich ihr Schlaf verbessert. Mehr als die Hälfte verlieren Gewicht. Und auch langfristig zahlt es sich aus: Ganze 72% konsumieren auch nach sechs Monaten weniger Alkohol. Ein Teilnehmer verriet: «Ich konnte mir beweisen, dass es auch ohne Alkohol geht und ich nicht abhängig bin.» Obwohl sich die Kampagne an durchschnittliche Alkoholkonsumierende und nicht an Personen mit einem problematischen Konsum richtet, machten einige mit, um ihren (zu) hohen Alkoholkonsum einzudämmen.

#### **Trocken durch den Januar**

Wer sich bei [dryjanuary.ch](http://dryjanuary.ch) anmeldet, erhält nützliche Tipps und wird Teil der Online-Community, die sich gegenseitig beim Mixen von Smoothies und alkoholfreien Drinks anspricht. Weiter kann die kostenlose App „Try Dry“ heruntergeladen werden. Sie bietet unter anderem ein Trinktagebuch. Gewinnspiele sorgen zusätzlich für einen kurzweiligen Januar. Verzichten wird so ein Leichtes.

#### **Studien belegen**

Wer die 31 Tage geschafft hat, zeigt oft auch während des restlichen Jahres einen gesünderen Umgang mit Alkohol. Zu diesem Resultat kam eine Studie der University of Sussex, basierend auf den Angaben von über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Dry January in Grossbritannien. Sogar noch sechs Monate später tranken diese weniger Alkohol als vor der Challenge. Während des alkoholfreien Monats machen die Teilnehmenden die Erfahrung, dass sie keinen Alkohol brauchen, um sich zu entspannen, Spass zu haben oder Kontakte zu knüpfen. Dies hilft ihnen dabei, auch nach der Challenge nicht mehr zu trinken, als man eigentlich wollte.

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland unterstützt die schweizweit breit angelegte Gesundheitskampagne. Für die Stelle ist es wichtig, jährlich eine öffentliche Aktion durchzuführen, um die regionale Bevölkerung, gerade in belastenden Zeiten, für einen massvollen Alkoholkonsum zu sensibilisieren. Der Dry January motiviert, dies auf spielerische Art und Weise zu tun und bringt Farbe in den manchmal grauen Januar.



**Besuchen Sie uns an der Standaktion zum Dry January:  
7. Dezember 2021, 11 - 16 Uhr, Gerichtsstr. 4, Uster**

Alkoholfreier Januar: Werden Sie Teil der Dry January-Bewegung! Das Team der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland sagt Ihnen, warum es sich lohnt.

**Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Stand vorbeizukommen, einen Punsch zu trinken und am Glücksrad zu gewinnen.**

<https://www.sucht-praevention.ch/dryjanuary>

#### **Dry January – eine Kampagne aus Grossbritannien**

Das Konzept des alkoholfreien Januars wurde 2013 von der britischen Non-Profit-Organisation Alcohol Change UK lanciert und wird mittlerweile in mehreren europäischen Ländern umgesetzt. Den Schweizer Dry January koordiniert das Blaue Kreuz zusammen mit dem Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) und dem Verein staatslabor. Das Bundesamt für Gesundheit unterstützt die Kampagne sowie eine Vielzahl von Partnerinstitutionen, unter anderem die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

<https://dryjanuary.ch>

<https://alcoholchange.org.uk>

<https://suchtpraevention-zh.ch/>

#### **Medienauskunft:**

Raphaela Hügli, Fachmitarbeiterin Prävention  
[r.huegli@sucht-praevention.ch](mailto:r.huegli@sucht-praevention.ch) / 043 399 10 86 (Di, Mi)

Franziska Ulrich, Kommunikationsverantwortliche  
[f.ulrich@sucht-praevention.ch](mailto:f.ulrich@sucht-praevention.ch) / 043 399 10 88 (Mo, Di, Do)