

Pressemitteilung

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ Online-Fastenaktion der BZgA startet

Köln, 18. Februar 2020. Zur Fastenzeit lädt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Teilnahme an der Online-Fastenaktion von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ ein. Interessierte können mit der Teilnahme an der Aktion unter dem Motto „Kannst du ohne?“ vom 26. Februar bis zum 09. April testen, wie leicht oder schwer ihnen eine sechswöchige Zeit ohne Alkohol fällt und welche körperlichen und psychischen Veränderungen sie feststellen. Teilnehmende unterstützt die BZgA dabei auf www.kenn-dein-limit.de sowie in den sozialen Netzwerken und per Newsletter.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, sagt: „Der Verzicht auf das Zellgift Alkohol hat positive Auswirkungen für Körper und Seele. Wer zuvor regelmäßig Alkohol getrunken hat, dem wird das Alkoholfasten möglicherweise nicht leicht fallen. Umso wichtiger ist die Alkoholpause, denn regelmäßiger Konsum kann schleichend in eine Abhängigkeit führen. Die BZgA bietet mit der Fastenaktion deshalb eine gute Möglichkeit, den eigenen Konsum kritisch zu prüfen und dem Körper die Chance für Regenerationsprozesse zu geben.“

Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ ist Teil der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Erwachsene. In der stetig wachsenden Facebook-Gruppe der BZgA-Fastenaktion können sich Teilnehmende zu ihren Erfahrungen austauschen, ihre persönlichen Ratschläge zum Durchhalten weitergeben und sich gegenseitig motivieren. Die BZgA unterstützt mit hilfreichen Tipps: Wie lehnt man angebotene alkoholische Getränke höflich, aber bestimmt ab? Welche alkoholfreien Drinks kann man als leckere Alternative ausprobieren? Auf www.kenn-dein-limit.de wird ergänzend erläutert, welche positiven Effekte das Alkohol-Fasten hat und wieso es sich lohnt, durchzuhalten. Die Kampagnenseite bietet wöchentlich in einem Online-Newsletter hilfreiche Anregungen und Unterstützung.

Mehr Informationen und Anmeldung zur Online-Fastenaktion der BZgA unter:

- www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion/
- www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene
- www.facebook.com/groups/fastenaktion/
- Twitter: @Alkohol_Limit

Die Alkoholpräventionskampagnen der BZgA im Überblick:

- www.null-alkohol-voll-power.de (für Jugendliche unter 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.info (für Jugendliche ab 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.de (für Erwachsene)
- www.alkoholfrei-sport-geniessen.de (für Sportvereine)