



Gemeinsame Pressemitteilung

23. Februar 2022

Seite 1 von 2

Die Fastenzeit für eine Alkohol-Pause nutzen Tipps der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für eine alkoholfreie Zeit

Viele Menschen nehmen sich für die Fastenzeit vor, keinen Alkohol zu trinken. Dabei unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit der jährlichen Online-Fastenaktion der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ und weist gemeinsam mit dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen auf die Risiken des Alkoholkonsums hin. Ab 02. März 2022 können alle Interessierten bei der Aktion mitmachen und austesten: Wie leicht fällt die sechswöchige Zeit ohne Alkohol, welche körperlichen und psychischen Veränderungen stellen sich ein? Teilnehmende finden auf www.kenn-dein-limit.de sowie im Newsletter und den Social-Media-Kanälen zur Fastenaktion Unterstützung und Tipps.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen:

„Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft nach wie vor zu präsent und wird zu oft verharmlost. Wer nicht mittrinkt, gilt häufig noch als ‚Spaßverderber‘. Dieses Denken sollte sich künftig ändern und das nicht nur zur Fastenzeit. Die Aktion ist ein guter Anlass, seinen eigenen Alkoholkonsum zu überdenken, insgesamt und nicht nur zur Fastenzeit.“

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung (BZgA): „Alkoholische Getränke sind nicht harmlos, sondern immer mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Alkohol ist ein Zellgift und kann alle Organe schädigen. Daher steigt durch Alkoholkonsum das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Leber-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Außerdem kann der regelmäßige Konsum von Alkohol schleichend und unbemerkt zu Alkoholmissbrauch und einer Abhängigkeit führen. Unsere Fastenaktion ist eine gute Möglichkeit, eigene Gewohnheiten kritisch zu prüfen und dem Körper die Chance zur Erholung zu geben.“

Die Online-Fastenaktion der „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Kampagne bestärkt im alkoholfreien Alltag und hilft, das Fastenziel zu erreichen. Auf der Website www.kenn-dein-limit.de finden sich Tipps zur Selbstmotivation, gesunde Alternativen und ein Ratgeber, wie Herausforderungen am besten gemeistert werden können sowie Rezepte für alkoholfreie Drinks und Gerichte.

Auch der kostenfreie Online-Newsletter bietet wöchentlich hilfreiche Anregungen. In der stetig wachsenden Kampagnen-Facebook-Gruppe der Fastenaktion tauschen sich Teilnehmende zu ihren Erfahrungen aus, geben ihre persönlichen Ratschläge zum Durchhalten weiter und motivieren sich gegenseitig.

Informationen und Anmeldung zur Online-Fastenaktion der BZgA:

- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/fastenaktion
- www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene
- www.facebook.com/groups/fastenaktion
- Twitter: [@Alkohol_Limit](https://twitter.com/Alkohol_Limit)

Die Alkoholpräventionskampagnen der BZgA:

- 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

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen
Unter den Linden 21
10117 Berlin
www.bundesdrogenbeauftragter.de