



Gesundheits- und Sozialdepartement

Gesundheitsamt
Hoferbad 2
9050 Appenzell
Telefon +41 71 788 94 57
mathias.cajochen@gsd.ai.ch
<https://www.ai.ch>

Appenzell, 3. Januar 2023

Medienmitteilung Gesundheitsamt

Mit klarem Kopf ins neue Jahr starten

Sich eine Pause vom Alkohol gönnen – das ist das Motto des «Dry January». Die Idee für einen alkoholfreien Monat kommt ursprünglich aus Grossbritannien und ist heute eine weltweite Bewegung, die zum Nachdenken über den eigenen Alkoholkonsum einlädt. In der Schweiz wird die Kampagne dieses Jahr bereits zum dritten Mal durchgeführt. Mitmachen ist immer noch möglich.

Während des Dry January verzichten die Teilnehmenden einen Monat lang auf Alkohol. Es ist ein Verzicht, der sich lohnt: für ein besseres Wohlbefinden, einen guten Schlaf und mehr Energie. Der Dry January richtet sich an Personen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten oder sich einfach mal eine gesunde Pause gönnen wollen.

Interessierte können sich unter www.dryjanuary.ch anmelden und erhalten regelmässig Tipps und relevante Informationen zu ihrem Verzichtsexperiment. Wer sich anmeldet verdoppelt seine Chance durchzuhalten und kann attraktive Preise gewinnen. Mit der kostenlosen Try Dry App besteht zudem die Möglichkeit, das eigene Trinkverhalten zu erfassen und zu reflektieren. Zudem wird die App regelmässig mit Blogbeiträgen zur Unterstützung für den eigenen erfolgreichen Dry January aktualisiert.

Das Gesundheitsamt und die kantonale Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützen die Kampagne für einen alkoholfreien Monat. Die Beratungsstelle für Suchtfragen, geführt durch das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell, steht ausserdem allen Interessierten kompetent und kostenlos bei Fragen im Zusammenhang mit Sucht zur Verfügung.

Beratungsstelle für Suchtfragen AI, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon: 071 788 92 59, Internet: www.ai.ch/suchtberatung

Bildlegende: Logo «Dry January 2023»

Mit klarem Kopf ins neue Jahr starten

Kontakt für weitere Fragen

Mathias Cajochen, Gesundheitsamt (bis 11.30 Uhr erreichbar)

Telefon +41 71 788 94 57

E-Mail mathias.cajochen@gsd.ai.ch