

Medienmitteilung

Bern, 18.12.2019

Mit „time:out new year“ trocken durch den Januar

Im Januar wird das Blaue Kreuz die Aktion „time:out new year“ initiieren. Inspiriert vom britischen Erfolgskonzept „Dry January“, ruft das Blaue Kreuz die Schweiz dazu auf, im Januar auf Alkohol zu verzichten und so an Freiheit und Lebensqualität zu gewinnen.

Grossbritannien macht es vor: Dort ist der „Dry January“ ein Grosse Erfolg mit über 4 Millionen Teilnehmenden, die im Januar auf Alkohol verzichten. Entsprechend gewinnt der Dry January weltweit immer mehr an Beachtung. So auch in der Schweiz. Mit der neuen Verzichtsaktion „time:out new year“ knüpft das Blaue Kreuz an diese Entwicklung an und bietet eine schweizerische Plattform für einen alkoholfreien Januar.

Neues Jahr – neuer Verzicht – neuer Gewinn!

Studien, Experten und Teilnehmende sind sich einig: Bereits ein Alkoholverzicht von wenigen Wochen wirkt sich positiv auf den Gesundheitszustand aus. Die Alkoholpause im Januar schenkt dem Körper nach den Festtagen eine wertvolle Erholungszeit, erhöht die Freiheit und die Lebensqualität der Teilnehmenden und schont gleichzeitig ihr Portemonnaie. Dazu kommen ein nachweislich besserer Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden. Richard Piper, CEO von „Alcohol Change UK“, der Mutterorganisation des Dry January, wird deutlich: «Ein alkoholfreier Januar kann ein Leben verändern. Wir hören jeden Tag von Menschen, die ihr Trinkverhalten dank Dry January geändert haben und sich dadurch gesünder und glücklicher fühlen.»

Um an der Aktion teilzunehmen, genügt eine Onlineregistrierung auf www.timeoutschweiz.ch/teilnehmen. Bei time:out new year kann man als Einzelperson oder als Gruppe mitmachen.

Kontakt: Simon Weiss, 031 300 58 60, simon.weiss@blaueskreuz.ch

Die time:out-Aktionen des Blauen Kreuzes

Das Blaue Kreuz setzt sich für eine Welt ein, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht. Es hilft suchtkranken Menschen, unterstützt deren Angehörige und fördert eine suchtfreie Gesellschaft.

Seit 36 Jahren führt das Blaue Kreuz Verzichtsaaktionen durch. Traditionell in der Fastenzeit, wird bei **time:out classic** in den sechs Wochen vor Ostern auf ein Genussmittel oder ein Laster verzichtet. Am Ende werden attraktive Preise verlost. Wer mag, verlängert die Verzichtsdauer mit **time:out next** um bis zu 12 Wochen. **time:out together** bietet eine Reihe attraktiver Informations- und Unterrichtsmaterialien für den Verzicht in Gruppen, in Schulen oder im Religionsunterricht.