Dry January

Von Hauke Enzenauer

22. Januar 2025, 10:00

News allgemein

Das eigene Verhalten überprüfen oder nur eine Challenge?

Der "Dry January" ist vor allem in den sozialen Medien ein Riesenthema. Einen Monat gänzlich auf Alkohol verzichten. Was sagt unser Suchtberater Jannes Hecht zum Trend, der aus England kommt?

Zusammengefasst: Das eigene Konsumverhalten zu überprüfen und den Alkoholkonsum zu reduzieren, ist immer gut. Nicht nur im Januar.

Ist der Dry January nur eine Challenge, um ab Februar wieder "zuzuschlagen", bringt die Aktion wenig.

Bei Radio RSG hat der Leiter unserer Suchtberatung zum Thema ein ausführliches Interview gegeben.

Hier zum Nachhören: <https://www.radiorsg.de/artikel/was-bringt-der-dry-january-2210493.html> (<https://www.radiorsg.de/artikel/was-bringt-der-dry-january-2210493.html>)

(/system/modules/org.opencms.apollo/pages/blog-pdf.jsp)