



## **„Alkohol? Kenn dein Limit.“ startet Angebot zur Fastenzeit**

Von *voelker-albert*

Erstellt am 5 Feb 2018 - 12:02

Mit der BZgA-Online-Aktion „Kannst du ohne?“ bis Ostern alkoholfrei leben

Köln, 05. Februar 2018. Besser schlafen, mehr Energie und nebenbei ein paar überflüssige Pfunde verlieren – das alles sind Vorteile einer Auszeit vom Alkohol. Wer die Fastenzeit für eine Pause vom Alkohol nutzen möchte, den unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit der Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [1]. Die Mitmachaktion startet am 14. Februar und endet am 31. März 2018. Ab sofort kann man sich online anmelden und alle Möglichkeiten des Online-Tools nutzen.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Durch regelmäßigen und riskanten Alkoholkonsum wird das Risiko für zahlreiche Erkrankungen – darunter Krebs-, Leber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – erhöht. Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, persönliche Trinkmuster auf den Prüfstand zu stellen und der eigenen Gesundheit durch sieben alkoholfreie Wochen etwas Gutes zu tun. Insbesondere Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, profitieren von einer Alkoholpause, in der wichtige Regenerationsprozesse im Körper stattfinden können.“

Die BZgA unterstützt alle, die in der Fastenzeit keinen Alkohol trinken wollen, mit der Online-Aktion „Kannst du ohne?“. Wer sich auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [1] registriert, kann die eigenen Erfahrungen rund um das Alkoholfasten festhalten. Zusätzlich unterstützt das Team von „Kenn dein Limit.“ mit Tipps und Informationen für die alkoholfreie Zeit. Die Teilnehmenden der Aktion können sich auf der Website und in den Social Media-Kanälen von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ untereinander austauschen. Darüber hinaus gibt es in jeder Aktionswoche Aufgaben, der sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen können. Auf dem Blog zur Aktion berichten Karriere-Coach Carolin und Musik-Redakteur Ben von ihren persönlichen Höhen und Tiefen in der alkoholfreien Fastenzeit. Zudem finden Interessierte auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [1] Rezept-Ideen für alkoholfreie Cocktails.

Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ ist Teil der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Erwachsene.

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [1]

[www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene](https://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene) [2]

[www.twitter.com/Alkohol\\_Limit](https://www.twitter.com/Alkohol_Limit) [3]

---

Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Maarweg 149-161

50825 Köln

Tel. 0221-8992280

Fax: 0221-8992201

E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [4]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [5]

RSS-Feed: [www.bzga.de/rss-presse.php](http://www.bzga.de/rss-presse.php) [6]

Twitter: [www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [7]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:59):** <http://www.medkom24.eu/node/22951>

**Links:**

[1] <http://www.kenn-dein-limit.de>

[2] <http://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene>

[3] [http://www.twitter.com/Alkohol\\_Limit](http://www.twitter.com/Alkohol_Limit)

[4] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>

[5] <http://www.bzga.de>

[6] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>

[7] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)