



Alkoholfrei durch die Fastenzeit - Online-Aktion hilft dabei

Von *voelker-albert*

Erstellt am 21 Feb 2019 - 10:12

Alkoholfrei durch die Fastenzeit für mehr Wohlbefinden

Die „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Online-Fastenaktion der BZgA hilft dabei

Die Fastenzeit ist für viele Menschen Anlass, dem Körper etwas Gutes zu tun. Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) regt an, sieben Wochen mit wenig oder ganz ohne Alkohol auszukommen. Die Aktion startet zu Beginn der Fastenzeit am 06. März und endet am 19. April 2019. Sie ist Teil der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für die Zielgruppe der Erwachsenen. Wer an der Fastenaktion teilnehmen möchte, kann sich ab sofort auf www.alkohol-kenn-dein-limit.de [1] anmelden.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Die BZgA-Fastenaktion bietet die Gelegenheit, den persönlichen Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen. Wer auf Alkohol verzichtet, merkt schnell, wie gut die alkoholfreie Zeit dem Körper tut. Das Zellgift Alkohol kann bei regelmäßigem Konsum alle Organe schädigen. Damit steigt auch das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, beispielsweise Leber-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Insbesondere Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, profitieren dann von einer Alkoholpause, in der wieder wichtige Regenerationsprozesse im Körper stattfinden können.“

Die Online-Fastenaktion der BZgA motiviert zum Alkoholverzicht und hilft, das Fastenziel zu erreichen. Auf der Internetseite der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ finden sich Tipps zum Durchhalten, Rezepte für alkoholfreie Drinks sowie Ratschläge, wie man auf Partys oder in Restaurants den Konsum alkoholischer Getränke umgeht. Die „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Facebook-Gruppe zur Aktion ermöglicht den Austausch mit Gleichgesinnten und ein wöchentlicher Newsletter begleitet mit Motivationshilfen durch die Etappen der Fastenzeit.

Mehr Informationen und Anmeldung zu der Online-Fastenaktion der BZgA unter:

www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion/ [2]

www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene [3]

www.twitter.com/Alkohol_Limit [4]

Die Alkoholpräventionskampagnen der BZgA im Überblick:

www.null-alkohol-voll-power.de [5] (für Jugendliche unter 16 Jahren)

www.kenn-dein-limit.info [6] (für Jugendliche ab 16 Jahren)

www.kenn-dein-limit.de [7] (für Erwachsene)

www.alkoholfrei-sport-geniessen.de [8] (für Vereine)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:24): <http://www.medkom24.eu/node/23779>

Links:

- [1] <http://www.alkohol-kenn-dein-limit.de>
- [2] <http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion/>
- [3] <http://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene>
- [4] http://www.twitter.com/Alkohol_Limit
- [5] <http://www.null-alkohol-voll-power.de>
- [6] <http://www.kenn-dein-limit.info>
- [7] <http://www.kenn-dein-limit.de>
- [8] <http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de>