DRY JANUARY® CH

DER DRY JANUARY® IN KÜRZE:

Der "Dry January" ist eine internationale Kampagne, die dazu einlädt, im Januar bewusst auf Alkohol zu verzichten. Ziel ist es, das eigene Trinkverhalten zu reflektieren, die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern – ganz unabhängig davon, wie viel man sonst trinkt. In der Schweiz wird die Initiative seit 2021 durchgeführt und bietet mit der Try Dry-App, einer Website und sozialen Medien praktische Unterstützung sowie Motivation. Viele Teilnehmende berichten von positiven Effekten wie besserem Schlaf und mehr Energie. Mach mit und starte das neue Jahr frisch und voller Energie – es lohnt sich!