

trydry
trydry
trydry
trydry
trydry

Ein Monat ohne Alkohol

Gar nicht so einfach? Wir lassen dich nicht allein. Gerne unterstützen und begleiten wir dich in dieser Zeit und darüber hinaus. Dafür haben wir einige hilfreiche Tools entwickelt, die es dir besonders am Anfang einfacher machen möchten.

Los geht's!

Sei Teil der Challenge!

#TRYDRY

+try
dry

Herausgeber
Blaues Kreuz Deutschland
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal

Folge uns auf Instagram
[@dryjanuaryde](https://www.instagram.com/dryjanuaryde)



Dieses Projekt wurde gefördert von:

BARMER



Was ist die Try-Dry-Challenge?

Die Try-Dry-Challenge will dich dazu ermutigen, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten. Entgifte deinen Körper, verbessere deine Gesundheit und kläre deinen Geist!

Ursprünglich begann alles mit dem Dry January, welcher aus Großbritannien stammt. Dort wurde die Challenge vor einigen Jahren als Gesundheitskampagne ins Leben gerufen und hat sich seither weltweit immer größerer Beliebtheit erfreut. Ausgeweitet wurde diese Challenge dann auf weitere Monate wie den Juli oder den Oktober, weshalb immer mehr Menschen ebenfalls am Dry July oder Sober October teilnehmen.

Worum geht es dabei?

Es handelt sich um weltweite Challenges, bei denen 31 Tage im jeweiligen Monat auf Alkohol verzichtet wird. Jeder kann an den Challenges teilnehmen, ganz ohne Anmeldung.

Es ist eine Art Selbsttest, das eigene Trinkverhalten zu reflektieren und zu prüfen, welche gesundheitlichen Auswirkungen ein Monat ohne Alkohol hat.

Wertvolle Tipps und Hintergrundinformationen für ein gesünderes Leben gibt es auf Social Media

@dryjanuaryde

Klap schaffst du das!

Warum mitmachen?

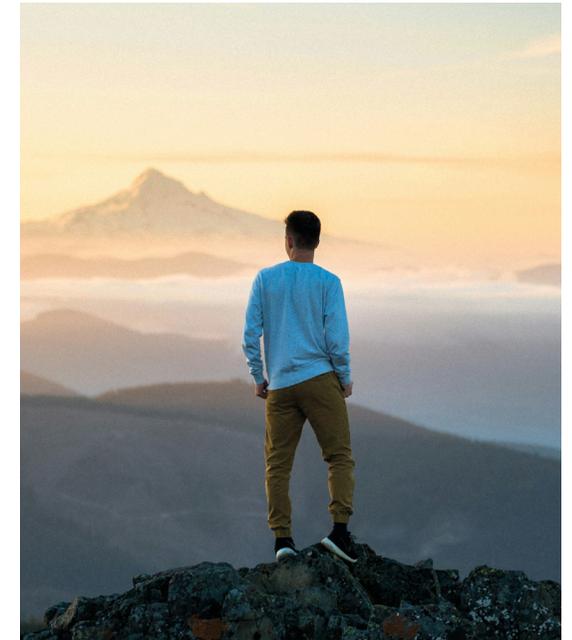
Ein Monat Alkoholverzicht bringt viele Vorteile und positive Effekte für dich mit sich:

- + Gesünderes Lebensgefühl
- + Besserer Schlaf
- + Mehr Energie
- + Gewichtsverlust
- + Höhere Konzentration
- + Bessere Haut
- + Geldeinsparung
- + Gemeinschaft: Schließe dich anderen an, die die gleiche Herausforderung annehmen, und erhalte Unterstützung und Motivation.

Ganz automatisch wirst du anfangen, dein eigenes Trinkverhalten und deine Beziehung zu Alkohol zu reflektieren und mehr Kontrolle über deinen Konsum erlangen.

Auch wenn die Challenges jeweils nur einen Monat dauern, kannst du sie auf einen längeren Zeitraum ausweiten.

Was verändert sich für dich während der Try-Dry-Challenge?



- + Entdecke neue Hobbys oder lasse alte Hobbys wieder aufleben
- + Ändere Gewohnheiten, z. B. durch den Stressabbau ohne Alkohol
- + Lerne „Nein“ zu sagen
- + Finde Gleichgesinnte und knüpfe Kontakte, um gemeinsam besser durchzuhalten
- + Negative Auswirkungen von Alkoholkonsum verschwinden
- + Viele weitere Dinge, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden