

## Try Dry – Mehr als nur ein Monat Alkoholverzicht

Blaues Kreuz Deutschland startet mit Try-Dry-Aktion ins neue Jahr



Ein Monat ohne Alkohol – Werde Teil der Challenge und tue deinem Körper und Geist etwas Gutes!

**Wuppertal, 7. Januar 2025.** Aus Dry January wird Try Dry! Mit tatkräftiger Unterstützung und in Zusammenarbeit mit der BARMER im Bereich „Soziale Medien“, startete im Oktober 2024 „Try Dry“ als gesundheitsfördernde und suchtpreventive Aktion des Blauen Kreuzes Deutschland. „Try Dry“ ist mehr als nur eine temporäre Aktion im Januar. Ganzjährig möchten wir Menschen die Möglichkeit geben, sich eine alkoholfreie Zeit zu gönnen – wann immer sie möchten. Den Zeitraum bestimmt jeder selbst, und wir bieten eine Community, um Erfahrungen auszutauschen, Anregungen zu erhalten und Freundschaften zu schließen“, so Airi Voss, Projektmanagerin von „Try Dry“.

### Ganzjährig Gesundheit fördern und Sucht vorbeugen

Try Dry ist eine gute Gelegenheit, seinem Körper und seiner Persönlichkeit einen Monat ohne das Zellgift Alkohol zu gönnen. Wer an „Try Dry“ teilnimmt, fördert nachweislich seine Gesundheit. Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung des Blauen Kreuzes Deutschland und des Vorstands der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, erläutert: „Mit der Kampagne Try Dry möchten wir Menschen ermutigen, sowohl am Anfang des Jahres als auch unterjährig für einen selbst gewählten Zeitraum ohne Alkohol zu leben. Try Dry – Probier's trocken, alkoholfrei. Um dabei überraschende Erfahrungen zu machen. Ich fühl mich besser, bin fitter. Meine Gesichtshaut sieht frischer aus und ich empfinde weniger Stress. Kurzum: ich fördere meine Gesundheit, lebe bewusster und beuge einer Sucht vor. Wäre das nicht etwas? Zu welcher Zeit im Jahr auch immer. Am besten jetzt!“

Verschiedene Challenges innerhalb der Meilensteine namens Dry January, Dry July und Sober October beinhalten einen bunten Mix an Inhalten, um teilnehmende Personen so umfangreich wie möglich zu begleiten – immer passend zu den jeweiligen Schwerpunktthemen. Dies geschieht in Form von Interviews, Freizeit-, Buch- und Podcast-Tipps, Vorstellung von Personen, dem Recherchieren und Teilen echter Geschichten, Event-Vorstellungen, Gesundheitsstudien u.v.m. Über Social Media werden Teilnehmende umfassend und mit inspirierenden Inhalten begleitet.

### **Motivierendes Begleitmaterial und Try-Dry-App**

Zur Unterstützung in den Try-Dry-Monaten wird es ein Milestone-Heft geben, Armbänder sowie einen Flyer und Plakate, um für Try Dry zu werben. Im Laufe des Projektes, das mit finanzieller Unterstützung der BARMER zunächst von 2024 bis April 2026 läuft, ist eine Try-Dry-App geplant, mit der Menschen, die eine Zeitlang alkoholfrei leben wollen, noch besser unterstützt und motiviert werden können. Menschen, die innerhalb des Dry January bzw. unterjährig eine Aktion planen möchten, kommen gerne auf das Blaue Kreuz Deutschland zu ([trydry@blauges-kreuz.de](mailto:trydry@blauges-kreuz.de)). Wir unterstützen gern und freuen uns, wenn viele mithelfen, dass Try Dry bekannter wird. Try-Dry-Armbänder, Flyer, Plakate sind bestellbar über [bk-bestellung@blauges-kreuz.de](mailto:bk-bestellung@blauges-kreuz.de) oder [www.blauges-kreuz.de/try-dry](http://www.blauges-kreuz.de/try-dry). Das Milestoneheft folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

### **Mitmachen und Teil der Challenge werden**

Mitmachen kann jeder und jede, die eine Zeitlang alkoholfrei leben möchte. Über Social Media, die Webseite [www.blauges-kreuz.de/try-dry](http://www.blauges-kreuz.de/try-dry), Markenbotschafter und weitere Medien gibt es Impulse für die alkoholfreie Zeit. Los geht's!

**Mehr erfahren:** [www.blauges-kreuz.de/try-dry](http://www.blauges-kreuz.de/try-dry)

**Social Media:** Try Dry finden Sie auf Instagram [www.instagram.com/dryjanuaryde](https://www.instagram.com/dryjanuaryde) und Facebook: [www.facebook.com/dryjanuaryde](https://www.facebook.com/dryjanuaryde)

### **Ansprechperson:**

**Airi Voss**, [trydry@blauges-kreuz.de](mailto:trydry@blauges-kreuz.de); M: +49 152 231 40900

### **Blaues Kreuz Deutschland**

Das Blaue Kreuz Deutschland unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie Angehörige. Mit seinen 132 fachlichen Angeboten bietet das Blaue Kreuz hilfreiche Angebote, damit Menschen ihr Ziel erreichen: befreit leben lernen. An 360 Standorten mit 1.050 Gruppen- und Vereinsangeboten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für abhängige Menschen und Angehörige. Mit blu:prevent, der innovativen und erfolgreichen Suchtpräventionsarbeit, setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann.

### **Kontakt:**

Blaues Kreuz Deutschland, Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal,  
[www.blauges-kreuz.de](http://www.blauges-kreuz.de)

Evelyn Pauli, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0202/62003-42

E-Mail: [presse@blauges-kreuz.de](mailto:presse@blauges-kreuz.de)

Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung

Telefon: 0152/02075721

E-Mail: [juergen.naundorff@blauges-kreuz.de](mailto:juergen.naundorff@blauges-kreuz.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/blauges.kreuz.deutschland/>

Instagram: <https://www.instagram.com/blaugeskreuzdeutschland/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC8oWCmmDfFe0X37JTU1Exjg>