

Dry January

Das bewirkt ein Monat ohne Alkohol

Berlin, 19. Dezember 2024 - Der Januar steht jedes Jahr wieder im Zeichen guter Vorsätze. Einer der beliebtesten ist der sogenannte „Dry January“, der Verzicht auf Alkohol für einen ganzen Monat. Doch was steckt eigentlich hinter diesem Trend und welche Vorteile bringt er für unsere Gesundheit? Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin [Veronika Albers](#) von [Oviva](#) klärt auf.



Foto von [Louis Hansel](#) auf [Unsplash](#)

Die ersten positiven Effekte nach einem Monat

[Studien der Universität Sussex](#) nach dem „Dry January“ zeigten: Die Teilnehmer haben nach 31 Tagen ohne Alkohol mehr Energie, eine schönere Haut und ein geringeres Körpergewicht. Außerdem stellten sie einen besseren Schlaf, einen niedrigeren Blutdruck und eine bessere Konzentrationsfähigkeit fest.

So wirkt sich das Alkohol-Fasten auf den Körper und das Wohlbefinden aus:

- **Bessere Schlafqualität:** Alkohol stört unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und kann zu häufigeren nächtlichen Aufwachphasen führen. Gerade die REM-Schlafphase, die für die Erholung und Regeneration des Gehirns wichtig ist, wird durch Alkohol gestört. Ohne Alkohol können tiefere Schlafphasen erreicht werden, was zu einem erholsameren Schlaf führt.
- **Mehr Energie:** Alkohol entzieht unserem Körper wichtige Nährstoffe und dehydriert. Entsprechend trägt der Verzicht auf Alkohol zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Verwertung wichtiger Vitamine und Nährstoffe bei. Dazu kommt, dass Alkohol den Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst. Ohne Alkohol wird der Blutzuckerspiegel stabiler, was zu einem gleichmäßigeren Energielevel führt.
- **Gesündere Haut:** Alkohol fördert Entzündungen im Körper und beeinträchtigt die Durchblutung der Haut, was die Hautalterung beschleunigt. Eine Alkohol-Abstinenz verbessert den Zellstoffwechsel, löst Lymphstau auf und reduziert Schwellungen, was zu einem gesünderen Hautbild beiträgt. Das Ergebnis: Die Haut wird klarer und straffer.
- **Stabiler Blutdruck:** Regelmäßiger Alkoholkonsum kann den Blutdruck erhöhen und belastet das Herz-Kreislauf-System. Bei einem einmonatigen Verzicht bekommt das System die Chance, sich wieder zu erholen. Der Blutdruck normalisiert sich. Langfristig kann ein stabiler Blutdruck das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle deutlich senken.
- **Gewichtsreduktion:** Alkohol liefert viele leere Kalorien, die den Körper nicht mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Wer täglich auf zwei Einheiten à 200 Kalorien verzichtet, spart über 30 Tage hinweg 12.000 Kalorien ein: ein (theoretischer) Gewichtsverlust von fast zwei Kilogramm. Außerdem regt Alkohol den Appetit an und kann zu Heißhungerattacken führen.

Veronika Albers erklärt: „Die Teilnahme am Dry January lohnt sich auf jeden Fall. Allerdings ist es leider keine Garantie dafür, dass man sich plötzlich rundum gesund und frisch fühlt. Wer zuvor fast täglich Alkohol getrunken hat, kann in den ersten ein bis zwei Wochen sogar leichte Entzugserscheinungen haben. Aber es lohnt sich, den Monat durchzuhalten. Schon nach kurzer Zeit ohne Alkohol spürt man erste positive Veränderungen im Körper.“

Warum ein Monat nur der Anfang ist - 5 Tipps zum Durchhalten

Ein Monat ist ein guter Start. Aber um langfristige gesundheitliche Vorteile zu erzielen, ist es wichtig, den Alkoholkonsum langfristig zu reduzieren oder ganz einzustellen. Denn: Es gibt keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Alkohol, so die [WHO](#). Eine dauerhafte Abstinenz bietet zahlreiche langfristige Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit. Und kann generell zu einer höheren Lebensqualität führen.

Denn nicht alle Schäden oder Nachwirkungen sind nach einem Monat Abstinenz weg. „Alkohol ist ein Zellgift, das die Leber, unser Entgiftungsorgan, sehr stark belastet. Selbst nach einem Monat braucht sie Zeit zur Regeneration. Eine dauerhafte Abstinenz schützt die Leber vor weiteren Schäden. Das Risiko von Lebererkrankungen wie einer Leberzirrhose wird reduziert“, erklärt Albers.

Wer lang und viel Alkohol zu sich genommen hat, sollte seinem Körper eine längere Auszeit gönnen. Was einfach klingt, kann für viele Menschen herausfordernd sein. Eingeschliffene Verhaltensmuster zu durchbrechen, ist nicht einfach.

Die nachfolgenden fünf Tipps helfen dabei:

Tipp 1: Klare Ziele formulieren

Formulieren Sie sich die Ziele vor. Wie lassen sich die Ziele im Hinblick auf die positiven Effekte, die damit verbunden sind, formulieren? Diese Vorarbeit hilft, um die Ziele in die Realität umzusetzen und dranzubleiben. Tipps zum nachhaltigen Ändern von Gewohnheiten finden Sie [hier](#).

Tipp 2: Sprechen Sie über Ihre Ziele

Vor der Alkohol-Abstinenz sollten sich klare Ziele gesetzt und diese auch Freunden und Familie mitgeteilt werden. Das schafft zum einen Verbindlichkeit und stärkt zum anderen die eigene Motivation, durchzuhalten. Und vielleicht lässt sich so auch der/die Partner*in oder Freunde zum Mitmachen animieren.

Tipp 3: Meiden Sie verführerische Situationen

Gerade in den ersten Tagen fällt es einem besonders schwer, Nein zu sagen. Da hilft es, verführerischen Situationen aus dem Weg zu gehen. Das Gute ist: Mit jedem abstinenter Tag wird es leichter. Die neue Gewohnheit festigt sich und das Gehirn gewöhnt sich innerhalb kurzer Zeit an die neue Situation.

Tipp 4: Sich trotzdem etwas gönnen

Überlegen Sie sich vorher, in welchen Situationen oder bei welchen Gelegenheiten Sie gerne zu einem Glas Alkohol greifen. Zum Beispiel am Abend, wenn der Tag ausklingt? Oder mit Freunden? Denken Sie vorher an eine Alternative, die Ihnen schmeckt. Für Bier, Wein, Sekt und Co. gibt es leckere alkoholfreie Varianten.

Tipp 5: Seien Sie stolz auf sich

Beim Alkohol-Fasten kommt noch ein anderes Gefühl auf: der sogenannte Gesundheitsstolz. Man spürt, dass man seinem Körper etwas Gutes tut und ist stolz darauf, es durchzuhalten. Gerade der mentale Effekt des Alkoholfastens ist nicht zu unterschätzen.

Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>