



## Alkoholfasten – was bringen 4 Wochen ohne Alkohol?

### Der Anfang ist gemacht - der erste Tag ohne Alkohol

Noch bemerken Sie keine Auswirkungen. Allenfalls wird das Pils oder das Glas Wein am Abend vermisst und das Mineralwasser als geschmacklich wenig befriedigender Ersatz empfunden. Das sei aber noch kein Zeichen für eine beginnende Abhängigkeit, sondern einfach der Bruch mit einer täglichen angenehmen Gewohnheit.

### Das bringt eine Woche ohne Alkohol

Wer zuvor täglich alkoholische Getränke konsumiert hat, kann schon in den ersten Tagen erste körperliche Veränderungen wahrnehmen, die nach zwei Wochen noch deutlicher werden:

- Besserer und tieferer Schlaf
- Geringere Kalorienzufuhr und somit hilfreich beim Abnehmen. Alkohol hat viele nutzlose Kalorien.
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit: Eine überlastete Leber macht müde. Wer auf Alkohol verzichtet, ist daher wacher, fitter, leistungsfähiger.
- Höheres Selbstbewusstsein durch ein gezieltes Umsetzen des Vorhabens
- Verbesserung des Hautbilds. Alkohol behindert den Zellstoffwechsel, schwemmt auf, sorgt für Lymphstau.
- Wer auf Alkohol verzichtet, bekommt straffere Konturen und glattere Haut.
- Verbesserung des Immunsystems
- Stressabbau

---

**Nach 4 Wochen ohne Alkohol** haben Sie nicht nur eine bessere Kontrolle über Ihr Trinkverhalten, Sie haben auch mehr Energie, eine schönere Haut und wahrscheinlich auch weniger Gewicht. Die meisten Menschen schlafen jetzt besser und haben einen niedrigeren Blutdruck und eine höhere Konzentrationsfähigkeit. Sie fühlen sich gesünder und glücklicher. Außerdem ist die Erkenntnis, dass man keinen Alkohol braucht, um das Leben zu genießen, toll für den Selbstwert.

Die Teilnahme am Dry January ist keine Garantie dafür, dass man sich direkt gesund und frisch fühlt. In den ersten ein bis zwei Wochen können **(leichte) Entzugserscheinungen** auftreten.



Dazu gehören folgende Symptome:

- innere Unruhe
- Übelkeit

selten:

- unkontrolliertes Zittern
- Schweißausbrüche
- Angstattacken

Unabhängig von der Challenge sollte an mindestens zwei Tagen in der Woche gar kein Alkohol getrunken werden. **Wer sich daran hält und auf einen moderaten Konsum achtet, beugt diesen Krankheiten vor:**

- Leberzirrhose
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Herzmuskelerkrankungen
- Bluthochdruck
- Krebserkrankungen
- Impotenz
- Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)
- Übergewicht

**Auch wenn temporäre Alkohol-Abstinenz keine langfristigen Vorteile für deine Gesundheit bringt, ist sie doch eine Chance.** Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Beziehung zu Alkohol zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Wie viel Alkohol tut Ihnen gut? Halten Sie sich beim Trinken an das risikoarme Maß? Warum möchten Sie eine Zeit lang auf Alkohol verzichten?