



[Neue Kennzeichnung für Reifen >](#)
[< Neue Broschüre](#)

04.03.2020

Aktion zum Alkohol-Fasten



© djile/stock.adobe.com

„Kannst du ohne?“

Zur Fastenzeit lädt die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) zur Teilnahme an der Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ im Rahmen der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ ein. Interessierte können mit der Teilnahme vom 26. Februar bis zum 9. April testen, wie leicht oder schwer ihnen eine sechswöchige Zeit ohne Alkohol fällt und welche körperlichen und psychischen Veränderungen sie feststellen. Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, sagt: „Der Verzicht auf das Zellgift Alkohol hat positive Auswirkungen für Körper und Seele. Wer zuvor regelmäßig Alkohol getrunken hat, dem wird das Alkoholfasten möglicherweise nicht leicht fallen. Umso wichtiger ist die Alkoholpause, denn regelmäßiger Konsum kann schleichend in eine Abhängigkeit führen. Die BZgA bietet mit der Fastenaktion deshalb eine gute Möglichkeit, den eigenen Konsum kritisch zu prüfen und dem Körper die Chance für Regenerationsprozesse zu geben.“ In der [Facebook-Gruppe der BZgA-Fastenaktion](#) können sich Teilnehmende zu ihren Erfahrungen austauschen, ihre persönlichen Ratschläge zum Durchhalten weitergeben und sich gegenseitig motivieren. Die BZgA unterstützt mit hilfreichen Tipps: Wie lehnt man angebotene alkoholische Getränke höflich, aber bestimmt ab? Welche alkoholfreien Drinks kann man als leckere Alternative ausprobieren? Die Kampagnenseite bietet zudem wöchentlich in einem Online-Newsletter hilfreiche Anregungen und Unterstützung. Mehr Informationen und Anmeldung zur Online-Fastenaktion der BZgA gibt es auf der Webseite „[Kenn-dein-Limit](#)“.

Quelle: [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#)

Weitere Kurznachrichten



10.04.2024

Pollensaison startet früher als sonst

Heuschnupfen hat Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit[\[mehr erfahren\]](#)



10.04.2024

Polizeiliche Kriminalstatistik 2023

Gewalt-, Jugend- und Ausländerkriminalität sind gestiegen[\[mehr erfahren\]](#)



19.03.2024

Verbraucherschutz-Training für Jugendliche

Gefahren durch Fake-Shops und Cyberkriminelle[\[mehr erfahren\]](#)



19.03.2024

Sommerreifen mit Bedacht wechseln!

Kälteeinbrüche auch im April möglich[\[mehr erfahren\]](#)



04.03.2024

Mehr Informationssicherheit für Feuerwehren

BSI und Feuerwehrverband starten gemeinsame Initiative[\[mehr erfahren\]](#)



04.03.2024

Statistik: Zahl der Verkehrstoten ist 2023 gestiegen

TÜV und DVR fordern Konsequenzen[\[mehr erfahren\]](#)



20.02.2024

Neue Technologien verbessern den Notruf 112

KI-Technologie ermöglicht Spracherkennung[\[mehr erfahren\]](#)



20.02.2024

Smartphones am Steuer

GdP fordert Einsatz von Handy-Blitzern[\[mehr erfahren\]](#)



07.02.2024

Wegeunfälle verhindern

DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion 2024[\[mehr erfahren\]](#)



07.02.2024

Bitcoins im Wert von 2 Milliarden Euro beschlagnahmt

GdP: Geld muss direkt für die [Innere Sicherheit eingesetzt werden](#)[\[mehr erfahren\]](#)



22.01.2024

Sicherheit hat oberste Priorität

Fußball-Europameisterschaft 2024[\[mehr erfahren\]](#)



22.01.2024

GdP sieht Cannabis-Legalisierung kritisch

Mehraufwand für die [Polizei](#)[\[mehr erfahren\]](#)

Archiv

In unserem Archiv finden Sie [> ältere Kurzmeldungen](#).

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell



Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen Alle akzeptieren