

Alkoholfreizeit 2025

2025 fand die Alkoholfreizeit zum ersten Mal statt. Die Umfrage zeigt einen Einblick, was die Motivation der Teilnehmenden war, wie sie sich während des vierzig-tägigen freiwilligen und bewussten Alkoholverzichts gefühlt haben und welche Ratschläge sie anderen Personen, die auf Alkohol verzichten möchten, geben.



46 Personen, durchschnittlich 48 Jahre alt, haben teilgenommen.

36 Teilnehmerinnen
10 Teilnehmer

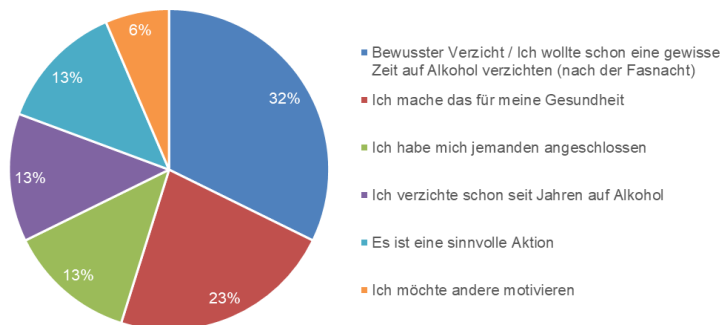


1. Vor der Alkoholfreizeit

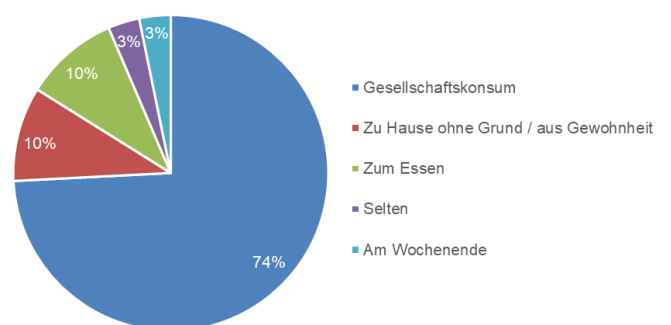
Motivation zur Teilnahme und häufigsten Gelegenheiten für den Alkoholkonsum

Die Motivation, an der Alkoholfreizeit teilzunehmen, war ebenso unterschiedlich wie die Gelegenheiten, zu welchen die Teilnehmenden Alkohol getrunken haben. Ein bewusster Alkoholverzicht wird am häufigsten als Motivation genannt und am ehesten wird Alkohol bei sozialen Anlässen getrunken.

Motivation zur Teilnahme an der Alkoholfreizeit (n=31)



Gelegenheiten / Umstände, unter welchen Alkohol getrunken wurde (n=31)

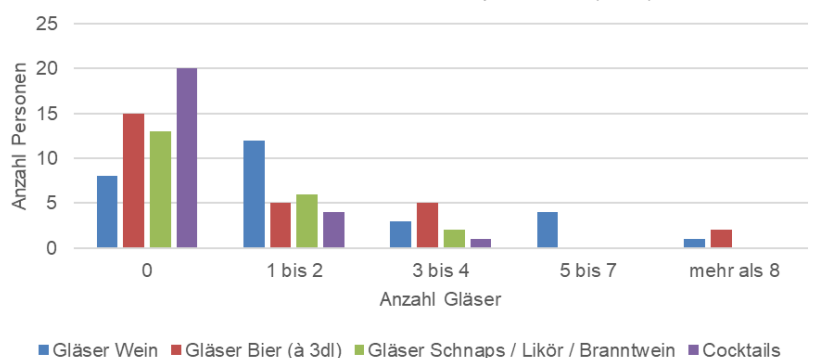


Durchschnittlicher Alkoholkonsum

Der Grossteil der Teilnehmenden trinkt vor der Alkoholfreizeit die Anzahl an Standardgetränken pro Woche, die für einen risikoarmen Alkoholkonsum nicht überschritten werden sollte. Es wird in der Auswertung nicht nach Geschlecht oder anderen Faktoren unterteilt.

Standardgetränke: ♀: ≤ 1 Glas pro Tag und mind. 2 Tage/Woche keinen Alkohol, ♂: ≤ 2 Gläser pro Tag und mind. 2 Tage/Woche keinen Alkohol

Durchschnittlicher Alkoholkonsum pro Woche (n=31)



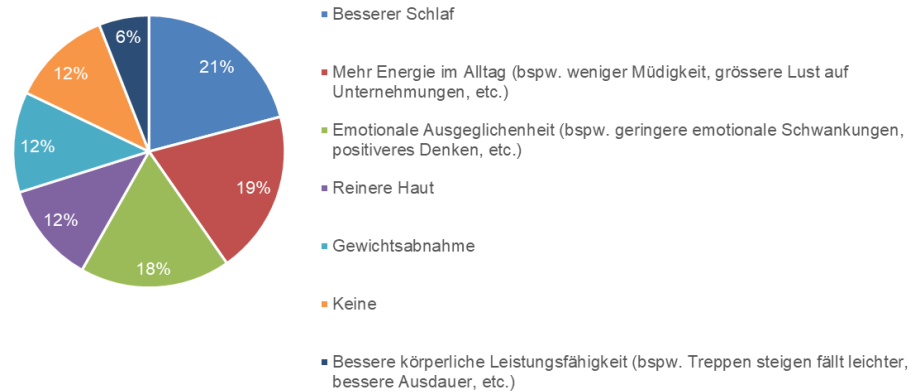
2. Während und nach der Alkoholfreizeit

Wahrgenommene Veränderungen

Die wahrgenommenen Veränderungen sind vielfältig. Ein besserer Schlaf, mehr Energie im Alltag sowie emotionale Ausgeglichenheit werden am häufigsten genannt.

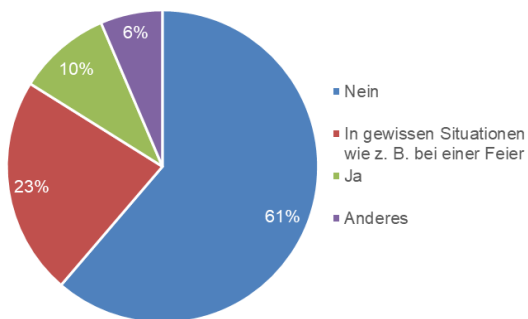
45 % der Teilnehmenden möchten in Zukunft weniger trinken, 26 % werden ihren Konsum beibehalten, 19 % werden auf Alkohol verzichten und 10 % haben "Anderes" ohne Kommentar angegeben.

Wahrgenommene Veränderungen (n=68)



Herausforderungen und Motivation für die nächste Alkoholfreizeit

Ist Ihnen die alkoholfreie Zeit schwer gefallen? (n=31)



Die alkoholfreie Zeit ist 61 % der Teilnehmenden nicht schwergefallen. 23 % ist sie in gewissen Situationen schwergefallen und 10 % ist sie grundsätzlich schwergefallen. 6 % geben an, dass speziell der Start der Alkoholfreizeit schwierig war.

An der nächsten Alkoholfreizeit würden 81 % der Personen wieder teilnehmen. 16 % würden vielleicht teilnehmen und 3 % wissen es (noch) nicht.

3. Tipps der Teilnehmenden für alle, die eine alkoholfreie Zeit starten möchten

Es dued nid nur am Körper guet, sondern au am Geist!

Sich unbedingt Strategien für Situation überlegen, in welchen man sonst Alkohol trinken würde – falls doch die Lust aufkommt.

Ein Versuch ist es allemal Wert und es erfüllt einen auch mit etwas Stolz, wenn man es geschafft hat und etwas für die Gesundheit gemacht hat.

Mehr Energie im Alltag – meine Tage haben immer zu wenig Stunden. Dank "alkoholfrei" ist etwas mehr Zeit vorhanden.

Man muss etwas Geduld haben, bis die positiven Effekte einsetzen...erst nach ca. 4 Wochen sind die Effekte deutlich spürbar.

Sich mit den Auswirkungen von Alkohol auseinandersetzen, Podcasts hören zum Thema etc. Das motiviert durchzuhalten! Viel Bewegung.

Evtl. schauen, dass nicht gerade eine grosse Party / Anlass ansteht, von welcher man weiss, dass an ihr viel Alkohol getrunken wird.

Erzählen Sie, dass Sie mitmachen. Das gibt einen gewissen Druck.

Es lohnt sich – man bekommt einen Bezug, wieviel man trinkt und merkt, dass es auch bestens mit wenig oder sogar ohne Alkohol ganz gut geht. Ich werde sicherlich wieder eine Alkoholfreizeit machen und bewusster mit dem Alkohol umgehen.