

Alkoholfreizeit 2026

2026 fand die 2. Alkoholfreizeit statt. Die Umfrage (49 Teilnehmende) zeigt auf, was die Motivation für die Teilnahme war, bei welchen Gelegenheiten die Teilnehmenden vor der Mitmach-Aktion Alkohol konsumiert haben, welche Veränderungen sie während dieser Zeit wahrgenommen haben und welche Tipps sie anderen Personen geben, die bewusst eine Zeitlang alkoholfreie Getränke konsumieren möchten.



80 Personen, durchschnittlich 48 Jahre alt, haben teilgenommen.



49 Teilnehmerinnen



31 Teilnehmer



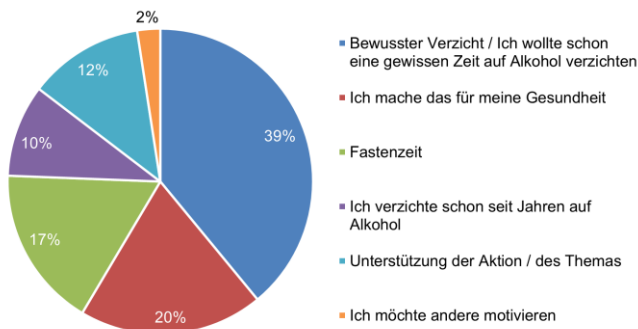
4 Unternehmen

1. Vor der Alkoholfreizeit

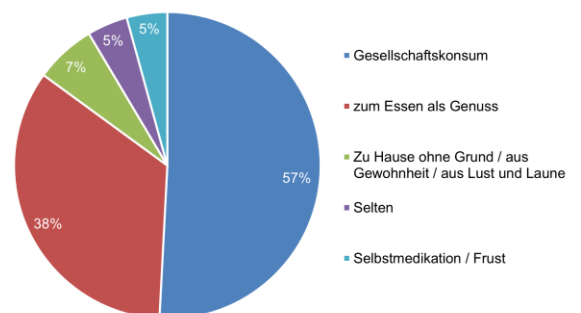
Motivation zur Teilnahme und häufigste Gelegenheiten für den Alkoholkonsum

Der bewusste Verzicht auf Alkohol für eine gewisse Zeit sowie die Gesundheit waren die grössten Motivationsgründe an der Aktion teilzunehmen. Alkohol wurde v. a. in der Gesellschaft und zum Essen als Genuss getrunken.

Was hat Sie motiviert, an der Alkoholfreizeit teilzunehmen? (n=41)



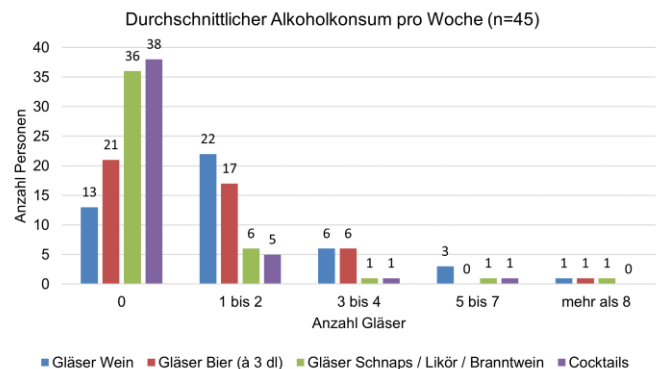
Gelegenheiten, in welchen Alkohol getrunken wurde (Mehrfachantworten möglich) (n=53)



Durchschnittlicher Alkoholkonsum

Vor der Alkoholfreizeit trank die Mehrheit der Teilnehmenden moderat oder gewisse Getränke überhaupt nicht. In der Auswertung wird weder nach Geschlecht noch nach anderen Faktoren unterteilt.

Ca. 10 % der Teilnehmenden hat angegeben vor der Alkoholfreizeit weniger als einmal pro Woche Alkohol zu trinken.

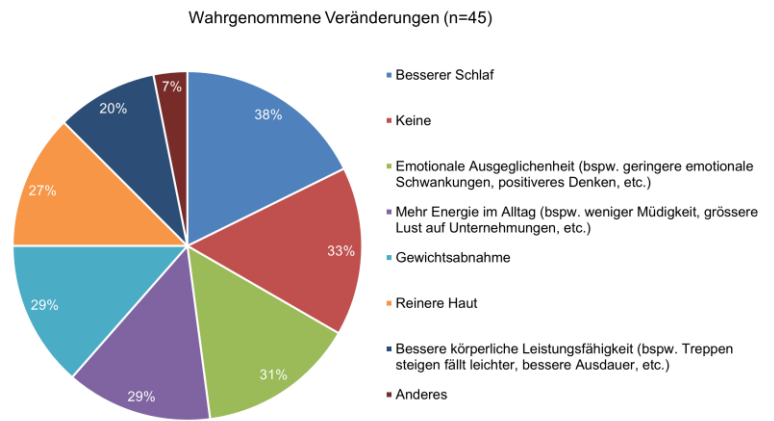


2. Während und nach der Alkoholfreizeit

Wahrgenommene Veränderungen

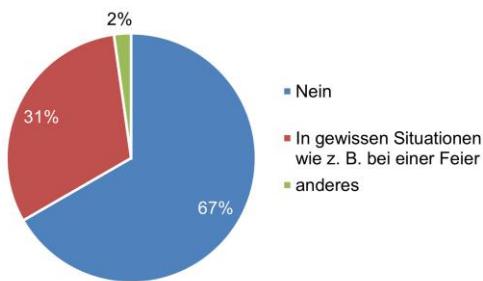
Die wahrgenommenen Veränderungen sind divers. 38 % gaben an, besser zu schlafen, 31 % haben mehr Energie im Alltag und je 29 % haben Gewicht abgenommen und fühlen sich leistungsfähiger. Ein Drittel (33 %) hat keine Änderungen wahrgenommen.

36 % der Teilnehmenden möchten in Zukunft weniger trinken, je 22 % werden in Zukunft keinen Alkohol trinken bzw. haben «Anderes», mit der Aussage, dass sie bewusst und verantwortungsvoll trinken möchten, angegeben. 20 % werden so viel trinken wie sie möchten.



Herausforderungen und Motivation für die nächste Alkoholfreizeit

Ist Ihnen die alkoholfreie Zeit schwer gefallen? (n=45)



67 % der Teilnehmenden hatten keine Probleme, die alkoholfreie Zeit durchzustehen. 31 % ist sie in gewissen Situationen schwergefallen. Unter «andere» wurde angegeben, dass es vor allem als Essensbegleitung schwer war, auf Alkohol zu verzichten.

An der nächsten Alkoholfreizeit würden 82 % der Personen wieder teilnehmen und 18 % wissen es (noch) nicht.

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

Sich mal fragen, ob das Glas Wein oder Bier es wirklich Wert ist schlechter zu schlafen und seinem Körper diese zusätzliche Aufgabe aufzubinden.

Einfach machen. Selbst wenn es nicht über die volle Zeit klappt – bewusster konsumieren und das eigene Verhalten und die Gelüste beobachten ist eine Erfahrung, die gut tut.

Einfach Termin setzen und beginnen.

Zeit klar definieren. Ziele setzen und visualisieren. Es möglichst Menschen im Umfeld erzählen – das gibt etwas Druck... 😊

Das Thema Alkoholkonsum offen ansprechen. Auch bei Suchtproblematik nichts verheimlichen.

Probiert es mal aus. Ganz ohne Druck. Es wird spannend, sich zu beobachten und auch toll, wenn man sich am Ende auf die Schulter klopfen kann, wenn man es geschafft hat.

Alkoholische Getränke durch leckere alkoholfreie Getränke ersetzen. 😊

Es lohnt sich auf jeden Fall mal auf Alkohol zu verzichten. Körperlich fühlt man sich viel fitter, man hat viel mehr Energie, ist ausgeglichener und auch die Leistung und Konzentration sind viel besser. Kann es nur empfehlen, das mal zu testen! 😊

Der Zeitpunkt muss passen, um die alkoholfreie Zeit zu starten.

Die 1. Woche ist am schlimmsten, einfach durchhalten...