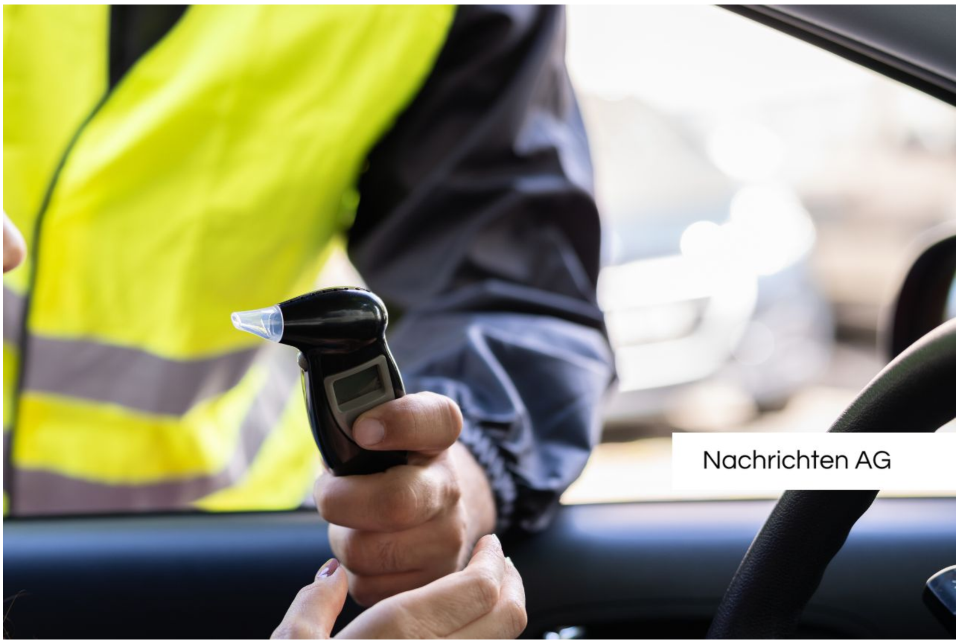
MEIN BADEN-WÜRTTEMBERG NACHRICHTEN AG

16. Juni 2025

#DryJuly: Singen feiert alkoholfreies Leben mit spannenden Events!

Lars Kiefer leitet die Aktion #DryJuly in Singen, um Alkoholkonsum zu reflektieren und gesundheitsbewusste Alternativen zu fördern.



Singen, Deutschland - Der Juli steht vor der Tür, und mit ihm auch die Aktion #DryJuly, die dazu einlädt, den eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen und gegebenenfalls zu reduzieren. Lars Kiefer, Leiter der Fachstelle Sucht Singen, unterstreicht die Wichtigkeit dieser Initiative für unsere Gesundheit und Achtsamkeit im Alltag. Statt auf Verbote zu setzen, fokussiert sich die Aktion auf Austausch, Inspiration und neue Erfahrungen: „Es geht darum, bewusste Pausen vom Alkohol zu fördern und die positiven Aspekte eines alkoholfreien Lebens sichtbar zu machen“, so Kiefer.

Die Auftaktveranstaltung findet am 3. Juli um 19 Uhr in der Stadtbücherei Singen statt. Hier wird die Autorin Sabine Ponto über ihre persönlichen Erfahrungen mit Alkoholabhängigkeit berichten. Außerdem können die Teilnehmer am 9. Juli von 18 bis 19 Uhr beim Happiness-Yoga im Stadtgarten Singen mit Ilona Osswald Stress abbauen und neue Energie tanken. Zusätzlich sind im Rahmen der Aktion geplante Online-Impulse auf Instagram vorgesehen, die Interviews mit Menschen zeigen, die alkoholfrei leben.

Gemeinschaft im Fokus

Die Aktion richtet sich an alle – ob Einzelpersonen, Gemeinschaften, Tanzschulen oder Gastronomiebetriebe. Das Ziel ist es, gemeinsam die Freude am alkoholfreien Leben zu entdecken. Ein eigens für die Aktion komponierter Song sowie ein Tanzvideo, das unter dem Hashtag #DryJuly geteilt werden soll, runden das Programm ab. Weitere Informationen finden Interessierte auf der Website alkoholfreiekasse.de.

Doch was macht es so schwierig, vom Alkohol loszukommen? Ein zentraler Punkt ist die Selbstliebe. Mangelnde Selbstliebe kann als Hindernis fungieren, denn sie führt dazu, dass Menschen in einem „Alkoholgefängnis" gefangen bleiben. Wer sich selbst nicht genug schätzt, neigt oft dazu, sich zu überfordern und ignoriert seine eigenen Grenzen. Emotionales Gleichgewicht ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ohne Alkohol, wie selbsthilfe-alkoholproblem.com erklärt. Stress, Anspannung und Langeweile können das Verlangen nach Alkohol verstärken. Wer sich selbst liebt, kümmert sich auch besser um sein Wohlbefinden und reduziert somit die Versuchung, zu Alkohol zu greifen.

Gesundheit durch Achtsamkeit

Eine weitere Strategie für einen gesunden Umgang mit Alkohol ist das kontrollierte Trinken. Bei dieser Herangehensweise geht es nicht darum, vollständig auf Alkohol zu verzichten, sondern stattdessen den Konsum bewusst zu steuern. Achtsamkeit und Selbstkontrolle stehen im Vordergrund, um negative Folgen zu vermeiden. Zu den wichtigen Tipps gehören die Planung von Trinkgelegenheiten, die Wahl alkoholfreier Alternativen und eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und Auslösern. So kann man auch gesellschaftlichem Druck besser begegnen und Rückfälle vermeiden, wie thema-sucht.org bestätigt.

Um die eigene Lebensqualität zu steigern und einen gesunden Lebensstil zu fördern, ist es wichtig, sich seiner Trinkgewohnheiten bewusst zu werden und diese aktiv zu überprüfen. Es ist ein individueller Prozess, der persönliche Entwicklung und Anpassung erfordert. Wer jedoch den ersten Schritt wagt, entdeckt oft ein neues Lebensgefühl jenseits des Alkohols. #DryJuly bietet eine hervorragende Gelegenheit, diesen Schritt gemeinsam zu gehen.

Details	
Ort	Singen, Deutschland
Quellen	• www.suedkurier.de • selbsthilfe-alkoholproblem.com • thema-sucht.org

Besuchen Sie uns auf: nag-bw.de