

## **PRESSEINFORMATION**

Bremen, den 5. Januar 2026

### **Zum Jahresstart einen Monat auf Alkohol verzichten**

#### **Ärztekammer Bremen ruft zum Mitmachen beim Dry January auf**

Deutschland ist ein Hochkonsumland von Alkohol: Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) trinken hierzulande Menschen ab 15 Jahren durchschnittlich 10,7 Liter Alkohol pro Jahr. Dabei kann Alkohol gravierende Folgen haben: Er schadet der Gesundheit und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Die Ärztekammer Bremen ruft daher dazu auf, sich zum Jahresbeginn an der Aktion „Dry January“ zu beteiligen und einen Monat lang auf den Konsum von Alkohol zu verzichten.

Lange Zeit galt es wissenschaftlich als akzeptabel, Alkohol in Maßen zu trinken: Ein Glas Wein sollte sich sogar positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. „Inzwischen ist sicher: Es gibt keinen gesundheitsfördernden und keinen sicheren Alkoholkonsum“, sagt Christina Hillebrecht, die Präsidentin der Ärztekammer Bremen. „Schon geringe Trinkmengen erhöhen das Risiko für Erkrankungen deutlich.“ So hatte auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2024 ihre Empfehlung zu Alkohol neu bewertet und rät seitdem vollständig von Alkoholkonsum ab.

Je mehr Alkohol man trinkt, desto höher ist das Risiko für verschiedene Lebererkrankungen. „Bereits eine mehrwöchige Alkoholpause sorgt dafür, dass sich die Leber wieder erholt“, so Christina Hillebrecht. „Zudem verbessern sich das allgemeine Wohlbefinden, die Fitness und Leistungsfähigkeit. Nach vier Wochen spürt man deutlich, wie die Lebensenergie weiter zunimmt.“ Positiver Nebeneffekt: Durch den Verzicht auf Alkohol nehmen man viel weniger Kalorien zu sich – so könne der Verzicht auch beim Abnehmen helfen.

„Der Monat ohne Alkohol ist eine super Chance, das eigene Trinkverhalten zu überdenken“, so Christina Hillebrecht. „Man macht die Erfahrung, dass man auch ohne Alkohol Spaß haben kann und sich insgesamt fitter und besser fühlt.“ Mit dem zeitweiligen Verzicht könne man zudem austesten, ob ein Suchtrisiko besteht, so Hillebrecht: „Wer nur schwer auf Alkohol verzichten kann, ist vielleicht so stark an den Konsum gewöhnt, dass ein Abhängigkeitsrisiko besteht. In dem Fall rate ich dazu, professionelle Hilfe zu suchen und sich zum Beispiel an den Hausarzt oder die Hausärztin zu wenden.“

Eine Übersicht mit Anlaufstellen zur Suchtberatung gibt es bei der [Senatorin für Gesundheit](#) oder bei der DHS auf [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de).

#### **Pressekontakt**

Ärztekammer Bremen

Bettina Cibulski

E-Mail: [bettina.cibulski@aekhb.de](mailto:bettina.cibulski@aekhb.de)

Tel. 0421 3404-232