

CHALLENGE ACCEPTED

Noch Genuss? Oder bereits Gewohnheit? **Champagner, Wein & Gin** umarmen, entspannen und lösen. Das Hochgefühl mit Hochprozentigem wird gerade gegen Jahresende in vollen Zügen auskostet. Da kommt der Trend Dry January genau richtig. So gelingt ein Reset.

Das Zuprosten mit Hochprozentigem gehört in unseren Breiten zum guten Ton. Wein, Sprudel & Co. stehen für Genuss, Leichtigkeit und Geselligkeit. 26 Liter Wein und 107 Liter Bier konsumieren wir in Österreich durchschnittlich pro Kopf und Jahr. Gegen Jahresende hin wird es zu meist besonders flüssig. Geht es nach WHO & Co. wäre so gut wie kein Alkohol das Allerbeste für die Gesundheit. Figur und Leistungsfähigkeit ist ebenfalls alles andere als zuträglich.

Ein verträgliches Mittelmaß zu finden ist ein Balanceakt, den Ernährungsexpertin Ursula Vybiral selbst nur zu gut kennt. Die Erfinderin der

„Easy eating“-Methode und *gesund24*-Kolumnistin (s. *Info* S. 28) hält es mit dem Trinken mittlerweile genauso wie mit dem Essen: Verbote und Verzicht sind kontraproduktiv. Erfolgsversprechender ist den geschätzten Drinks einen neuen Platz im Leben einzuräumen, der langfristig guttut. Dieser neue Stellenwert sorgt dafür, dass man bewusst genießt und nicht aus Gewohnheit, was ja oft im Übermaß endet.

Wie Alkohol seinen neuen Genussplatz bekommt? Vybiral rät dazu einmal die Stopptaste zu drücken und dem Umgang mit Alkohol einem Reset zu unterziehen. Ihr Tipp: Ein 21-tägiges Alkoholfasten. Denn so lange braucht das Gehirn, um neue Automatismen und Gepflogenheiten zu etablieren. Am besten gleich starten. Denn die weltweite Gesundheitskampagne Dry January, der „trockene Jänner“, lädt derzeit ein das Detox-Projekt mit Gleichgesinnten durchzuführen. Das sind Ursula Vybiral's besten Strategien:

21 Tipps für 21 trockene Tage

1 Ziel festlegen: Wieso möchtest du bei Dry January mitmachen? Was sind deine persönlichen Gründe und welche Vorteile hat es für dich, wenn du 21 Tage auf Alkohol verzichst? Definiere dein Ziel und habe es klar vor Augen. So fokussierst du dich!



RATGEBERIN
Ursula Vybiral ist Ernährungs- und Abnehmexpertin sowie Buchautorin („Easy eating“) und *gesund24*-Kolumnistin; easyeating.at

Tanja Hofer, Getty

Dry January: Die 21 besten Tipps fürs Alkohol-Detoxing

Es braucht 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren

Ursula Vybiral

2 Einen Plan schmieden: Plane voraus, um eventuelle Ausrutscher zu vermeiden und um in den 21 Tagen konsequent zu bleiben. Notiere alle Vorhaben für die kommende Zeit, um vorausschauend zu handeln. Du kannst auch jeden erfolgreich absolvierten Tag im Kalender markieren, um dich an deine Fortschritte zu erinnern.

3 Schlafroutine: Ausreichend Schlaf ist wichtig fürs Durchhaltevermögen! Zu festgelegten Zeiten ins Bett gehen – ohne Smartphone & Co.

4 Positive Affirmationen: Nimm dir zu Beginn Zeit und notiere positive Affirmationen – Glücksnachrichten an dich selbst. Diese lassen sich täglich ergänzen. Sie helfen negative Gedanken loszulassen und diese mit positiven zu ersetzen.

5 Aus den Augen, aus dem Sinn: Alkohol verräumen! Wenn er nicht so leicht zugänglich ist, wirst du nicht verleitet und auch nicht daran denken.

6 Step by Step: Nachdem du einen Plan für die 21 Tage gemacht hast, konzentrier dich ab diesem Zeitpunkt immer auf das Hier und Jetzt und meistere einen Tag nach dem anderen.

7 Ziele teilen: Lass Freunde und Familie wissen, dass du für 21 Tage auf Alkohol verzichten möchtest. So können sie dich bei deinem Vorhaben aktiv unterstützen. Vielleicht findet sich auch jemand, der es mit dir gemeinsam durchziehen möchte.

8 Traue dich, NEIN zu sagen: Es geht hier es um dich und deinen Körper und nicht darum, was andere denken. Daher stehe zu deinem Nein und lass

dich zu nichts überreden. Überleg dir bereits im Vorhinein, wie du dankend ablehnen kannst.

9 Journalling: Gedanken in einem Tagebuch festhalten. Trage darin ein, wann und wieso du das Bedürfnis hast, etwas zu trinken. Halte fest, wie es sich anfühlt, stark zu bleiben und dich bewusst für Verzicht zu entscheiden. Schreibe auch auf, worauf du dich nach den 21 Tagen freust.

10 Sei geduldig mit dir selbst: Es wird herausfordernde Tage geben – z.B. wenn die anderen neben dir feiern. Erinnerung dich daran, warum du dich fürs Detoxing entschieden hast.

11 Viel trinken: Gib deinem Körper über den Tag hinweg viel Flüssigkeit, damit er hydriert bleibt. Top ist Wasser (mit Zitrone) oder ungezuckerter Tee. Tipp: Neue Sorten probieren.



Das macht Alkohol-Detox mit unserem Körper

- Wir **schlafen** besser.
- Der **Blutdruck** normalisiert sich.
- Das **Herz** schöpft neue Kraft.
- Die **Leber** erholt sich.
- Alk-Detox ist DAS **Anti-Aging-Tool**.
- **Energie & Kraft** kommen zurück.
- Unsere **Laune** steigt.
- **Abnehmen** funktioniert ohne Mühe.
- Die **Haut** wird schöner.
- Das **Immunsystem** wird stärker.

12 Gesunde Alternativen: Mixe dir einen Mocktail – ein Cocktail ohne Alkohol – damit du auch eine Alternative hast, wenn du feiern möchtest. Oder bereite dir einen vitaminreichen Smoothie zu, mit Lieblingszutaten.

13 Köstliches Essen: Nimm dir Zeit, nahrhaftes, gutes Essen zu kochen, um dich gesund und satt zu halten. Lade gerne auch liebe Menschen auf ein gemeinsames Essen ein.

14 Ablenkung: Lenk dich ab mit Dingen, die glücklich machen. Schau dir am Abend einen lustigen Film an, oder beginne ein neues Buch zu lesen. Tu das, was dir Freude bereitet oder was du schon länger machen wolltest und wofür du bis keine Zeit gefunden hast.

15 Me Time: Wichtig, um zu entspannen und eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen. Trage dir deine Me-time auch in den Kalender ein, damit nichts dazwischenkommt.

16 Belohnung: Du verdienst es dir in den 21 Tagen, dich immer wieder mit etwas Besonderem zu belohnen. Z.B. einen schönen Ausflug machen.

17 Bewegung: Setzt Endorphine – also Freudenhormone – frei.

18 Meditation: Eine großartige Methode, um mit deinen Gedanken im Einklang zu bleiben.

19 Events ohne Alkohol: Plane Aktivitäten, bei denen sich nicht alles um Alkohol dreht. Z.B. ein Lunch mit einer Freundin.

20 Ausrutscher passieren: Verzeihe dir! Variante 1: einen weiteren Tag dranhängen. Variante 2: Neu starten – die 21 Tage beginnen von vorne.

21 Perspektivenwechsel: Die Challenge soll kein Zwang sein, sondern ein Geschenk. Ändere den Blickwinkel und sieh diese drei Wochen als Möglichkeit für etwas Positives und fokussiere dich auf den Gewinn: mehr Energie, besseren Schlaf, strahlendes Aussehen, ein paar Kilos weniger UND last but not least: Der Alkohol bekommt nach den 21 Tagen einen neuen Platz. Nämlich den des Genusses.



2024 neu für Sie auf gesund24.at

Ernährungs-Expertin Ursula Vybiral teilt hier regelmäßig ihre besten Tipps:

