

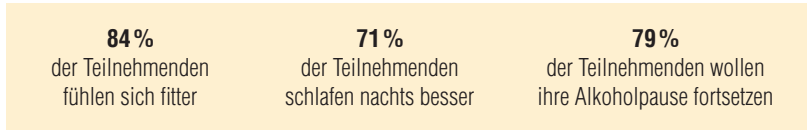


Dry January: Kein Verzicht, sondern bewusster Genuss. Starte alkoholfrei ins neue Jahr und tu Körper und Geist etwas Gutes.

ALLER GUTEN DINGE SIND DRY (JANUARY)

Im Januar 2026 startet zum dritten Mal die CO,OL – Dry January Challenge in Südtirol. Die Idee kommt ursprünglich aus Großbritannien und wird weltweit umgesetzt. Nutze den Januar, um selbst zu erleben, wie gut ein alkoholfreier Monat tut.

Viele bekannte Persönlichkeiten auf YouTube, Instagram und TikTok erzählen, dass sie lieber ohne Alkohol durchs Leben gehen wollen. Sie sagen, dass sie so einen klaren Kopf behalten können. Dabei geht es nicht unbedingt um einen Verzicht, sondern darum, weniger und bewusster zu trinken. Werde auch du Teil dieser weltweiten Bewegung von Menschen, die sich einen Monat ohne Alkohol gönnen. Und nutze die Pause, um Körper und Geist zu regenerieren. Und falls du doch einmal Alkohol trinkst: Kein Problem! Dann wird aus „Dry January“ einfach ein „Drier January“ – dein Körper wird es dir trotzdem danken.



Quelle: DryJanuary Schweiz/UK

Ein **Alkoholverzicht** gehört zu den **effektivsten Maßnahmen**, um die Gesundheit zu fördern, mentale Klarheit zu gewinnen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Er kann ein wichtiger Schritt hin zu einem langfristig gesünderen Lebensstil sein. Genau deshalb unterstützt die CO,OL – Dry January Challenge alle, die ihren Alkoholkonsum reflektieren und reduzieren möchten. Es gibt viele gute Gründe, dem Alkohol für eine gewisse Zeit eine Pause zu gönnen:

- 1. CO,OL bleiben und mit gutem Beispiel vorangehen:** So stärkst du das Bewusstsein für Gesundheit und machst es anderen leichter, „Nein, danke“ zu sagen. Ganz nebenbei bist du ein positives Vorbild – nicht nur für Kinder, sondern auch für Familie und Freundeskreis.
- 2. Du hast mehr Energie und bist produktiver:** Ein Schlaf ohne Alkohol ist in der Regel ruhiger. Alkoholkonsum verkürzt die Phasen des Schlafes, die zum Aufbau von Erinnerungen, zum Lernen und zur Erholung benötigt werden.

- 3. Positive Auswirkungen auf die Psyche:** Der Verzicht auf Alkohol verbessert deine gesamte Befindlichkeit und hilft, einen klaren Kopf zu bewahren.
- 4. Gesund durch den Winter:** Das Immunsystem arbeitet effektiver, der Blutdruck wird gesenkt, das Verdauungssystem gestärkt und dein Hautbild verbessert sich. Zudem ist die Wissenschaft sich einig: Der Verzicht auf Alkohol verringert das Krebsrisiko.
- 5. Ohne Kater freie Zeit gewinnen:** Übelkeit, Kopfschmerzen und Benommenheit am Tag danach werden vermieden, bleibt also mehr Zeit für deine Hobbies, Freundschaften, Beziehung, Sport und Selfcare-Aktivitäten.
- 6. Über den Glasrand hinausschauen:** „Sober curiosity“ ist eine Bewegung, die sich für einen bewussteren Umgang mit Alkohol einsetzt.
- 7. Etwas Neues gönnen:** Starte das Selbstexperiment und probiere dich aus, werde kreativ und lerne die Welt der Mocktails (alkoholfreie Cocktails) kennen.
- 8. Dein Körper dankt's dir beim Sport:** Wer auf Alkohol verzichtet, unterstützt den Muskelaufbau, verbessert die Regeneration und steigert die sportliche Leistungsfähigkeit.
- 9. Finde zurück zum bewussten Genuss:** Der Verzicht auf Alkohol in einem bestimmten Zeitraum, hilft dir dabei deinen Konsum zu reflektieren und alte Gewohnheiten zu überdenken.

In der Challenge geht's nicht nur darum, alkoholfrei zu bleiben – es geht auch um Gemeinschaft! Über den **WhatsApp-Channel** kannst du dich gemeinsam mit anderen inspirieren lassen und Schritt für Schritt neue Routinen entdecken, bewusste Genussmomente schaffen und Strategien entwickeln, um alte Gewohnheiten zu verändern. Der Channel begleitet dich vom ersten Tag bis zum Abschluss mit Tipps, Motivation und kleinen Impulsen.

Zusätzlich steht dir die **internationale, mehrsprachige App Try Dry** zur Seite. Sie funktioniert wie ein Tagebuch: Du siehst, wie oft und was du konsumierst, kannst dein Wohlbefinden und deine Schlafqualität dokumentieren, erfährst, wie viel Geld du sparst und bekommst für deine Erfolge Belohnungen. Die App kannst du nicht nur im Januar nutzen, sondern das ganze Jahr über!

Werde auch du Teil der CO,OL – Dry January Challenge!
Weitere Infos findest du unter: www.coolcomma0.com

BUCHTIPP



Ein kleiner Schritt. Ganz viel Mut.

Nur Mut! – 14 Geschichten, die stark machen

Dein Mut wächst, wenn du einfach loslegst! Um was Neues zu wagen, braucht es Dich!

Lilly, Emilio, Yannick und Anna sind wie du und ich: Bei großen Challenges werden sie schon einmal supernervös und auch bei so mancher Kleinigkeit kriegen sie die Krise... Und doch meistern sie ihre schwierigen Situationen. Denn: Eine ordentliche Portion Mut steckt in jedem von uns. Man muss ihn nur wecken. Als **Super-Heroe** wird man nicht geboren – aber man kann jederzeit mit einem kleinen Schritt damit beginnen, einer zu werden!

Dieses Buch **erzählt 14 lebensnahe Storys von ganz normalen Jugendlichen**, die ihre Unsicherheiten und Ängste überwinden – mal laut, mal leise, mal witzig und mal ganz ernsthaft. Ob beim spontanen Organisieren einer Kindergeburtstagsparty oder dem eigenen Berufswunsch, beim Kontakt mit dem griesgrämigen Nachbarn oder dem persönlichen Traum-Boy, bei einem Trip in die Wildnis oder dem ersten Besuch im neuen Chor: **Hier heißt es tief durchatmen und den eigenen Weg finden!**

Mit seinen Geschichten lädt **Erfolgsautor Stephan Sigg** in bewährter Art und Weise zum Nachdenken und manchmal anders Entscheiden, zum Abgrenzen und Mitmachen, vor allem aber zum Diskutieren ein. Sein Buch voller origineller Plots eignet sich perfekt für Gruppen, in der Schule, der Firm- oder Konfirmationsvorbereitung und darüber hinaus auch als Geschenk für jeden einzelnen, der ein bisschen Mut braucht zum Mutigsein!

Nur Mut! von Stephan Sigg | Tyrolia-Verlag | ISBN 978-3-7022-4299-2 | 136 Seiten, durchgehend farbig gestaltet | ab 12 Jahre

TERMINE

> Fair Trend Design Contest 2026 „Fahne hoch für Fairness!“

Du bist zwischen 11 und 14 Jahre alt und interessierst dich für das, was auf unserer Erde passiert?

Werde aktiv und gestalte alleine, mit deiner Freundesgruppe oder als Schulklasse eine Fahne, die die **Werte des Fairen Handels** in die Welt trägt.

Es gibt **internationale Standards und Kriterien** des Fairen Handels. Sie legen fest, was Fairer Handel bedeutet. Welche davon findest du besonders wichtig? Zeige es uns, indem du eine Fahne so gestaltest, dass sie für mehr **Gerechtigkeit** gehisst werden kann.

Die Fahne muss bis **spätestens 28. Februar 2026** in einem der 13 Weltläden in Südtirol abgegeben werden.

Weitere Infos unter: www.fairtrend.org

INFO

Welche Oberschule passt zu dir?

Du besuchst die 3. Mittelschule und fragst dich, wie es nach dem Schuljahr weitergeht? Gymnasium, Fachoberschule oder doch eine Berufsausbildung? In Südtirol gibt es viele Wege – wichtig ist, den zu finden, der zu dir passt.

Vom **15. Januar bis 15. Februar** finden die **Online-Einschreibungen in die Oberschulen in Südtirol** statt.

Falls du noch keinen klaren Plan hast: Das ist völlig normal.

Hilfreich ist es, dir ein paar Fragen zu stellen:

- Welche Fächer machen dir Spaß?
- Arbeitest du lieber praktisch oder theoretisch?
- Worin liegen deine Stärken?

Unterstützung findest du zum Beispiel bei der Ausbildungs-, Studien- und Berufsberatung, auf **youkando.it** mit Berufs-Matching oder **im Talentcenter der Handelskammer Bozen**. Auch Gespräche mit Familie, Bekannten oder Lehrpersonen können neue Perspektiven eröffnen.

Informiere dich außerdem **gut** über die Schulen: Besuche Websites, sprich mit Schülern und Schülerinnen und nutze **Tage der offenen Tür**. Eine Pro- und Contra-Liste kann bei der Entscheidung helfen.

Mehr Tipps, die Tag der offenen Türen und nützliche Infos gibt es in der **Youth App!**



Viele Wege – finde deinen. Nimm dir Zeit, informiere dich und triff deine Entscheidung.

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
Facebook: Südtirols Katholische Jugend
Instagram: [sudtirolskatholischejugend](https://www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend)
Redaktion & Gestaltung: Jana Köbe
www.skj.bz.it