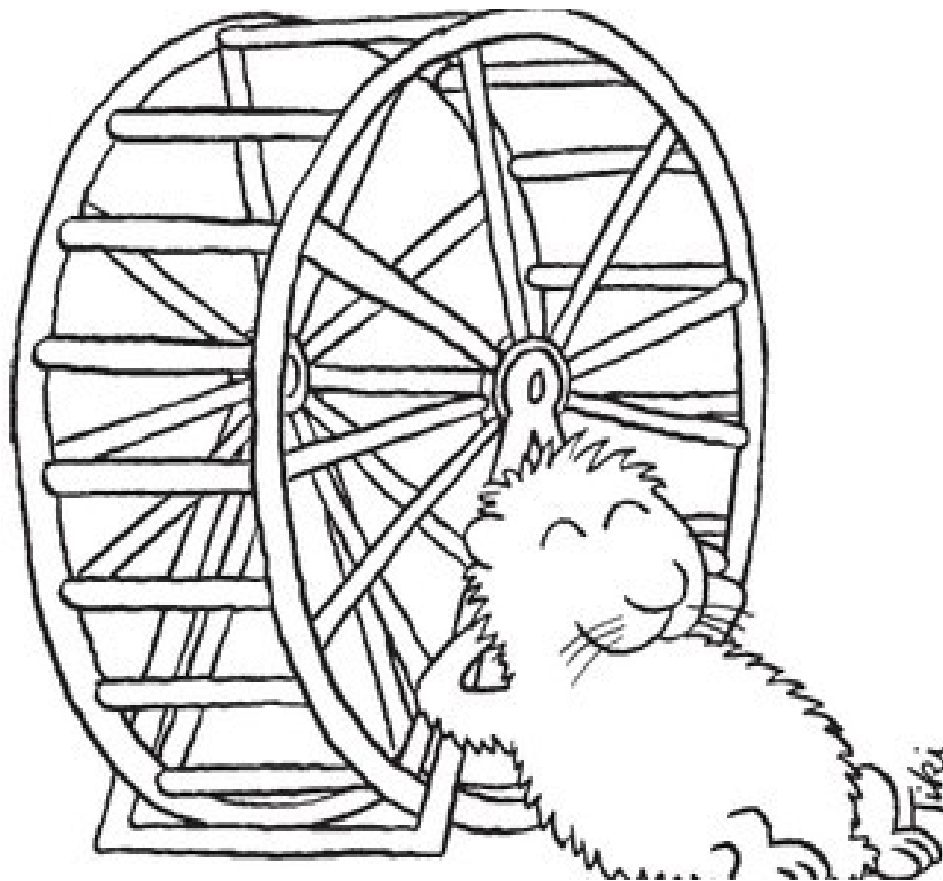


PRAXIS ALKOHOL

ALKOHOLFREI-CHALLENGE



Weniger Alkohol! Weniger Stress!
Mehr Gesundheit! Mehr Lebensqualität!

'Weniger ist mehr'. Auch und gerade beim Alkohol. Wie oft und wie viel ein gesunder Mensch trinken kann, ohne Schaden zu nehmen, hängt von seiner psychischen und seelischen Verfassung genau so ab wie von seinem Körperbau und seiner Ernährung.

Gute Gründe weniger oder keinen Alkohol zu trinken gibt es zuhauf. Manche davon sind erschreckend. Andere inspirierend. Wenn du den Wunsch hast, weniger zu trinken, schaffst du es auch, wenn du wirklich willst und den Verzicht auf Alkohol nicht als Nachteil sondern als Vorteil für dich und dein Leben ansiehst. Schon nach kurzer Zeit wirst du feststellen, dass es dir ohne Alkohol viel besser geht.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer alkoholfrei-Challenge? Warum? Ganz einfach: Ein vorübergehender freiwilliger Verzicht auf Alkohol zeigt Dir nicht nur, ob es auch ohne Alkohol geht, sondern auch wie gut Du Dich generell ohne Alkohol fühlst.

Weitere Vorteile: Du brichst bewusst Deine Gewohnheit, immer wieder zum Alkohol zu greifen, und schaffst so die Voraussetzung, auch mit belastenden Situationen nüchtern umgehen. Du zeigst Dir selbst damit, dass Du keinen Alkohol benötigst, und schaffst so die beste Voraussetzung für weniger Stress, mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Tatsächlich entscheiden sich immer mehr Menschen freiwillig zum (vorübergehenden) Alkoholverzicht, um zu sehen, wie die Abstinenz ihren Körper, ihre Psyche und ihr Leben verändert. Also probiere es einfach auch einmal!

TIPPS FÜR DEINE ALKOHOLFREI-CHALLENGE

Nur heute nicht trinken

Vielleicht erscheint es Dir auf den ersten Blick zu schwer, auf Bier, Wein oder den gewohnten Gute-Nacht-Schluck verzichten zu müssen. Nun, dann nimm Dir einfach vor, nur einen Tag nicht zu trinken. Ein Tag ist überschaubar und was morgen ist, schauen wir mal!

Den Tag planen

Plane jeden Tag! Fülle ihn mit angenehmen und nützlichen Dingen. Versuche Situationen zu umgehen, in denen Du typischerweise Alkohol trinkst und beuge der Langeweile vor.

In Bewegung bleiben

Meide typische Stresssituationen! Kompensiere Stress und Unruhe mit viel Bewegung. Treibe Sport. Ein paar Runden Laufen, Radfahren oder Schwimmen lenken nicht nur ab, sondern machen Dich gleichzeitig auch ausgeglichener und fitter.

Sich selbst motivieren

Erzähle in Deinem Familien- und Freundeskreis von deiner Alkohol-Challeng. Du kannst auch einen Vertrag mit Dir selbst schließen. Das steigert Deine Motivation und hilft enorm.

Alkoholfreien Vorrat anlegen

Sorge dafür, dass genügend alkoholfreie Getränke im Haus sind. Und lösche den ersten Durst mit Wasser oder Tee, bevor Du auf die Idee kommst, zur gewohnten Flasche Bier im Kühlschrank zu greifen oder schnell mal in die Kneipe um die Ecke zu springen.

Extra-Tipp: Beginne sofort mit Deiner persönlichen Challenge ! Es steht Dir frei abubrechen, wann immer Du willst. Du hast ebenso die freie Wahl, Deine alkoholfreie Wellnesskur zu verlängern - Tag für Tag und so lange Du möchtest. Jeder alkoholfreie Tag wird Dir Flügel verleihen. Garantiert!

WICHTIGER HINWEIS!!!

Wenn Du während der Challenge Entzugserscheinungen verspürst, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Du abhängiger vom Alkohol bist, als Du vielleicht immer noch denkst.

Wenn Du nur leicht körperlich abhängig bist, werden keine größeren Entzugserscheinungen auftreten. Je nach dem, wie sich Dein Körper bereits an den Alkohol gewöhnt hat verspürst Du vielleicht ein feines Zittern (Mandolinenfieber) und schwaches Herzklopfen. Oder Du leidest unter Schweißausbrüchen und leichter Übelkeit. Das ist nichts anderes als ein besserer Kater, der bis zu einer Woche anhalten kann, aber ungefährlich ist.

ACHTUNG: Wenn Du mit grobem Zittern, starker Übelkeit, Herzrasen oder kollapsartigen Zuständen zu kämpfen hast, dann ist äußerste Vorsicht geboten. Suche sofort einen Arzt auf!

Ein Entzug (Entgiftung) bei starker körperlicher Abhängigkeit kann zum Delirium führen, ist aber bei ärztlicher Betreuung heute kein Problem mehr.