



Mit weniger Alkohol genussvoll durch den Advent!

Punsch auf dem Weihnachtsmarkt, Wein zum Festtagsbraten, Sekt bei der Weihnachtsfeier – alle Jahre wieder gibt es in der Weihnachtszeit viele Gelegenheiten, Alkohol zu trinken. Die Kampagne „Weihnachten für mi - ka schwarze Partie“ gibt den Steierinnen und Steirern Tipps, wie man einen „verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol“ auch in der Adventzeit schafft.

Wie Sie verantwortungsbewusst und dennoch stimmig durch den Advent kommen, lesen Sie in unserer Sonder-Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters.



Leichter Punsch am Weihnachtsmarkt

Der Christkindmarkt am Hauptplatz, alljährlich das Epizentrum des Grazer Advents (**Advent in Graz**), öffnete am letzten Freitag seine Pforten. Neben vielen neuen weihnachtlichen Überraschungen, die Besucherinnen und Besucher heuer erwarten, bieten einige Stände zusätzlich alkoholfreie bzw. -arme Alternativen an. Christoph Katschner vom „Steirer Punsch“ am Christkindmarkt: „Die Nachfrage steigt stetig, weil die Leute mit dem Auto wieder sicher nachhause kommen und den nächsten Tag mit klarem Kopf beginnen wollen!“

Gesundheitslandesrat Christopher Drexler betont: „Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, nicht rauchen und mäßig Alkohol – dieses Rezept nennen praktisch alle Expertinnen und Experten, wenn es um eine gesunde Lebensweise und die Krankheitsvorbeugung geht. Deshalb haben wir die Initiative ‚Weniger Alkohol – Mehr vom Leben‘ und die dazugehörige Advent-Kampagne gestartet. Nicht, um missionarisch zu wirken und in der Adventzeit Alkohol verbieten zu wollen, sondern um mehr Bewusstsein zu schaffen und Alternativen anzubieten, um eine gesunde Lebensweise zu unterstützen.“



v.l.n.r.: LR Christopher Drexler, Petra Wielender (Gesundheitsfonds Steiermark), Christoph Katschner (Steirer Punsch)



„Mehr vom Leben“ Tipps für alkoholarme Weihnachten

Rund um Weihnachten gibt es viele Gelegenheiten und Anlässe, Alkohol zu trinken. Mit den „Mehr vom Leben“ Tipps wird Weihnachten dieses Jahr garantiert zu keiner „schwarzen Partie“:

- Punsch und Glühwein gehören zur Vorweihnachtszeit. Nutzen Sie die vielen köstlichen alkoholarmen bzw. alkoholfreien Varianten der Weihnachtsmärkte und Lokale.
- Weihnachten wird mit gutem Essen und Trinken gefeiert. Um nicht bei jedem Familienessen Alkohol zu trinken, verabreden Sie sich doch einmal zum Weihnachtsfrühstück. Für aufgeweckte Stimmung sorgt Kaffee!
- Weihnachtszeit ist stressige Zeit. Damit die Feierlaune ungetrübt bleibt, lassen Sie sich von niemandem überreden und überreden auch Sie niemanden, Alkohol zu trinken.
- Alkoholfreie Tage einlegen: Genießen Sie die Ruhe und Entspannung während der Feiertage - wer nicht immer einen Rausch ausschlafen muss, hat mehr „Quality Time“, die z.B. für Sport, Spaziergänge oder ein gutes Buch genutzt werden kann.

Weitere Tipps erwarten Sie im Dezember auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt/

www.instagram.com/wenigeralkohol_mehrvomleben/

Über die Initiative „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“

„Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ ist eine Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark. Durch die Maßnahmen und Aktivitäten des steirischen Aktionsplans, sollen die Steirerinnen und Steirer für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol sensibilisiert werden. Außerdem soll auf die möglichen Folgen eines übermäßigen Alkoholkonsums und auf Hilfsangebote aufmerksam gemacht werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mehr-vom-leben.jetzt/



Termine

- Das **5. Mehr-vom-Leben-Netzwerktreffen am 4. Dezember 2019** widmet sich dem wichtigen Thema **„Alkohol und Straßenverkehr“**.

Wann: 04.12.2019, 13:00 bis 15:00 Uhr

Wo: Gesundheitsfonds Steiermark, 8010 Herrngasse 28, 4. Stock

Anmeldung bis spätestens 03.12.2019 (12:00 Uhr) hier:

www.gesundheit.steiermark.at/

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Sonderausgabe November 2019

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

Fotocredits: @steiermark.at/Streibl

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an KollegInnen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter](#)

[Anmeldung](#)

Falls Sie keine weitere Zusendung wünschen, klicken Sie bitte hier: [„Newsletter abmelden“](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.