

Graz, 22. Februar 2017

Tipps zum Verzicht auf Alkohol

Sich Alternativen zum Alkohol suchen

- Der Verzicht auf Alkohol fällt leichter, wenn man Alternativen hat, die auch wirklich schmecken. Probieren Sie doch einmal einen alkoholfreien Cocktail aus und achten Sie dabei ganz bewusst auf den fruchtigen Geschmack. Auch alkoholfreie Biere oder gute Fruchtsäfte sind eine verlockende Option. Hier ist die Auswahl schon recht groß und wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, dem fällt auch in Zukunft der Verzicht leichter.

Seinen Freunden davon erzählen

- Wenn man seinen Freunden erzählt, dass man in der Fastenzeit auf Alkohol verzichten möchte, dann kann das dabei helfen, in schwierigen Momenten stark zu bleiben. Immerhin will man dann auch ihnen beweisen, dass man es schaffen kann. Wenn die Freunde Bescheid wissen, dann nehmen sie auch eher Rücksicht und man muss nicht ständig erklären, warum man keinen Alkohol trinken will.

Gemeinsam fällt der Verzicht leichter

- Gemeinsam ist alles einfacher – auch der Verzicht auf Alkohol. Suchen Sie sich daher jemanden, der in der Fastenzeit auch auf Alkohol verzichten will. So können Sie sich in schwierigen Situationen gegenseitig unterstützen und bestärken. Eine Wette, wer länger durchhält, kann einen weiteren Anreiz schaffen. Der Wetteinsatz – etwa ein gemeinsamer Ausflug – motiviert zusätzlich.

Das Stammlokal meiden

- Wer auf Alkohol verzichten möchte, sollte die Routine durchbrechen. Nach der Arbeit im Stammlokal einzukehren ist daher keine gute Idee. Treffen Sie sich mit Freunden ganz bewusst an ungewohnten Orten und probieren Sie etwas Neues aus. Die Abwechslung hilft dabei, den Alkohol wegzulassen.

Wer verzichtet, spart sich Geld

- Der Verzicht auf Alkohol freut auch die Brieftasche. Wer weniger oft ausgeht, zu günstigen alkoholfreien Alternativen greift und sich auch die Taxifahrt nicht leisten muss, der spart sich Geld. Mit dem Ersparten sollten Sie sich etwas gönnen, das Ihnen und Ihrem Körper gut tut.