

Medienmitteilung, Goldau, 11.02.2026

Alkoholfreizeit 2026: Gönnen Sie Ihrem Körper eine alkoholfreie Zeit!

gesundheit schwyz lädt alle Schwyzerinnen und Schwyzer ein, an der 2. Alkoholfreizeit teilzunehmen. Geniessen auch Sie die Zeit vom 18. Februar bis zum 4. April 2026 freiwillig und bewusst nur mit alkoholfreien Getränken und melden Sie noch heute zur Mitmachaktion an.

Der Alkoholkonsum ist für die meisten Personen omnipräsent. Sei es gemütlich am Feierabend, am Wochenende oder zu einem besonderen Anlass, wie z. B. der Fasnacht. Doch was bringt es einem selbst sowie seinem Körper, wenn bewusst und freiwillig nur alkoholfreie Getränke konsumiert werden? Letztjährige Teilnehmer berichten u. a. über einen besseren Schlaf, gesteigerte Energie, aber auch über ein besseres Hautbild. Welche Auswirkungen spüren Sie am stärksten? Starten Sie den Selbstversuch und melden Sie sich noch heute, bis einschliesslich dem 18. Februar 2026, zur 2. Alkoholfreizeit, unter gesundheit-schwyz.ch/alkoholfreizeit, an.

gesundheit schwyz, die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, arbeitet im Leistungsauftrag vom Kanton Schwyz.

Anmeldung und weitere Informationen zur Alkoholfreizeit unter: gesundheit-schwyz.ch/alkoholfreizeit

Hintergrund der «Alkoholfreizeit»

gesundheit schwyz ist im Auftrag vom Kanton Schwyz tätig und führt regelmässig eine Sensibilisierungsaktion zur Suchtprävention durch. Die Idee mit der «Alkoholfreizeit» ist entstanden, da der Zeitpunkt des «Dry January» für viele Menschen im Kanton Schwyz aufgrund der Fasnachtszeit ungünstig liegt. Der Dry Januar stammt ursprünglich aus England und wird in der Schweiz seit 6 Jahren durchgeführt. Deswegen führte gesundheit schwyz 2025 erstmals die «Alkoholfreizeit» während der Fastenzeit durch. Beide Mitmachaktionen geben der Schwyzer Bevölkerung einen Rahmen, in welchem sie zusammen freiwillig und bewusst auf Alkohol verzichten dürfen und sich gegenseitig motivieren können, um zu erfahren, ob und welche Effekte es auf das Wohlbefinden hat. Ziel ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Trinkgewohnheiten erkennen und künftig bewusst(er) Alkohol konsumieren.