



13. JUNI – 21. JUNI
AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2026

www.aktionswoche-alkohol.de

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Hamm, 10. Juni 2026

Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026

Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol

Unter dem Motto „*Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol*“ startet am 13. Juni 2026 die 10. Aktionswoche Alkohol der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Bis zum 21. Juni zeigt die bundesweite Präventionskampagne: Ein bewusster Umgang mit Alkohol ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn – für mehr Gesundheit und Selbstbestimmung. Mit über 900 Aktionen und Veranstaltungen in ganz Deutschland gibt die Kampagne wichtige Impulse für einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Alkohol.

„Zum Wohle der Menschen in unserem Land brauchen wir eine neue Normalität: Geselligkeit und Spaß funktionieren auch ohne Alkohol – und dafür muss niemand sich rechtfertigen. Das ist zum Glück kein Tabu mehr, sondern ein gesellschaftlicher Trend, der immer mehr Menschen überzeugt. Die Aktionswoche Alkohol setzt auf Information und Empowerment. Wir möchten Menschen ermutigen, ihren Alkoholkonsum zu hinterfragen und selbst zu erleben, wie viel sie gewinnen, wenn sie weniger oder gar keinen Alkohol trinken. Dazu stellen Akteur:innen bundesweit mit beeindruckendem Engagement hunderte von Veranstaltungen auf die Beine. Das Angebot ist riesig – von Infoständen, Diskussionsrunden und Gesundheitstagen über Lesungen und Konzerte bis hin zu kreativen Mitmachaktionen. Im Einklang mit den SAFER-Zielen der WHO wollen wir so dazu beitragen, die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken, die Lebensqualität zu erhöhen und volkswirtschaftliche Kosten zu senken. Jeder Schritt zählt, individuell und gesellschaftlich“, sagt **Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).**

„Als Arzt sehe ich, welche Schäden Alkohol anrichten kann, körperlich, psychisch und sozial. Er kann Krebs begünstigen, Erkrankungen von Herz und Kreislauf fördern, Abhängigkeit auslösen und Familien schwer belasten. Trotzdem sprechen wir über Alkohol oft zu spät, zu vorsichtig oder erst dann, wenn der Konsum längst problematisch geworden ist. Die „Aktionswoche Alkohol“ setzt genau dort an. Sie moralisiert nicht, sondern klärt auf. Sie hilft, Risiken früher zu erkennen und bewusster mit Alkohol umzugehen. Weniger Alkohol ist für viele Menschen kein Verzicht, sondern ein Gewinn an Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität“, so der **Beauftragte der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen, Prof. Dr. Hendrik Streeck.**

Die DAK-Gesundheit setzt ihr langjähriges Engagement gegen Alkoholmissbrauch fort und unterstützt auch 2026 die Aktionswoche Alkohol. *„Schon seit vielen Jahren sind wir in der Suchtprävention aktiv. Ein Beispiel dafür ist unser Präventionswettbewerb ‚bunt statt blau‘, bei dem junge Menschen Plakate gegen das Rauschtrinken gestalten. In diesem Jahr haben wir bereits zum 17. Mal die kreativsten Motive gekürt. Das Besondere: Schülerinnen und Schüler werden selbst zu Botschaftern gegen das Rauschtrinken. Die positive Resonanz belegt, wie wichtig der offene gesellschaftliche Dialog über Alkoholkonsum ist. Das gilt für junge Menschen und Erwachsene gleichermaßen. Die Aktionswoche leistet hierzu einen unverzichtbaren Beitrag“*, sagt **DAK-Vorstandschef Andreas Storm**.

„Als Rehaträger sehen wir, was jahre- oder jahrzehntelanger Alkoholmissbrauch bei Menschen anrichten kann und welche Schäden hierdurch sowohl bei den Personen selbst, aber auch in deren Umfeld verursacht werden. In der Reha lernen die Betroffenen dann auch wieder, wie viel in ihnen steckt, welche Erlebnisse das Leben bieten kann, wenn es ihnen gelingt, ganz auf Alkohol zu verzichten. Dieser Weg erfordert viel Kraft und Durchhaltevermögen. Je früher die Gefahren von Alkohol“genuss“ erkannt und ihnen begegnet wird, umso eher werden Schäden an der Gesundheit und in den zwischenmenschlichen Beziehungen vermieden. Hier gilt ganz besonders: je weniger - desto besser!“, betont **Gunnar Friemelt, Leiter des Dezernates Recht, Grundsatz und Geschäftsprozesse der Abteilung Prävention und Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV)**.

Hintergrund: SAFER-Ziele der WHO und Verhältnisprävention

Das Positionspapier der Allianz Alkoholprävention, das Ende März 2026 auf dhs.de veröffentlicht wurde, betont: Wissenschaftlich fundierte Maßnahmen sind entscheidend, um alkoholverursachte Schäden zu verringern. Dazu gehören unter anderem die Beschränkung der Verfügbarkeit, Preisanpassungen und Werbeverbote – alles Maßnahmen, die die Rahmenbedingungen für einen gesünderen Umgang mit Alkohol verbessern. Die Aktionswoche Alkohol leistet hier einen wichtigen Beitrag, indem sie Aufklärung und praktische Erfahrungen verbindet.

Über die Aktionswoche Alkohol

Die Aktionswoche Alkohol ist eine bundesweite Kampagne der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die seit 2007 in der Regel alle zwei Jahre stattfindet. Schirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. Finanziell gefördert wird die Aktionswoche Alkohol von der DAK-Gesundheit und der DRV Bund. Die Präventionskampagne wird von zahlreichen weiteren Organisationen, Verbänden der Sucht-Selbsthilfe und Engagierten getragen.

Weiterführende Informationen

- Terminkalender mit allen Veranstaltungen der Aktionswoche Alkohol 2026: [aktionswoche-alkohol.de/terminkalender](https://www.aktionswoche-alkohol.de/terminkalender)
- Z-Card „Alkohol und Gesundheit: Der Kurzcheck“: https://www.aktionswoche-alkohol.de/fileadmin/user_upload/materialien2026/AWA_Z-Card_2026_WEB_Ansicht.pdf
- Fakten zu Alkohol: „Ohne Alkohol: Spürbare Vorteile für die Gesundheit“ https://www.aktionswoche-alkohol.de/fileadmin/user_upload/factsheets/FzA_2026_Ohne-Alkohol_Sp%C3%BCrbare-Vorteile-f%C3%BCr-die-Gesundheit.pdf
- Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zum Umgang mit Alkohol: www.dhs.de/alkoholwenigeristbesser

Bildmaterial

- Motive der Kampagne 2026 zum Download und zur kostenfreien Veröffentlichung: <https://www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstaltende/kampagne-2026/>

Kontakt für Presseanfragen

Sie möchten mehr erfahren? – Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren Recherchen! Ihre Anfrage richten Sie bitte per Mail an das DHS Referat für Öffentlichkeitsarbeit und Prävention: presse@dhs.de.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) ist die zentrale Dachorganisation der deutschen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Nahezu alle Träger der ambulanten Suchtberatung und Suchtbehandlung, der stationären Versorgung und der Sucht-Selbsthilfe sind in der DHS vertreten.

DHS-Suchthilfeverzeichnis: Information, Beratung & Behandlung

Bei Fragen rund um das Thema Sucht helfen und unterstützen Fachleute vor Ort und online. Unter www.suchthilfeverzeichnis.de finden Betroffene, Angehörige und Interessierte die Kontaktdaten und Arbeitsschwerpunkte von rund 2.100 ambulanten und stationären Einrichtungen der Suchthilfe in ganz Deutschland.

DHS Publikationen zu Sucht, Drogen und abhängigem Verhalten

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) bietet eine Vielzahl an kostenlosen Publikationen zu den Themenfeldern Sucht, Suchtstoffe und abhängiges Verhalten. Alle aktuell verfügbaren Veröffentlichungen können im DHS Bestellcenter heruntergeladen oder bestellt werden: www.dhs.de/infomaterial