

Presseinformation

Hessenweite Aktionswoche zu Sport und Alkohol

Frankfurt, den 08. Juni 2026

Vom 13. bis 21. Juni 2026 setzen hessische Fachkräfte des Alkoholpräventionsprogramms „HaLT – Hart am Limit“ landesweit die Aktionswoche Alkohol um. Unter dem Motto „Power statt Pegel“ soll mit zahlreichen Aktionen für gesundheitliche Vorteile von geringem oder abstinenter Alkoholkonsum sensibilisiert werden.

Power statt Pegel – Weniger Alkohol für einen gesunden Lebensstil

Im Zeitraum vom 13. bis 21. Juni 2026 organisiert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zum nunmehr zwanzigsten Mal die Aktionswoche Alkohol, um bundesweit auf einen gesünderen Lebensstil aufmerksam zu machen.

Auch „HaLT in Hessen“ wird dieses Jahr wieder an der Kampagne teilnehmen. Mit dem Motto „Power statt Pegel“ soll der Schwerpunkt primär auf den gesundheitlichen Benefits eines maßvollen Alkoholkonsums liegen. Der stetige Bedeutungszuwachs eines gesundheitsbewussten Lebensstils bei jungen Menschen und die im gleichen Zeitraum startende Fußball-Weltmeisterschaft der Herren spielen dem Vorhaben in die Karten – ein günstiger Zeitpunkt, um den Zusammenhang von Alkohol und körperlicher Leistung in den Blick zu nehmen.

„Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet, wird oft verharmlost und selten hinterfragt“ erklärt Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen. „Ein reflektierter Umgang mit Alkohol kann helfen, die eigene Balance im Alltag zu stärken. Schon kleine Veränderungen im Konsum können einen großen Unterschied für Gesundheit und Lebensqualität machen.“

Alkohol & Sport – eine Leidensgemeinschaft?

Um einen Sieg zu feiern, eine Niederlage zu begießen oder das Post-Workout isotonisch zu begleiten – Sport und Alkohol sind oft eng verwoben. Zu welchem Preis?

- **Schlaf:** Alkohol begünstigt zwar das Einschlafen. Die REM-Schlafphase, die mitunter der Festigung von Gedächtnisinhalten dient, wird jedoch gestört.
- **Immunsystem:** Eine erhöhte Cortisolausschüttung durch den Alkoholabbau hemmt die Reaktion des Immunsystems und beeinträchtigt die Regeneration.
- **Wahrnehmungsveränderung:** Bereits ab einem Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille kann Alkohol eine Verschlechterung der Raumeinschätzung, des Blickfelds, der Konzentration, des Gleichgewichts und der Koordination bewirken.

Was passiert in der Aktionswoche?

Alkoholkonsum steht einem gesundheitsbewussten Lebensziel und sportlichen Ambitionen entgegen. Daher beteiligen sich hessenweit zahlreiche Fachstellen aus der Suchtprävention mit Infoständen und diversen Aktionen für junge Menschen, pädagogische Fachkräfte und die breite Öffentlichkeit. Es soll ein starkes Zeichen gesetzt werden: Für einen gesundheitsbewussten Lebensstil, der die Rolle eines maßvollen Umgangs mit Alkohol berücksichtigt. Lokale Netzwerke und relevante kommunale Akteure unterstützen bei der Umsetzung der Kampagnenziele:

- **Anstoßen eines Reflexionsprozesses** – Aktionsstände mit Rauschbrillen und Ratspielen regen zum Hinterfragen eigener Gewohnheiten und Vorstellungen an.
- **Informationsvermittlung** – Informations- und Gesprächsformate klären über gesundheitliche Vorteile einer Reduktion oder eines Verzichts von Alkohol auf.
- **Eine neue Normalität** – Mittels alkoholfreier Cocktail-Bars wird darauf aufmerksam gemacht, dass Feiern und Sport auch ohne Alkohol möglich sind.

HaLT: Prävention, die ankommt

Seit 15 Jahren bietet „HaLT in Hessen“ verlässliche Alkoholprävention an. Durch enge Zusammenarbeit mit kommunalen Netzwerken, niedrighschwellige Angebote und individuelle Beratung sorgt HaLT dafür, dass junge Menschen nachhaltige und vertrauliche Unterstützung finden. HaLT wird an 19 Standorten in Hessen umgesetzt und vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege, den teilnehmenden Landkreisen und Kommunen sowie dem GKV-Bündnis für Gesundheit, eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen, gefördert.

Im Anhang finden Sie das Poster zur HaLT-Aktionswoche als PNG-Datei. Die Datei darf gerne für Ankündigungen oder redaktionelle Zwecke verwendet werden.

Kontakt für Presse-Rückfragen (ab dem 15. Juni möglich)

Susanne Schmitt, Geschäftsführerin

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Telefon: 069-71 37 67 77

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 550 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege, Spenden und Bußgeldern.

In der HaLT-Aktionswoche nehmen mit Unterstützung der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) 14 Landkreise und kreisfreien Städte an der Öffentlichkeitsaktion teil:

Hochtaunuskreis

Zentrum für Jugendberatung und
Suchthilfe
Louisenstraße 9
61348 Bad Homburg
Moritz Stiegler
Tel.: 06172 6008 13

Aktion: 15.06.; Infos, „Mock-Tails“
und Fußball-Challenge am Marktplatz
Bad Homburg

Stadt Darmstadt

Caritasverband Darmstadt e.V.
Suchthilfezentrum
Wilhelm-Glössing-Straße 15-17
64283 Darmstadt
Andrea Wiechert
Tel.: 061515002840

Aktion: Mit LK Darmstadt-Dieburg
Aktionsstand an der Hochschule

Main-Kinzig-Kreis

Fachstelle für Suchtprävention
Diakonisches Werk Hanau-Main-Kin-
zig
Bahnhofstrasse 12
63571 Gelnhausen
Daniel Hanke
Tel.: 061819234029

Aktion: 16.06.; Fachtag m. Vorträgen
verschiedener Akteure

Lahn-Dill-Kreis

Suchthilfe Wetzlar e.V.
Sophienstraße 7
35576 Wetzlar
Fabienne Hardt
Tel.: 06441210290

Aktion: 15.-19.06.; Social Media Kampagne
zum Zusammenhang von geringem Alko-
holkonsum & gesundheitlicher Benefits

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Fachstelle Suchtprävention
Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg
Professor-Bier-Str. 9
34497 Korbach
Ulrike Ritter
Tel.: 056315029115

Aktion: 20.06.; Power-Drinks und Übungen
beim Präventionstag von Bad Wildungen

Landkreis Fulda

Fachstelle Suchtprävention
Diakonie Fulda
Heinrich-von-Bibra-Platz 14
36037 Fulda
Axel von Donop
Tel.: 066125017963

Aktion: 13.06., Alkoholfreie Cocktailbar &
Quiz auf dem Hessestag

Stadt und Landkreis Offenbach

Suchthilfzentrum Wildhof
Löwenstraße 4-8
63067 Offenbach
Kim Schön
Tel.: 069 9819530

Aktion: 20.06., Torwandschießen & Infostand auf dem Mainuferfest

Stadt Frankfurt am Main

Jugendberatung und Suchthilfe
Am Merianplatz
Musikantenweg 39
60316 Frankfurt
Stephanie Melenk
Tel. 0699433030

Aktion: Informationsstand zum Umgang mit Sport & Alkohol

Stadt Wiesbaden

Suchthilfzentrum Wiesbaden
Schiersteiner Straße 4
65187 Wiesbaden
Melanie Zeinali
0611 9004870

Aktion: 12.-13.06. Chilloutzone auf dem Theatrium

Vogelsbergkreis

Beratungszentrum Vogelsberg
Zeller Weg 2
36304 Alsfeld
Lisa Peppler
Tel: 066317939020

Aktion: Aktionsstand in einer Schule, u.A. mit Quiz & Glücksrad

Werra-Meissner-Kreis

Diakonisches Werk Werra-Meissner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
Leuchtbergstraße 10b
37269 Eschwege
Susan Lewandowski
Tel.: 056513394296

Aktion: Aktionsstand in der Innenstadt, inkl. Glücksrad

Landkreis Darmstadt -Dieburg

Caritasverband Darmstadt e.V.
Suchthilfzentrum Dieburg
Lena Krebs
Weißturmstr. 29
64807 Dieburg
Tel.: 06071986624

Aktion: Mit Stadt Darmstadt Aktionsstand an der Hochschule

Main-Taunus-Kreis

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe MTK
Meltem Eroglu
Hattersheimer Straße 5
65719 Hofheim
Tel.: 06192 9959-62

Aktion: Aktionsstand auf dem Wochenmarkt

POWER STATT PEGEL

Gesundheitliche Benefits durch geringen Alkoholkonsum



Erholsamer schlafen.
Umso länger und
erholsamer ist dein
Schlaf.



Klar im Kopf.
Klappt der Fettabbau und
die Ausschüttung von
Wachstumshormonen.



Selbstbewusster leben.
Festigen sich Wissen
und Erfahrungen.

JE WENIGER ALKOHOL, DESTO BESSER.

Deine
Beratungsstelle



Besser durch den Alltag.
Kann Verletzungen
vorbeugen und die
Immunabwehr aktivieren.

Stärker im Team.
Fördert Gleichgewicht,
Koordination und
Treffsicherheit.

