Aktion Verzicht 2026**:**

**„Offline ist der neue Luxus“**

**Unter dem Motto „Offline ist der neue Luxus“ findet die „Aktion Verzicht“ heuer zum 22. Mal statt. Von Aschermittwoch, 18. Februar, bis Karsamstag, 4. April, wird die Bevölkerung dabei zum bewussten Innehalten aufgerufen, um die Balance zwischen digitaler und analoger Welt zu reflektieren.**

Um die Botschaft zu verbreiten, werden **Lesezeichen**, die auch als **Türhänger** funktionieren, verteilt. Sie sollen daran erinnern, wie wichtig Zeit abseits vom Bildschirm ist, vor allem für das Wohlbefinden. Dafür wird auch auf Plakaten und auf den sozialen Medien sowie in den Flirt-Zügen geworben.

Während der siebenwöchigen Fastenzeit finden diverse analoge Aktionen statt, bei denen das Smartphone bewusst außen vor bleibt. Geplant sind zusätzlich **zwei Mitmachaktionen** für alle Mitträger-Organisationen, die sowohl intern umgesetzt als auch ihren Mitgliedern vorgestellt und gemeinsam mit ihnen gestaltet werden können. „In einer Welt, die immer digitaler wird, möchten wir den Fokus bewusst auf das legen, was wir nur offline erleben können und auch den Mehrwert davon verstehen und schätzen. Es geht dabei in erster Linie um die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien“, sagt Peter Koler vom Forum Prävention, das gemeinsam mit der Caritas, dem Katholischen Familienverband Südtirol, dem deutschen und ladinischen Bildungsressort und der Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste die Aktion im Jahr 2004 gegründet hat. Ihnen haben sich von Jahr zu Jahr mehr Institutionen, Einrichtungen und Vereine angeschlossen. Finanziert wird die Aktion Verzicht vom Südtiroler Sanitätsbetrieb und der Landesabteilung Gesundheit. Mehr Infos und Tipps zum Mitmachen finden sich unter [www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it/) [www.io-rinuncio.it](http://www.io-rinuncio.it/).

Bozen, den 02.12.2025