

Blaues Kreuz gibt Tipps: Ohne Alkohol nicht nur zur Weihnachtszeit

Die Buden sind aufgebaut, die Beleuchtung hängt. Der Duft von gebrannten Mandeln macht sich breit – und auch der Geruch von Glühwein. Was die einen einfach genießen, kann für andere zum Spießrutenlauf werden – sie sind Alkoholiker.

Nicole Bußmann von der Ambulanten Suchtberatungsstelle des Kreises Unna zieht einen Vergleich: „Das wäre so, als würden sie durch ein Schlemmerparadies laufen, während sie gerade Diät machen.“

Gerüche sind so genannte „Schlüsselreize“. Sie wecken in unserem Körper bestimmte Begierden oder Wünsche. Wer an Alkoholismus erkrankt ist, „trocken“ lebt und Weihnachtsmärkte nicht meiden möchte, kann inzwischen nicht nur auf „Kinder-Glühwein“ zurückgreifen.

Die junge Initiative des Blauen Kreuzes postet auf Instagram unter dem Hashtag #vollfrei alkoholfreie Alternativen zum Glühwein, mit Rezepten zum Nachmachen.

Wem es immer schwerer fällt, Nein zum Glühwein zu sagen und sich beraten lassen möchte oder Hilfe sucht, kann sich an die Suchtberatung des Kreises wenden. Informationen sind unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff: Hilfen für Suchtkranke) zu finden.

Auch Selbsthilfegruppen können ein Weg sein, mit einem Problem umzugehen. Mehr zu Selbsthilfegruppen im Kreis Unna unter www.kreis-unna.de/selbsthilfe. PK | PKU