

# Fastenbrechen Kopfzerbrechen

ohne

„Am Aschermittwoch ist alles vorbei“, heißt es bei den Karnevalisten. Was für die einen nur ein Abschied ist, ist für die anderen auch der Startzeitpunkt – und zwar in die Fastenzeit. Und auch diese ist nun fast vorbei. Die ambulante Suchtberatung im Kreis Unna gibt Tipps zum Fastenbrechen ohne Kopfzerbrechen.

Für 40 Tage hieß es für viele, sich in Verzicht zu üben. Das Fasten ist längst aus dem religiösen Ursprung in das alltägliche Leben hinüber geschwappt. „Einige Menschen verzichten auf Fleisch, andere auf Süßigkeiten, wieder andere versuchen sich für diesen Zeitraum von ihrem Smartphone oder dem Fernseher loszueisen“, erklärt Nicole Bußmann aus dem Team der Suchtberatung.

Ebenso weit verbreitet ist der Verzicht auf Alkohol. 40 Tage kein Bier, Wein, Sekt oder Schnaps. Klingt einfach, ist aber für viele Menschen leichter gesagt als getan. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung benannte im November 2016 die Ziffer von rund 9,5 Millionen Bürgerinnen und Bürgern, die Alkohol in riskanter (also gesundheitsschädlicher) Weise konsumierten. „Also fällt grob geschätzt jedem achten Deutschen der Verzicht auf Alkohol nicht mehr leicht“, rechnet Bußmann vor.

Am Karsamstag (15. April) endet die diesjährige Fastenzeit. Dann könnte das „süße Sündigen“ also wieder losgehen. Bußmann unterstreicht: „Damit all jene, die sich dem Alkoholverzicht als Fastenziel verschrieben hatten, nicht mit Kopfschmerzen am nächsten Tag aufwachen, hilft vielleicht der Hinweis, dass nichts nachgeholt werden muss. Erst recht nicht, wenn es um Alkohol geht.“