

PRESSEINFORMATION

Kassel, 24.02.2025

#7WochenAlkoholFasten – Mach mit!

Tue Gutes und sprich darüber. Die Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt und am Ostersonntag endet, ist alljährlich ein guter Anlass, um bewusst Verzicht zu üben. Früher waren vor allem religiöse Motive dafür ausschlaggebend, heute kann der bewusste Verzicht die Selbstreflexion über meist unbewusste Konsumverhaltensmuster anregen. Die Fastenzeit wird dann zu einer Zeit der Contemplation und Meditation, der Selbstbeobachtung und nachdenklichen Betrachtung.

Der bewusste Verzicht auf Alkohol in dieser Zeit ist nicht neu und die persönlichen Motive können sehr unterschiedlich sein. Nachdem wir diese Aktion im letzten Jahr ins Leben gerufen haben, möchten wir auch in diesem Jahr dazu anregen, diese Entscheidung sichtbar in die Welt zu tragen. Über das Diakonische Werk Region Kassel können Armbänder erworben werden, mit der Aufschrift **#7WochenAlkoholFasten**. Die Armbänder kosten 7 € pro Stück, symbolisch 1 € für jede Fastenwoche. Mit diesem Beitrag wird auf gute Weise die Beratungsarbeit der Fachambulanz Sucht unterstützt. Tue Gutes und sprich darüber! Das Armband dient als sichtbares Sinnbild für die gute Tat: der Verzicht auf Alkohol fördert die körperliche und psychische Gesundheit auf positive Weise und ganz nebenbei wird die regionale Beratungsarbeit gefördert für Menschen, die von einer Sucht betroffen oder bedroht sind.

Darum lohnt sich der Verzicht auf Alkohol ganz persönlich:

- Besser Schlafen: Alkohol führt zwar kurzfristig dazu, dass man schneller einschläft, stört aber die Schlafphasen, erhöht den Harndrang und trocknet den Körper aus. Entspannte Träume und Regeneration sind dadurch kaum möglich.
- Gewichtsverlust: Alkohol hat viele Kalorien und begünstigt Heißhungerattacken.
- Sinkender Blutdruck: Alkoholkonsum lässt den Blutdruck ansteigen; temporär oder sogar dauerhaft.
- Verbessertes Hautbild: Alkohol trocknet den Körper und die Haut aus und begünstigt damit die Entstehung von Falten, Augenringen, Pickeln und Mittessern.
- Erholung für die Leber: wenn unser Entgiftungsorgan zu viel mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt ist, kann sie dauerhaften Schaden davon tragen.
- Bessere Laune und mehr Energie: Alkohol versetzt uns zwar kurzfristig in einen Gute-Laune-Zustand, führt aber langfristig dazu, dass wir ohne Alkohol kaum noch gute Laune empfinden können.

Während der Fastenzeit wird auf der Homepage des Diakonischen Werkes Region Kassel in jeder Woche ein Arbeitsbereich der Fachambulanz Sucht vorgestellt. Eine gute Möglichkeit, die einzelnen Aufgaben einer Suchtberatung und Rehabilitationseinrichtung mit ihren Mitarbeitenden kennenzulernen.

Jedes Jahr werden in der Fachambulanz Sucht bis zu 1000 Menschen beraten und behandelt, die selbst einen problematischen Konsum mit Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamente, Glücksspielen oder Medien entwickelt haben, sowie Familienangehörige oder Freund*innen und Arbeitgeber*innen. Dabei unterliegen alle Mitarbeitende der Schweigepflicht und geben keine Daten ohne das ausdrückliche Einverständnis an Dritte weiter.

Diakonisches Werk Region Kassel

Das Diakonische Werk Region Kassel ist ein Zweckverband der Kirchenkreise Kaufungen, Kassel und Hofgeismar-Wolfhagen. Es unterhält in Stadt und Landkreis Kassel zahlreiche Beratungsangebote, Treffpunkte und ambulante Dienste. Über 200 hauptamtliche

Geschäftsführung: Hermannstraße 6, 34117 Kassel, Fon (0561) 71288-0, Fax (0561) 71288-88

PRESSEINFORMATION

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie rund 470 Ehrenamtliche engagieren sich hier zum Wohle der Menschen in Stadt und Landkreis.

Fachambulanz Sucht Region Kassel

Die Fachambulanz Sucht des Diakonischen Werks Region Kassel hält Angebote für Personen aus der Region Stadt und Landkreis Kassel mit einem problematischem Nutzungsverhalten von Alkohol, Medikamenten, Glücksspielen und Medien vor und deren Angehörige/soziales Umfeld. Wir bieten die ambulante Suchttherapie an, als erfolgreiche und bewährte Alternative zu stationären Klinikaufenthalten.

Wir bieten Schulungen für Unternehmen, Betriebe und Behörden zum Thema Suchtprävention und Gesundheitsförderung an, bilden Fachkräfte für Suchtfragen am Arbeitsplatz aus und bieten für Führungskräfte Beratung bei akut auffälligen Mitarbeitenden an. In Schulen führen wir Workshops insbesondere zu den Themen Medien- und Glücksspielsuchtprävention durch.

Hinweis für die Redaktionen:

Für Fragen steht Ihnen

Kerstin Dahlke

Fachgebietsleitung
Diakonisches Werk Region Kassel
Fachambulanz Sucht Region Kassel
Frankfurter Straße 78A
34121 Kassel
Telefon 0561 93895-0
Fax 0561 93895-88
E-Mail suchtberatung@dw-region-kassel.de
Homepage www.dw-region-kassel.de

zur Verfügung.