



# Pressemitteilung

HAUSANSCHRIFT Friedrichstraße 108, 10117 Berlin  
11055 Berlin  
POSTANSCHRIFT  
TEL +49 (0)30 18 441-4412  
FAX +49 (0)30 18 441-4960  
INTERNET [www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)  
E-MAIL [drogenbeauftragte@bmg.bund.de](mailto:drogenbeauftragte@bmg.bund.de)

Berlin, 5. März 2014

Nr. 2

## **Fastenzeit bewusst genießen – Es geht auch ohne Alkohol, Tabak und sonstige Suchtmittel!**

An diesem Mittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Dazu erklärt **Marlene Mortler**: „Als Drogenbeauftragte ermuntere ich alle: „Nehmen Sie die Fastenzeit zum Anlass, Ihren persönlichen Umgang mit Suchtmitteln kritisch zu hinterfragen.“ Die bis Ostern dauernde Fastenzeit ist im Christentum weit verbreitet. Bereits im Mittelalter war ein wesentlicher Bestandteil der Fastenregel der Verzicht auf Alkohol. Bis heute hat sich die Fastenzeit als Zeit des Innehaltens und Nachdenkens über Gewohnheiten etabliert.

**Marlene Mortler**: „Wer für sich ganz bewusst entscheidet, in der Fastenzeit beispielsweise auf Alkohol und Tabak komplett zu verzichten, kann ein ganz neues Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil entwickeln. Mir geht es darum, dass sich die Menschen bewusst mit diesen Themen auseinandersetzen und eigenständig entscheiden. Als Drogenbeauftragte möchte ich nicht mit erhobenem Zeigefinger durch die Republik reisen. Aber ich sehe es als meine Aufgabe an, darauf hinzuweisen, dass ein riskanter Alkoholkonsum ebenso wie der Konsum von Tabak zu schweren gesundheitlichen Schädigungen führen kann.“

Mortler hob hervor, die mit dem Aschermittwoch ausklingende Karnevalszeit habe einmal mehr deutlich gemacht, welche Gefahren mit dem übermäßigen Genuss von Alkohol einhergingen. So seien auch in diesem Jahr wieder viele Menschen mit Alkoholvergiftungen in die Krankenhäuser eingeliefert worden, darunter viele Jugendliche. Auf das gesamte Jahr bezogen

wurden alleine in 2012 über 22.000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 20 Jahren aufgrund einer Alkoholvergiftung stationär in einem Krankenhaus behandelt.

**Marlene Mortler:** „Wir müssen beim Thema Alkoholmissbrauch zielgerichtete Präventionsangebote betreiben, damit ein Verständnis für einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper entsteht. Als Schirmherrin unterstütze ich daher zum Beispiel den Wettbewerb „Bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“. Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung leistet zielgerichtete Aufklärungsarbeit, wie etwa mit der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit!“. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, sich über die zahlreichen Angebote zu informieren.“

Weitere Informationen im Internet unter:

[www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) (Hier findet sich u.a. einen „Selbsttest – 16 Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum“)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)