Fastenaufruf zum Aschermittwoch

Rauschlos glücklich: Sieben Wochen ohne einen Tropfen Alkohol?

An den tollen Tagen noch einmal richtig zuschlagen – und dann sieben Wochen komplett auf Alkohol verzichten! Die Tradition des Fastens, die in vielen Religionen beheimatet ist und auch das christliche Alltagsleben über Jahrtausende hinweg geprägt hat, ist zu Unrecht beinahe in Vergessenheit geraten, meint Professor Manfred V. Singer, Lehrstuhlinhaber an der Universität Heidelberg und Gründer der Stiftung Biomedizinische Alkoholforschung. "Wir haben das Maß halten verlernt und denken, dass wir nur in immer mehr und mehr Alkohol noch größeren Genuss und Entspannung finden – ein dummer und dazu gefährlicher Irrtum!"

Dabei möchte sich der Spezialist für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektionskrankheiten nicht als "Spaßbremse" oder "Moralapostel" verstanden wissen, im Gegenteil: Der Direktor der II. Medizinischen Klinik hält eine "Abstinenz auf Zeit" insbesondere für Weinfreunde für sinnvoll, um ihre Sinne wieder für den Genuss eines wirklich guten Tropfens zu schärfen. Aber auch Konsumenten anderer Spirituosen können sich in dieser Zeit prüfen: "Wer nicht einmal sieben Wochen völlig auf Alkohol verzichten kann, der hat ein Problem, dass man ernst nehmen sollte!"

Wohin mit dem durch Alkoholfasten eingesparten Geld? Der Stiftungsvorsitzende und Gründer bittet, diesen Betrag als Spende an die Stiftung Biomedizinische Alkoholforschung, Konto 6 993 680 00 bei der Dresdner Bank AG, Mannheim, BLZ 670 800 00, zu überweisen, die in diesem Monat ihren ersten Geburtstag feiern kann. Sie beschäftigt sich mit den Folgeerkrankungen des Alkoholgenusses, die zu rund 75 Prozent ganz normale Menschen betreffen, die nicht gleichzeitig alkoholsüchtig sind. "Wir befürworten einen individuell gemäßigten Trinkgenuss", so Singer.

Kooperationspartner der Stiftung ist die Fastenaktion der evangelischen Kirche „7 Wochen Ohne“. An der Aktion, die in diesem Jahr zum 22. Mal stattfindet, nehmen jährlich rund 2 Millionen Menschen teil. Unter dem Motto „Lichtblicke“ geht es den Initiatoren, um den Lichtstreif am Horizont, der frischen Mut gibt, die Dinge neu anzugehen. Abstand gewinnen von den Alltagssorgen, den „ungesunden“ Gewohnheiten und den Problemen und frei werden vom Schwarzsehen, dafür biete gerade die Fastenzeit eine Chance. Im Fokus der Aktion steht insbesondere, dass die Teilnehmer durch Verzicht sich neu Raum in ihrem Leben schaffen für die Dinge, die ihnen wichtig sind. Verzicht ermögliche ein Mehr an Lebensqualität. Der Fastenkalender, ein zentrales Element der Aktion, begleitet die Teilnehmenden während der Fastenzeit, jeden Tag mit Texten, Geschichten, Gedichten und Bildern zum Motto „Lichtblicke“. Zu den prominenten Autoren gehören unter anderem Bischof Wolfgang Huber, Norbert Blüm, Jörg Zink, Pater Anselm Grün und viele andere. Zur Aktionsthematik sind die bewährten Begleitmaterialien erschienen.

Weitere Informationen und Kontakte:

Stiftung Biomedizinische Alkoholforschung
www.stiftung-alkoholforschung.de
Tel. 0621/383-3980.

„7 Wochen Ohne“ – die Fastenaktion der evangelischen Kirche
www.7-wochen-ohne.de
Fastenbüro im Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH
Tel.: 069/58098-247