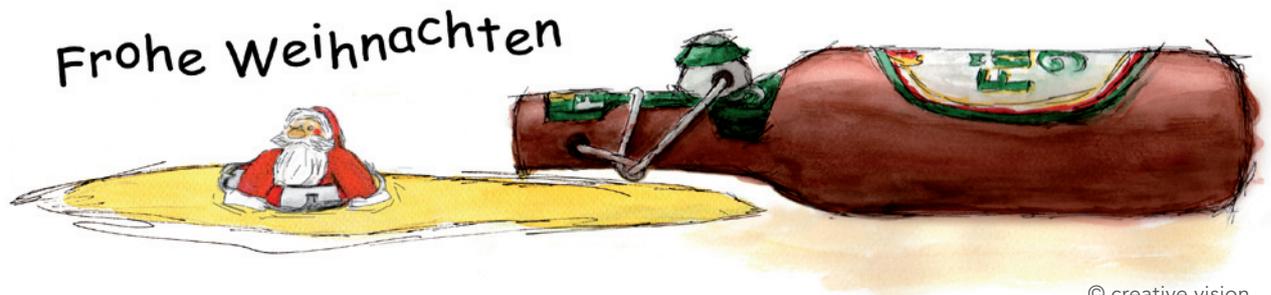


TERA-GRAMM

04/2013

Was uns gesund hält!



© creative vision

Hauptsache Weihnachten – vom Himmel hoch da kommt der Rausch: Komasaufen unterm Tannenbaum

„Weihnachten wird unterm Baum entschieden“, so tönte es wochenlang im letzten Jahr vor Weihnachten im Fernsehen und aus dem Radio in einer breit angelegten und aggressiven Werbekampagne.

„Weihnachten wird unterm Baum entschieden.“

Gemeint sind die Geschenke. Die Geschenke, die an Weihnachten unterm Baum liegen, die seien entscheidend, die würden Weihnachten zu Weihnachten machen. Nur da sei Weihnachten, so wollte diese Werbung suggerieren, wo es geschenkemäßig stimmt. Aber worum geht es denn hauptsächlich an Weihnachten? Hierzu eine Geschichte:

Der liebe Gott wollte es so, dass die Tiere am Heiligen Abend sprechen. So diskutierten unsere lieben Vierbeiner und auch die gefiederten Zweibeiner darüber, was wohl die Hauptsache sei an Weihnachten: „Na klar, Gänsebraten“ – sagte der Fuchs. „Was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten?“ „Nein, nein, nein! Schnee!“ – sagte der Eisbär. „Viel Schnee. Nur weiße Weihnacht ist echte Weihnacht!“ Und das Reh warf gleich ein: „Und ich, ich brauche

KURZ BERICHTET

Gegendarstellung

Entgegen der landläufigen Annahme, Menschen würden zwischen Weihnachten und Neujahr an Gewicht zunehmen, wollen wir klarstellen, dass es umgekehrt ist: Menschen nehmen in aller Regel zwischen Neujahr und Weihnachten zu! Daher hier noch die fünf besten Tipps für ein gesundes und stressfreies neues Jahr (aus Christian Lüdke, Kerstin Lüdke: „Psycho-Infarkt! Besser Vorbeugen bei Psycho-Stress im Beruf“, 170 Seiten, 24,99 Euro, ISBN 978-3-86216-125-6):

- Schützen Sie sich vor den digitalen und medialen „Säbelzähntigern“! Schauen Sie weniger auf Ihr Smartphone! Schauen Sie lieber die Menschen an, reden und diskutieren Sie mit ihnen.
- Steigen Sie öfter aus dem Hamsterrad aus! Machen Sie noch heute Tages- und Wochenpläne für Beruf und Freizeit! Treffen Sie Ihre Freunde!
- Bewegen Sie sich mehr und ernähren Sie sich gesund! Machen Sie Sport, das beugt Stress vor. Geben Sie das Rauchen auf, trinken Sie weniger Alkohol.
- Tragen Sie Ihr „mentales Wohnzimmer“ immer bei sich: Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft als Heilmittel. Staunen Sie! Schimpfen Sie! Lästern Sie! Denn Sprache schafft Distanz.
- Machen Sie mehr Pausen! Informieren Sie sich über Entspannungstechniken, wenden Sie sie täglich an. Die Seele baumeln zu lassen, stärkt Sie!

Und: Loben Sie sich selbst, wenn es andere schon nicht tun ... :-)

einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern. Ohne Tannenbaum, nein!“ „Aber bitte nicht so viele Kerzen“ – heulte die Eule laut. „Schön schummrig muss es sein und gemütlich. Stimmung. Stimmung im Dämmerlicht, das ist die Hauptsache.“ „Schon“ – krächzte der Pfau „aber mein neues Kleid muss man halt sehen. Wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich Weihnachten gestorben.“ „Und der Schmuck? Ich muss Schmuck haben ..., einen Ring, ein Armband oder eine Brosche“ – schrie die Elster ganz hysterisch. „Beruhige dich, meine Liebe“ – brummte der Bär. „Aber den Stollen, den Stollen soll man nicht vergessen. Der Stollen, das ist die Hauptsache, und all die Süßigkeiten.“ „Ihr habt Probleme, ich verstehe euch nicht. Macht's wie ich“ – sagte der Dachs. „Pennen, pennen, pennen. Das ist das Wahre! Weihnachten heißt für mich, endlich mal richtig pennen“. „Und saufen!“ – warf der Ochse ein. „Mal richtig einen saufen und dann pennen!“ Aber dann schrie er plötzlich: „Aua!“ Der Esel hatte ihm einen kräftigen Huftritt verpasst. „Du, Ochse, denkst du denn gar nicht an das Kind?“ Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja richtig, das Kind, das ist doch die Hauptsache!“ – Nach einer Weile fragte er den Esel: „Du, Esel, wissen das die Menschen eigentlich?“

Ja! Es geht um DAS KIND. Aber was fällt uns ein, wenn wir an DIE KINDER in unserer Gesellschaft denken? Aktuelle Studien zeigen, dass im Jahr 2012 mehr als 5000 Kinder im Alter zwischen 10 und 15 Jahren mit Alkoholvergiftung und bewusstlos in Krankenhäuser eingeliefert wurden. Das sind jeden Tag 13 Kinder. Tendenz steigend! Komasaufen heißt das Phänomen: Kinder und Jugendliche trinken in Gruppen unkontrolliert bis ins Koma und manchmal sogar bis in den Tod. Komasaufen hat verschiedene Ursachen und Motive: Es geschieht aus Versehen, aus Mangel an Anerkennung und Zuwendung, wegen Schulproblemen, aus Selbstunsicherheit oder um Spannungen abzubauen. Andere wollen einfach cool sein, es kann eine Mutprobe sein, es kann ein Übergangsritus der Pubertät sein. Enorm ist der Gruppendruck und die Angst, nicht dazu zu gehören. Oft dient es dem Lösen von Ängsten und Problemen, Entspannung und Feiern werden mit Alkohol verbunden, Besinnlichkeit ist fehl am Platz.

Hilflosigkeit steht im Vordergrund. Man würde vielen Eltern Unrecht tun, wenn man ihnen unterstellt, sie seien schuld; sie sind es nicht, zumindest nicht immer; sie haben natürlich eine Vorbildfunktion und Eltern, die regelmäßig Alkohol im Beisein ihrer Kinder trinken, liefern ihnen damit oft ein Muster und Modell, es ihnen später nachzuahmen, und damit ist die Grundlage für Alkoholmissbrauch und auch Abhängigkeit in vielen Familien gelegt.

Wenn Eltern und Lehrer Verdacht schöpfen, ist es wichtig, den Kindern vertrauensvoll zu begegnen und nach Ursachen und Hintergründen zu fragen und Hilfe anzubieten; so wie es die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung tut (www.bzga.de) mit Projekten wie: „kenn dein Limit“ oder „Null Alkohol – voll Power“.



© creative vision

Prävention bedeutet für uns bei TERAPON auch Bildung und Aufklärung; daher kann man nicht früh genug damit beginnen, Kinder und Jugendliche über die Risiken und Spätfolgen des Alkoholmissbrauchs aufzuklären. TERAPON kümmert sich so auch um die Zukunft unserer Kinder; und weil das TERA-GRAMM bekanntlich ein GoodNewsletter ist, darf natürlich auch nicht die gute Nachricht zu Weihnachten fehlen: Die kommt diesmal in Form einer der schönsten Geschichten der Welt und mit der Frage, ob es den Weihnachtsmann wirklich gibt!