



Informativen Frauenmorgen erlebt

REKINGEN (mz) - Der Vortrag von *Helmut Wolfer* über Suchterkrankungen lockte ein interessiertes Publikum zum Frauenmorgen ins ökumenische Zentrum Trotte. Der Leiter der Suchtberatungsstelle des Bezirks Zurzach ging auf einzelne Süchte ein. Es kann zwischen legalen Suchtmitteln, wie zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Koffein unterschieden werden und illegalen wie Cannabis, Kokain oder Heroin. Diese Unterscheidung hat nicht direkt mit der Schädlichkeit zu tun, sondern ist zeit- und kulturbedingt. Es können jedoch nicht nur Substanzen

süchtig machen, auch bestimmtes Verhalten wie Spielen, Surfen im Internet und Arbeiten können zu einer Sucht werden. Süchtig ist man, wenn man die Kontrolle verliert und nicht mehr aufhören kann, wenn der Körper sich an das Suchtmittel gewöhnt und mit Unwohlsein oder gar Schmerzen reagiert, sofern er keinen "Nachschub" erhält. Am Beispiel von Alkohol erläuterte Helmut Wolfer die Ursachen, die Entwicklung einer Suchtkrankheit. Die ags Suchtberatung in Döttingen bietet kostenlose Beratungen für Betroffene und de-

ren Angehörige an. Die BeraterInnen unterstützen die Suchtkranken in ihrem Bemühen, ihr unerwünschtes Verhalten zu ändern, und das mit einer beträchtlichen Erfolgsquote. Das Referat führte anschliessend zu anregenden Gesprächen zwischen den Frauen. Der nächste Frauenmorgen findet am Donnerstag, 27. März statt. Andreas Tinner, Koch, Diät- und Ernährungsberater in der RehaClinic Bad Zurzach, spricht über die Ernährung nach den 5 Elementen, die auf den Theorien der chinesischen Medizin basiert.