

Ziehaus / Kerckhoff

Was tun bei Alkoholabhängigkeit

Leseprobe

[Was tun bei Alkoholabhängigkeit](#)

von [Ziehaus / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.unimedica.de/b11515>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



glutamatabhängigen Systemen im Gehirn vermittelt, die das Suchtmittel selbst ausgelöst hat und die zur Unterdrückung von positiven, natürlichen Signalen führen.

Die Entstehung der Sucht

Zu Beginn dieses Kapitels wurde das Bild der Schwelle verwendet.

Bei gelegentlichem Alkoholkonsum löst der Alkohol zunächst die Stimmung, führt zu einem besseren Gefühl. Bei einem Menschen, bei dem die Schwelle, eine Sucht zu entwickeln, eher niedriger angesetzt ist, bleibt es jedoch nicht dabei. Kommen nun noch aktuelle Schwierigkeiten hinzu, dann sucht man immer öfter den Halt nicht in sich selbst, sondern im Alkohol - bei anderen Süchten entsprechend in anderen Beschäftigungen oder Substanzen. Der Mechanismus ist immer in etwa der gleiche.

Diese Schwierigkeiten können zu hohe Anforderungen sein, aber auch Rückschläge: schulischer oder beruflicher Misserfolg, Arbeitslosigkeit, Probleme in der Beziehung oder Ehe, ganz allgemein Enttäuschungen. Hat man zuvor nur ab und zu zum Alkohol gegriffen, so kann sich jetzt

das Verhältnis verschieben. Immer öfter möchte man damit die Sorgen vertreiben und vergessen. Der Sucht wird der Weg geebnet. Man kann diesen Prozess auch als Lernprozess sehen. Er wird verhaltenstherapeutisch als operante Konditionierung und klassische Konditionierung beschrieben.

Auch dieser Prozess spiegelt sich, wie oben angedeutet, auf der neurobiologischen Ebene im Gehirn wieder. Die Dopamin-Ausschüttung kann durch Alkohol ausgelöst werden. Allmählich stellt sich das Gehirn auf die regelmäßige Zufuhr von außen ein, wird die körpereigene Produktion bestimmter Botenstoffe wie Dopamin und GABA verändert. Im medizinischen Jargon spricht man davon, dass eine „Entkoppelung des Belohnungssystems“ stattfindet. Dies bedeutet, dass das „gute Gefühl“ nur noch mit Alkohol erreicht werden kann.

Gleichzeitig ist in diesem Zustand die bereits angesprochene „Trinkfestigkeit“ zu beobachten, die einen regelmäßigen hohen Konsum an Alkohol verrät.

Die Suchterkrankung manifestiert sich somit fassbar auf der biologischen Ebene, in Veränderungen des Gehirns, deren Auswirkungen im

Handeln und Denken der Süchtige mehr und mehr unterliegt und die er nicht mehr beeinflussen kann.

Craving

Fehlt die Zufuhr der Droge Alkohol, dann kommt es im Gehirn zu einer fatalen Situation: Aus eigener Kraft kann das „gute Gefühl“ nicht mehr erzeugt werden, es entsteht ein unwiderstehliches Verlangen nach Alkohol, das *Craving*.

i Einen Hinweis auf Alkoholabhängigkeit finden Sie in hoher Alkoholtoleranz („Trinkfestigkeit“), *Craving* bei Alkoholentzug und dem Unvermögen, auf Alkohol zu verzichten.

Der Teufelskreis des Alkohols

In einer typischen „Alkoholiker-Karriere“ gewinnt der Alkohol nach und nach immer mehr Macht über den Kranken. Hatte er oder sie zuvor noch Alkohol in Maßen genossen, so nimmt die konsumierte Menge zu. Typischerweise gewinnen oft zunächst die Angehörigen den Eindruck, dass der Betroffene ein Alkoholproblem hat. Der

oder die Betroffene selbst streitet jedoch jede Kritik am hohen Alkoholkonsum ab und weist den Vorwurf der Abhängigkeit vehement zurück. Die Folge: Er oder sie trinkt im Verborgenen, möchte sich nicht vor der Familie blamieren und vermeidet Auseinandersetzungen.

Wenn dann doch der Alkohol das Leben dominiert, beherrscht ein Wechselbad starker Gefühle den Alltag. Der alles beherrschende Drang nach Alkohol, Streit, Gewalt, Kritik von außen, Misserfolge, die erneute Flucht in den Alkohol sind die Folge.

Eindrucksvoll beschreibt Ursula Lambrou die Situation: „Der alkoholsüchtige Mann ist häufig betrunken, missachtet oder misshandelt möglicherweise seine Frau und Kinder, verliert auf die Dauer seinen Führerschein, dann seine Arbeit. Die Ehefrau versucht zu retten, was zu retten ist, verdient den Lebensunterhalt für die Familie, kümmert sich um die Kinder, den Haushalt und den Alkoholabhängigen. Die Kinder verhalten sich extrem auffällig oder sind besonders still. Auch der Rollentausch in Alkoholikerfamilien ist bekannt: Die Frau trinkt und vernachlässigt ihre Kinder, den Haushalt und sich selbst. Wenn sie außerhalb des Hauses arbeitet, verliert sie unter

Umständen den Arbeitsplatz. Sie spricht Fremde auf der Straße oder in der Kneipe an. Die Kinder bringen ungerne Freunde mit nach Hause. Der Ehemann kümmert sich neben dem Beruf mehr und mehr um den Haushalt, die Kinder und seine Frau. Es gibt dauernd Streit, und meist lässt er sich nach ein paar Jahren scheiden." (Lambrou 1990)

Ursula Lambrou: Familienkrankheit Alkoholismus: Im Sog der Abhängigkeit,rororo Taschenbuch 1990 (überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2010)

Nach und nach verändert der Alkohol auch das Wesen und die Gefühle des Kranken. Die Familie erlebt ihn mal als verträglich und fürsorglich, dann wieder ist er reizbar, unwirsch, abweisend, grob, gewalttätig, mal großzügig trotz leerer Kasse, dann wieder äußerst sparsam. Immer wieder ist er von Selbstmitleid erfüllt, sitzt weinend am Küchentisch, bittet verzweifelt darum, nicht verlassen zu werden, droht, sich etwas anzutun, verspricht, sich zu bessern. Vielleicht geht er in den Entzug. Doch viele werden wieder rückfällig.

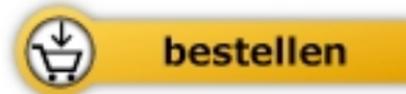


Ziehaus / Kerckhoff

[Was tun bei Alkoholabhängigkeit](#)

Homöopathie und Komplementärmedizin

128 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de