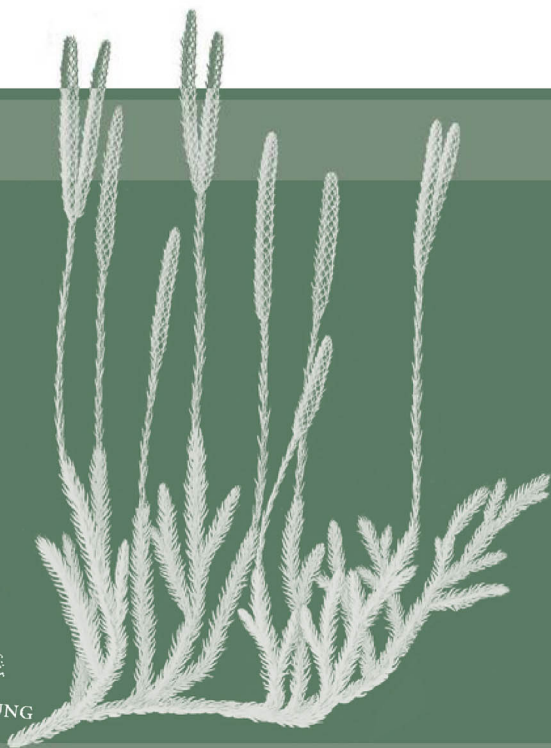


WAS TUN BEI ...

OTTO ZIEHAUS UND ANNETTE KERCKHOFF

Alkoholabhängigkeit

Homöopathie und Komplementärmedizin



KVC|VERLAG

Was tun bei

Alkoholabhängigkeit

Homöopathie und Komplementärmedizin

Otto Ziehaus
Annette Kerckhoff

KVC Verlag
Karl und Veronica Carstens-Stiftung
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 0, Fax: (0201) 56305 30
www.kvc-verlag.de

Ziehaus, Otto; Kerckhoff, Annette

Was tun bei Alkoholabhängigkeit –
Homöopathie und Komplementärmedizin

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-86864-015-1

© KVC Verlag – Karl und Veronica Carstens-Stiftung,
Essen 2011

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
I. Die Alkoholabhängigkeit	7
Alkohol	7
Definition der Alkoholabhängigkeit	11
Entstehung und Ursachen der Alkoholabhängigkeit	13
Die Entstehung der Sucht	20
<i>Craving</i>	22
Der Teufelskreis des Alkohols.....	22
Das Problem der Co-Abhängigkeit.....	25
Kinder von Alkoholkranken.....	28
Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen.....	29
Wann bin ich abhängig?.....	30
Alkoholabhängigkeit und Depression	33
Folgen der Alkoholabhängigkeit	34
Hilfe annehmen	39
II. Die konventionelle Behandlung	41
Der Entzug	41
Die übliche Medikation.....	43
Rehabilitation und Rückfallprophylaxe.....	44

**III. Der Tipp aus der Wissenschaft:
Die homöopathische Behandlung der
Alkoholabhängigkeit 47**

Die Homöopathie 48

Studienlage 50

Zur Studie der Carstens-Stiftung 51

Wann sollte eine homöopathische
Behandlung erfolgen? 54

Häufig eingesetzte homöopathische Mittel 55

Fallbeispiele 60

**Weitere Studien zur Homöopathie bei
Alkoholabhängigkeit 64**

Homöopathie bei Substanzmissbrauch 64

Homöopathie im Entzug und zur Abstinenz ... 65

Homöopathie bei alkoholbedingten
Schlafstörungen 65

**IV. Weitere komplementärmedizinische
Therapien bei Alkoholabhängigkeit..... 67**

Mikronährstoffe 67

Pflanzenheilkunde 76

Anthroposophische Medizin 81

Akupunktur, Ohrakupunktur und
Akupressur 83

Dr. Schüßler Salze 91

V. Tipps zur Selbsthilfe.....	95
Nährstoffmangel	96
Verlangen nach Alkohol.....	98
Unterstützung der Leber.....	100
Magenbeschwerden.....	102
Missempfindungen an den Beinen.....	104
Schlafstörungen.....	108
Unruhezustände.....	110
Nachbemerkung.....	113
Literatur	114
Hilfreiche Adressen	118
Der Autor / Die Autorin	119

„Eine Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand, dem die Kräfte des Verstandes untergeordnet werden. Es verhindert die freie Entfaltung der Persönlichkeit und mindert die sozialen Chancen des Individuums.“ (Tretter 2000)

Entstehung und Ursachen der Alkoholabhängigkeit

Die Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung, deren Entwicklung – wie jede Suchterkrankung – von den unterschiedlichsten Faktoren mitbestimmt wird. Jeder einzelne dieser Faktoren hat für sich genommen nicht die Kraft, die Alkoholabhängigkeit zum Ausbruch zu bringen. Kommen jedoch mehr und mehr dieser Faktoren zusammen, so begünstigt dies die Neigung, eine Sucht zu entwickeln. Zunächst muss sie sich nicht zeigen. Kommt es dann jedoch zu Belastungssituationen, ist der „Griff zur Flasche“ leichter, und auch der Weg in die Abhängigkeit erfolgt leichter als bei Menschen ohne eine derartige Neigung.

Verdeutlichen kann man dies mit dem Bild einer Schwelle: der Schwelle zur Alkoholabhängigkeit. An sich ist die Schwelle für einen gesunden Menschen mit gutem Selbstbewusstsein so hoch, dass keine Gefahr droht, in die Abhängigkeit, die Sucht zu geraten. Verschiedene Einflüsse und Ereignisse können im Laufe des Lebens dafür sorgen, dass nach und nach die Schwelle immer niedriger wird oder anders ausgedrückt, die Vulnerabilität zunimmt.

Vererbung

Der erste Faktor, der die Empfänglichkeit für die Ausbildung einer Alkoholabhängigkeit erniedrigt, ist die Genetik, die Vererbung. Eine familiäre Häufung ist lange bekannt. Die Anfälligkeit für Alkohol, das zeigen auch Zwillingsstudien und Adoptionsstudien mit Kindern von Alkoholikern, wird offenbar vererbt. Wie bereits gesagt: Dies muss nicht heißen, dass die Krankheit auch ausbricht – vererbte Anlagen sind kein Schicksal, ein gesunder, autonomer Mensch kann entscheiden, wie er mit diesem erhöhten Risiko umgeht! Und doch lässt sich nachweisen, dass bereits genetisch eine leichte „Verstellung des Gehirnstoffwechsels und des Alkoholstoffwechsels“,

wie sie für eine erhöhte Anfälligkeit typisch sind, vorliegen.

Vergleichen kann man die Situation gut mit anderen genetischen Vorbelastungen und dem Umgang mit diesem familiär bedingten Risiko. Zum Beispiel sollten Frauen, deren weibliche Vorfahren auffällig häufig an Brustkrebs litten, besonders gewissenhaft in der Vorsorge und dem Ausschluss anderer Risikofaktoren sein.

Psychologische und soziale Faktoren

Sozialisation, Kindheit und Erziehung haben einen entscheidenden Einfluss darauf, ob ein Mensch die Neigung entwickelt, an einer Suchterkrankung zu leiden. Dies passiert, wenn ein Kind fortgesetzt – d. h. anhaltend über Jahre hinweg – missachtet, enttäuscht und zurückgesetzt wird, wenn es gehäuft Zurückweisungen ausgesetzt ist. Sätze wie „Du schaffst das sowieso nicht!“ oder ähnliche Frustrationen führen in aller Regel zu Misserfolgen, diese dann wieder zu einem negativen Selbstbild. Auch wenn das Kind keine Aufmerksamkeit, keine Zuwendung und keinen Körperkontakt erfährt, kommt es zu der Unsicherheit, die dieses Kind sein ganzes Leben begleiten wird.

Hilfe annehmen

Die Ausführungen auf den letzten Seiten sollten vor allem eines zeigen: Alkoholabhängigkeit ist kein Problem willensschwacher Menschen, die sich „zusammenreißen“ müssen. Es handelt sich um eine Krankheit, die therapeutische Hilfe erfordert. Diese Hilfe kann an vielen verschiedenen Ecken ansetzen. Aber sie **muss** erfolgen – ein Alleingang im Privaten ist in aller Regel nicht zu schaffen.

Diese Haltung setzt voraus, dass man die Alkoholabhängigkeit anerkennt. Das aber wird von den meisten Alkoholikern über Jahre bis Jahrzehnte nicht geleistet. Die Abhängigkeit wird negiert, die Folgen des Alkoholkonsums werden bagatellisiert und heruntergespielt.

Eine scheinbar ausweglose Situation. Betrachtet man jedoch die Familie des Alkoholkranken als komplexes System, so kann die Veränderung auch dadurch eingeleitet werden, dass die Angehörigen, insbesondere Partnerin/Partner und Kinder professionelle Hilfe aufsuchen, dass sie nicht verzweifeln und vergeblich darauf warten, dass der Suchtkranke selbst aktiv wird. Auch diese Hilfe ist äußerst sinnvoll, da der fürsorgliche, zugewandte (und kontrollierende) Umgang

mit einem Suchtkranken fatalerweise das Problem nährt und erhält. Eine Veränderung aus eigener Kraft und „ohne Rückendeckung“ ist für Partner und Partnerinnen von Suchtkranken kaum durchzuhalten. Es tut gut, mit anderen Betroffenen zu sprechen, die tagtäglich Ähnliches erleben und sich professionell begleiten zu lassen.

Auch die im Folgenden angesprochene homöopathische Behandlung ist nicht auf den Alkoholkranken beschränkt. Eine homöopathische „Konstitutionsbehandlung“ kann man immer dann nutzen, wenn man die eigene Energie stärken und besser in ein inneres Gleichgewicht geraten möchte, wenn es zu wiederkehrenden Beschwerden kommt – und die treten durch die enorm hohe Stressbelastung auch bei den Angehörigen oft auf.

Unser Rat, unsere Bitte: Geben Sie sich einen Ruck – und entscheiden Sie sich dafür, offen mit der Situation umzugehen und Hilfe anzunehmen. Dies ist der erste entscheidende Schritt, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu ändern. Dafür ist es nie zu spät. Denken Sie daran, dass die meisten Familien am Alkohol zerbrechen, wenn nicht gemeinschaftlich mit dem Problem umgegangen wird.

Akupunktur, Ohrakupunktur und Akupressur

Akupunktur

Die Akupunktur ist eine wichtige Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bezeichnet das Einstechen von Nadeln an bestimmten Punkten auf den so genannten „Meridianen“, das sind energetische Leitbahnen, welche die Hautoberfläche mit Muskeln und inneren Organen verbinden. Durch die Meridiane fließt, so die Vorstellung, die Lebensenergie *Qi*, wobei sich der Mensch stets im Spannungsfeld der polaren Kräfte *Yin* und *Yang* bewegt. Krankheiten werden als Ausdruck oder als Folgeerscheinungen von Stockungen im Energiekreislauf, bzw. von einem Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* verstanden. Durch die Akupunktur werden energetische Blockaden behoben, wird der Energiefluss normalisiert wie auch eine Fernwirkung auf die mit diesem Meridian in Verbindung stehenden inneren Organe erzielt. Die Zahl der klassischen Akupunkturpunkte liegt zwischen 300 und 400.

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur beruht auf der Vorstellung, dass sich im Ohr der gesamte Organismus abbildet und somit eine Behandlung des Ohres Fernwirkungen auf den Gesamtorganismus hat. Abbildung 4 zeigt die Ohrmuschel mit den entsprechenden Körperzonen.

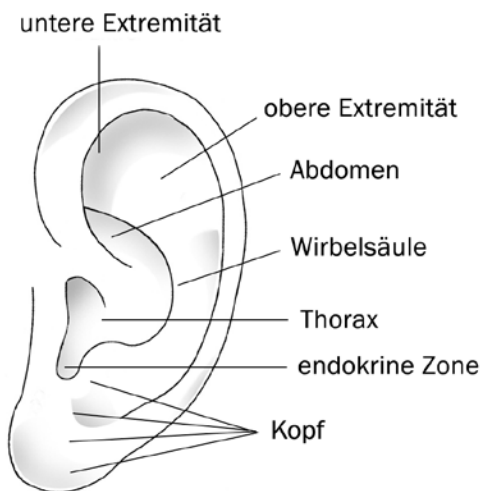


Abbildung 4: Ohrmuschel mit Körperzonen

Abbildung 5 zeigt fünf Punkte, deren Nadelung sich gemäß NADA-Protokoll (National Acu-

puncture Detoxification Association) vor allem bei Suchterkrankungen bewährt hat. Sie können unterstützend bei der Entzugsbehandlung eingesetzt werden:

- 55 Shen-Men
- 51 Vegetativum
- 95 Niere
- 97 Leber
- 101 Lunge oder unterer Lungenpunkt

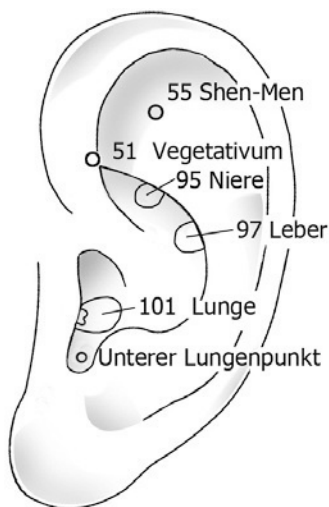


Abbildung 5: Ohrmuschel mit Akupunkturpunkten bei Suchterkrankungen (vgl. Hecker 1996)

Dr. Schüßler Salze

Die Therapie mit Mineralsalzen, auch als Dr. Schüßler Salze bezeichnet, wurde von dem homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelt.

Schüßler war der Überzeugung, dass die Ursache von Krankheiten in einem Defizit oder einer Funktionsstörung vor allem von zwölf Mineralsalzen im menschlichen Körper bestand. Unter einer Funktionsstörung ist dabei eine Störung in Aufnahme oder Verteilung der Mineralsalze zu verstehen: Sie sind „zur falschen Zeit am falschen Ort“. Durch die Gabe des potenzierten Mineralsalzes, so die Vorstellung von Schüßler, kann der gestörte Mineralstoffwechsel reguliert werden.

Aus heutiger Sicht ist die Überlegung Schüßlers durchaus plausibel: Defizit und Funktionsstörungen können durch Erkrankungen entstehen, aber auch durch einen ungesunden Lebenswandel mit einseitiger Ernährung oder Bewegungsmangel, Umweltbelastung etc. Unter solch einem Druck kann die Zelle, bildlich gesprochen, in eine „Starre verfallen“ (man spricht hier tatsächlich von einer Regulationsstarre), so dass nicht mehr genügend Nährstoffe aus der Nahrung

aufgenommen werden. Die Schüßler Salze helfen, diese Regulationsstarre zu beheben.

Bei Alkoholkranken dient der Einsatz von Schüßler Salzen vorrangig dem Ziel, den Stoffwechsel wieder zu verbessern, mögliche Mineralsalz-Defizite zu beheben und die Körperfunktionen zu optimieren.



Die Behandlung mit Schüßler Salzen ersetzt nicht weitere Therapiemaßnahmen.

Zur Begleitung sollten Sie einen homöopathischen Arzt aufsuchen.

Folgende Schüßler Salze haben sich bei Alkoholabhängigkeit bewährt:



Unterstützung der Entwöhnung und Verlangen nach Alkohol:

Kalium chloratum Nr. 4

Magnesium phosphoricum Nr. 7

Natrium chloratum Nr. 8

Natrium sulfuricum Nr. 10

Zincum chloratum Nr. 21

Leberbelastung durch Alkohol:

Zincum chloratum Nr. 21

Selenium Nr. 26

Menschen, die alkoholabhängig sind, sind krank. Die Betroffenen stehen unter einem enormen Leidensdruck. Auch für die Angehörigen, die oft als erste eine Abhängigkeit vermuten, ist die Situation extrem belastend. Sie wollen helfen und fühlen sich dennoch hilflos.

Die vielfältigen Ursachen der Erkrankung werfen ein Licht auf vielversprechende Behandlungsansätze. Etablierte Methoden wie die stationäre Langzeittherapie oder die medikamentöse Therapie weisen gute Erfolge auf. Die Komplementärmedizin ist im Suchtbereich bisher weniger verbreitet. Der vorliegende Ratgeber möchte über die Möglichkeiten und Grenzen von komplementärmedizinischen Therapien informieren. Sie können als Bausteine im Gesamtkonzept die Erfolge der konventionellen Therapie verbessern.

ISBN 978-3-86864-15-1

www.kvc-verlag.de