

Wenn die Sucht überhandnimmt

Nicht der körperliche Entzug, sondern die Arbeit an sich selbst ist entscheidend

„Ich muss eben den ganzen Tag fit und kreativ sein.“
 „Ich will eben abends mal abschalten.“ „So kann ich meinen Alltag ausblenden.“
Drei von vielen Antworten auf die Frage, warum Menschen zu Alkohol, Medikamenten und Drogen greifen.

Das Leben verlangt uns tagtäglich Stärke, Durchhaltevermögen, Flexibilität, Leistungs- und Kompromissbereitschaft ab, oft mehr als manche ertragen können. Der Griff zu Flasche, Droge oder Tabletten scheint die Lösung zu sein und funktioniert oft eine Weile recht gut, bis Körper und Seele das extreme Wechselbad nicht mehr verkraften. Doch auch Neugierde oder sozialer Druck seitens Gleichaltriger können Anlass für den Einstieg in die Sucht sein. Wer lässt sich schon gerne einen Spielverderber nennen?!

Eine „stoffgebundenes“ Suchtproblem liegt vor, wenn man auf bestimmte Substanzen physisch und psychisch angewiesen ist. Die Spannweite reicht von der einfachen Gewohnheit bis zur starken Abhängigkeit mit extremer gesundheitlicher und sozialer Gefährdung. Zwischen Genuss und Sucht sind die Grenzen fließend. Körperliche Anzeichen einer Sucht sind ab einem gewissen Stadium relativ leicht zu erkennen, seelische oder psychische Merkmale hingegen lassen sich weit schwieriger identifizieren. Oft treten bestimmte Wesenszüge eines Menschen in den Vordergrund und verändern ihn. Wenn solche Wesensveränderungen, Teilnahmslosigkeit, Rückzug aus dem früheren Freundeskreis oder starker Leistungsabfall erkennbar sind, sollten Angehörige oder Freunde reagieren und mit den Betroffenen einen Arzt aufsuchen.

Behandlung und Rückfall

Oberstes Ziel einer Suchtbehandlung ist nicht die körperliche Entgiftung, wie oft angenommen wird, sondern, dass Patienten wieder eine außerhalb der Sucht liegende Perspektive für ihr Leben sehen und die der Sucht zugrunde liegenden Ursachen bearbeiten. Letztlich geht es um eine gesunde Mischung aus Konfrontation und Ermutigung. „Viele Suchtkranke“, so Dr. Dorothee Erbe, Oberärztin an der Klinik Hohe Mark, „haben ein extrem niedri-



ges Selbstwertgefühl, das wir versuchen, Schritt für Schritt positiv zu beeinflussen.“ Grenzen zu akzeptieren und zu lernen, eigene Grenzen zu ziehen, die Kontrolle über eigene Wünsche und Bedürfnisse wieder zu erlangen, sei ein weiterer Schwerpunkt in den Gesprächen. Der körperliche Entzug dauert nur wenige Tage und ist heutzutage dank medikamentöser Unterstützung mit weit weniger Schmerzen und Begleiterscheinungen verbunden als uns Spielfilme glauben machen. „Doch körperlich entgiftet heißt nicht seelisch entgiftet“, erklärt Erbe. Die psychische Stabilisierung dauere mehrere Wochen, bei Bedarf auch im Rahmen einer weiterführenden Langzeittherapie. Danach sei es sinnvoll, sich Hilfe und Unterstützung in Selbsthilfegruppen zu suchen.

Bekanntlich sind die Rückfallquoten trotz aller Hilfe hoch, doch auch hier gilt, die angestammte Sichtweise auf angeblich „willensschwache“ Suchtkranke zu überprüfen. Während bei körperlich Kranken, gleichgültig, ob es sich um Schuppenflechte oder Krebs handelt, alle Erfolge und Genesungsphasen zu Recht gefeiert werden, gelten deren Rückschläge als unabänderlich und werden in Kauf genommen. Bei Suchtkranken hingegen sind es die Rückfälle, nicht die „sauberen“ Phasen, die immer wieder mit vorwurfsvollem Unterton hervorgehoben werden. Rudolf Wenz, Krankenpfleger auf der Station Altkönig, der die Suchtfälle in der Klinik Hohe Mark behandelt, tritt hier ausdrücklich für mehr Verständnis ein: „Statt Vorwürfe brauchen Rückfallgefährdete Gesprächsbereitschaft anderer. Oft entscheidet die Unterstützung von Familie und Freunden darüber, ob jemand rückfällig wird oder nicht.“

Folgen von Sucht

Die Langzeitfolgen von stoffgebundenen Süchten sind vielfältig. Jahrelange Alkoholsucht schädigt neben Leber und Haut auch merklich das Gehirn. Viele Trinker erleben einen persönlichen

sozialen Abstieg. Medikamentenabhängige leiden dagegen häufig an Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und ihre Emotionen verflachen. Drogen wirken körperlich unterschiedlich: Kokain kann depressive Zustände und Amphetamine können Psychosen auslösen. Bei Opiaten ist das Risiko einer HIV- oder Hepatitis-Infektion durch verunreinigte Spritzen groß. Die Abhängigkeit von Drogen ist aufgrund des Preises und der illegalen Beschaffungswege statistisch auch am meisten von Prostitution und Beschaffungskriminalität begleitet – der soziale Abstieg tritt oft schneller ein als bei Alkoholkranken. Doch das Wissen um die Folgen der Sucht schreckt Abhängige nicht dauerhaft ab. Es zeigt sich häufig, dass nur die Aussicht auf ein lebenswertes Leben dauerhaft genug Motivation liefert, sich von der Sucht zu befreien.

Klinik Hohe Mark im Netzwerk

Im Norden Oberursels ist die Klinik Hohe Mark für Suchtkranke ein Refugium. Hier gehört zur körperlichen Ent-

giftung von Anfang an die psychische Stabilisierung. Eine wertschätzende, wohlwollende Annäherung ist selbstverständlich, Scheiternde und Rückfällige gelten nicht weniger als „erfolgreiche“ Patienten. Die eigene Verantwortung soll gestärkt, der Umgang mit der Erkrankung sowie Fertigkeiten des Alltagslebens sollen (wieder) erlernt werden. Auch geistliche Impulse und seelsorgerische Gespräche gehören, dem Selbstverständnis der Klinik Hohe Mark folgend, zum Angebot. Neben verschiedenen Therapieformen wird auch eine sozialdienstliche Beratung hinsichtlich späterer Therapiemöglichkeiten, Selbsthilfegruppen, Wohnung und Arbeit usw. sowie Hilfen zur Tagesstrukturierung angeboten. Vor einigen Monaten wurde im Frankfurter Osten, wo viele Patienten der Klinik herkommen, eine tagesklinische Rehabilitation für Suchtkranke eingerichtet. Denn, „sich draußen ohne den vermeintlichen Helfer Suchtmittel zurechtzufinden, ist die eigentliche Herausforderung“, weiß Dr. Dorothee Erbe.

Klinik Hohe Mark, Stand Nr. 21

Fließender Übergang

Wechseljahre stellen neue Weichen

Für die meisten Frauen sind die Wechseljahre ein Wendepunkt im Leben. Oft werden sie als Bedrohung, als Abschied von Schönheit und Jugendlichkeit oder gar vom Frau sein empfunden. Dabei können sie auch einen Neubeginn darstellen.

Längst nicht immer ist der Einsatz des Klimakteriums mit Beschwerden verbunden. Trotzdem wird vielen Frauen von Ärzten und auch Freundinnen, sobald die Haut trockner und die Achsel feuchter wird, schnell eine Hormonersatztherapie empfohlen. Doch diese birgt auch Risiken: In Studien wurde nachgewiesen, dass Thrombosen, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Brust- und Gebärmutterkrebs bei Frauen, die Hormonersatzpräparate einnehmen, häufiger auftreten.

Wer unter Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzklopfen, Schwindel oder Niedergeschlagenheit leidet, kann auch mit pflanzlichen Mitteln eine Linderung der Beschwerden und eine Aufhellung der Stimmung bewirken. Der wesentliche Vorteil: Nebenwirkungen treten bei der Einnahme nicht oder nur in sehr geringem Maß auf. Mit pflanzlichen Mitteln lassen sich die unliebsamen Begleiterscheinungen der Wechseljahre deutlich abschwächen, so dass mehr Lebensenergie für die positive Seite dieser intensiven Zeit frei wird. Sogenannte Phytohormone stecken in Pflanzen wie Traubensilberkerze, Rhapontikwurzel, Sojabohne, Yamswurzel, Rotklee und Hopfen.

Wenn eine Frau in den Wechseljahren unter Eisenmangel leidet, was nicht selten ist, empfiehlt sich neben der Gabe von Eisenpräparaten auch ein Blick auf die eigene Ernährung. Ausgewogen, vollwertig, vitaminreich, fettarm ist hier die Devise. Rotes Fleisch, Fisch, Aprikosen und Sonnenblumenkerne



Traubensilberkerze

enthalten viel Eisen und sind auch sonst gesund. Mit Vollkornbrot ist man schneller satt als mit Baguette und nimmt wichtige Mineralien und Ballaststoffe auf. Leinsamen kann der Verdauung auf den Weg helfen und Leinöl gilt in der Naturheilkunde als „blaues Ernährungswunder: Reich an Omega-3-Fettsäuren macht es die Haut glatt und schön und hilft gegen Allergien, Durchblutungsstörungen, rheumatische Erkrankungen und viele weitere Beschwerden. Gegen Trockenheit der Schleimhaut im Intimbereich werden ebenfalls Öle empfohlen, zum Beispiel Nachtkerzen- oder Borretschöl.

Wechseljahre sollten keine Zeit des Erleidens und Erduldens sein, sondern sie stellen die Weichen für eine neue Lebensphase und bieten die Chance, den Körper neu und anders zu erleben und auszuprobieren.

Ärzteforum, Karin Gockscha-Schultze, Sonntag 13 bis 15 Uhr, Stand Nr. 7

Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
Klinik Hohe Mark
 fachlich kompetent · christlich engagiert

Das Leben gelingt nicht immer so, wie wir Menschen es uns gerne wünschen.

Depressionen, Ängste oder das Burnout-Syndrom sind Realitäten in unserer Gesellschaft – und es kann jeden treffen. Das traditionsreiche Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie ist in Deutschland als moderne Klinik bekannt und verfügt über sehr hohe Erfahrungswerte in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Fordern Sie unseren aktuellen Prospekt an.

Klinik Hohe Mark des Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverbandes GmbH
 Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik
 Friedländerstraße 2
 61440 Oberursel
 Telefon 06171 204-0
 Telefax 06171 204-8000
 info@hohemark.de

