

Wege aus der Sucht

Konsum und Missbrauch von Alkohol und Medikamenten sind in Deutschland unverändert hoch. Der Suchtfaktor: extrem hoch. Wie aber gelangt man aus der Spirale?



Wirft man einen Blick in das aktuelle Jahrbuch des Vereins Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, dann zeigt sich, dass der Alkoholkonsum pro Kopf in den vergangenen Jahren auf einem unverändert hohen Niveau verharrt. Wie die Ergebnisse repräsentativer Umfragen und Hochrechnungen des Statistischen Bundesamtes

zeigen, waren insgesamt 3,38 Mio. Erwachsene in Deutschland von einer alkoholbezogenen Störung in den letzten zwölf Monaten betroffen. Wie aber geht man damit um? Welche Möglichkeiten gibt es, aus der Umklammerung des Alkohols zu gelangen? Darüber möchten wir Ihnen in diesem Monat aufklären. Im

folgenden Monat werden wir uns dann mit der Problematik von Medikamentenmissbrauch beschäftigen.

Sucht eingestehen

Die wohl schwierigste Hürde bei jeder Sucht ist es, sich selbst darüber bewusst zu werden, dass man abhängig ist. Hierbei spielt die Selbstreflexion eine Rolle. Wer etwa in der typisch geselligen abendlichen Runde regelmäßig mehr Alkohol zu sich nimmt als alle anderen, sollte das eigene Trinkverhalten überdenken. Brauchen Sie etwa diese bestimmte Menge mehr an Alkohol, um den eigentlich Rausch effekt zu erreichen, dann ist dies ein eindeutiges Zeichen einer Alkoholsucht. Und wer mit übermäßigem Trinken seine Probleme vergessen will, der wandelt definitiv auf den Spuren einer Alkoholsucht. Für Freunde und Außenstehende ist das Erkennen meist schwierig. So ziehen sich Alkoholsüchtige oftmals zurück und verheimlichen ihre Sucht. Dazu kommt, dass Alkohol nun einmal ganz legal ist, und nicht jeder, der zum opulenten Essen am Abend einen Wein genießt, gleich süchtig ist – das macht es schwer zu erkennen. Eindeutig aber wird es, wenn schon früh am Tag, oder gar bei der Arbeit, Alkohol mit im Spiel ist. Wer seine Freunde und Verwandte dann damit konfrontiert, der sollte weniger belehrend sein, als vielmehr versuchen Verständnis aufzubringen und Hilfe anzubieten. Denn nur eine positive und zielführende Diskussion kann die Mauer des Schweigens durchbrechen. Was aber kommt danach?

Der Weg zum Erfolg

Es ist anhand von Rückfallquoten enorm schwierig zu beurteilen, ob ein Angebot

besser ist, als ein anderes. Zu viele unterschiedliche Fragestellungen und weitere externe Faktoren spielen dabei eine Rolle. Fakt ist, dass es – je nach individueller Schwere der Sucht – durchaus gute ambulante Möglichkeiten gibt, die eigene Sucht zu besiegen. In den meisten Fällen ist eine stationäre Behandlung allerdings erfolgversprechender. Nur dort wird der Süchtige aus seinem Umfeld als ein Teil der Suchtspirale gerissen, nur hier können unterschiedliche Fachdisziplinen so helfen, dass am Ende der Erfolg steht.

Kliniken

Immer noch zu wenige Kliniken gibt es in Deutschland, die sich auf die Alkoholsucht spezialisiert haben, entsprechend wenige Plätze stehen zur Verfügung. Gerade aber die Spezialisierung verspricht eine hochwertige Behandlung, denn Sucht ist nicht gleich Sucht. Es fängt schon damit an, dass in allgemeinen Suchtkliniken Gruppentherapien mit unterschiedlichsten Kranken besetzt sind – für den Behandlungserfolg aber haben sich homogene Gruppen bewährt, bei denen es um ein und dasselbe Krankheitsbild geht. Achten Sie auch auf die richtige Gruppengröße. Zwischen acht und zwölf Patienten ist ideal. Und Ihr Bezugstherapeut sollte so viel Zeit aufbringen, dass Sie ihn mindestens 4x pro Woche im Einzelgespräch haben. Ebenso ist ein gemeinsamer Start aller Patienten einer Gruppe von großem Vorteil. Ohne störende Verabschiedungs- und Vorstellungsrunden wachsen die Patienten zusammen und entsteht eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre.

Behandlungskonzepte

Gute klinische Angebote zeichnen sich durch eng miteinander verbundene Behandlungsformen von Medizinern, Psychologen und anderen Therapeuten aus. Ein qualifizierter Entzug kann hier innerhalb von 3 Wochen gelingen. Interessante Konzepte sind diejenigen, die den klassischen harten Zweiklang aus »erst Entzug, dann Entwöhnung« durchbrechen. Dabei wird beispielsweise Elektrostimulation bei den Patienten angewendet, um die Entzugssymptome stark zu verringern und einen fließenden Übergang von Entzug zu Entwöhnung zu ermöglichen. Dies verringert nicht nur die Aufenthaltslänge in der Klinik selbst, sondern zeigt auch qualitativ Wirkung – die Abbruchquoten sind zumeist verschwindend gering. Daneben sind es die klassischen Therapieformen für Psyche, Entspannung und Verhalten, die in stationären Angeboten den Großteil der Therapie bilden. Ebenso wichtig ist die Nachsorge. Auch hier sollten Sie sich im Voraus darüber informieren, inwieweit die Klinik mit Nachsorgeeinrichtungen wie etwa Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Psychotherapeuten zusammenarbeitet, beziehungsweise konkrete Hilfestellung bietet. Fakt ist: Wer sich genau über die Qualität des stationären Angebots informiert, wird eine Klinik finden, deren Behandlung wirklich hilft. Wir drücken Ihnen die Daumen und sind sicher, dass Sie Ihre Sucht in den Griff bekommen.

Dauerhaft schlank Dank neuartiger Fett-weg-Methode

Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt, ohne schädliche Nebenwirkungen



Nele B verlor 12,4 Kilo, dank einer neuartigen und sicheren Methode

98 % aller Diäten scheitern. Viele greifen zu Diätpillen mit schädlichen Nebenwirkungen. Wenn auch Ihre Waage noch zu viel anzeigt oder Sie von erfolglosen Diäten einfach nur genervt sind, kommt hier die rettende Botschaft: Forscher haben ein neuartiges Medizinprodukt (Lipogran aus der Apotheke) entwickelt, das Ihnen erlaubt, dauerhaft abzunehmen und schlank zu bleiben - ohne schädliche Nebenwirkungen! Es macht endlich:

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt

Diäten bringen Nährstoffmangel, dieser verursacht Heißhunger und es kommt zum Jo-Jo-Effekt. Dauerhaftes Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt hängt von zwei Faktoren ab: Kalorienreduktion bei ganzheitlicher normaler Ernährung und Sättigung. Mit Lipogran gehören Diäten und Jo-Jo-Effekt endgültig der Vergangenheit an! Regelmäßig satt essen und trotzdem effektiv abnehmen, dank des einzigartigen Lipogran Faser-Wirkstoffs. Studien beweisen: Lipogran vermindert die Kalorienaufnahme, blockiert den Heißhunger und saugt Fette aus der Nahrung. Das Medizinprodukt macht:

Schluss mit Fettpolstern

Denn Lipogran wirkt direkt beim Essen und stoppt die Verwertung und Anlagerung von Fetten im Körper. Die Bildung von Fettpolstern wird verhindert, denn Nahrungsfette werden absorbiert und nicht aufgenommen. Die Aufnahme überschüssiger Kalorien wird verhindert. Lipogran spült die Kalorien einfach aus dem Körper und macht einen:

Dauerhaft schlanken und straffen Körper

Der Körper fängt an Fettreserven zu verbrennen, da weniger Kalorien in den Körper gelangen. Die Fettpolster schmelzen und der Körper wird kontinuierlich schlank. Dies sorgt für eine feste und straffe Haut. Die gefürchtete Dellenbildung, eine Folge von Crash-Diäten wird vermieden.

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke



PZN: 13512919 / 13513037