

Pressemitteilung

Alkoholverzicht: So schnell erholt sich der Körper Dr. med. Reingard Herbst informiert, wie schnell Alkoholabstinenz wirkt

Bad Bayersoien, 20. Mai 2021. Das Glas Wein zum Essen, das Bier zur Entspannung. Wie selbstverständlich Alkohol zum Alltag dazu gehört, fällt vielleicht erst auf, wenn bei bewusstem Verzicht nach dem Grund dafür gefragt wird. Dabei ist Alkohol ein Zell- und Nervengift, das Körper und Geist nachhaltig schädigen und soziale Kontakte beeinträchtigen kann. Wer hingegen bewusst verzichtet, ob mit oder ohne Abhängigkeit, kann schon schnell positive Veränderungen an Körper und Seele wahrnehmen, wie Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See, erklärt.

Die erste Woche

„Bereits während der ersten drei bis fünf Tage erholen sich Magen- und Darmschleimhaut, die durch regelmäßigen Alkoholkonsum geschädigt werden können“, sagt Dr. Herbst, die in der NESCURE® Privatklinik am See Menschen beim sanften und nachhaltigen Entzug vom Alkohol unterstützt. „Wer bereits mit einem Alkoholproblem zu tun hat, kennt möglicherweise regelmäßig auftretende Übelkeit und Essunlust. Beides verschwindet in der Regel schon in den ersten Tagen des Alkoholverzichts. Wieder mit Lust essen zu können, ist für viele Betroffene ein neues Vergnügen“, ergänzt die Ärztin. Auch mental gibt es spürbare Veränderungen. So wird die Schlafqualität in den ersten Tagen bis zwei Wochen deutlich gebessert, auch und gerade bei denjenigen, die Alkohol als Schlafförderer nutzten. Außerdem fühlen sich viele Menschen innerhalb der ersten beiden Wochen des Verzichts wacher, mit einem klaren Blick auf das eigene Tun, das eigene Leben und die Problemfelder, die sonst unter der „Decke“ des Alkohols verborgen waren.

Der erste Monat

„Durch die Entlastung der Leber erfolgt bereits in den ersten vier Wochen der Abstinenz ein wahrer Energieschub, der durch den Dopamin getriggerten Antrieb zu neuen, körperlichen Aktivitäten führt. So werden häufig Sportarten oder Hobbies wieder aufgenommen, die vielleicht seit einiger Zeit vernachlässigt wurden“, sagt Dr. Herbst. Nebenbei werden bereits in den ersten zwei bis vier Wochen Lymphstauungen abgebaut, das Hautbild verfeinert, die Konturen straffer, der Blick klarer – alles Veränderungen, die auch das Umfeld wahrnehmen kann. Ebenso wie den möglichen Gewichtsverlust, der sich durch den Verzicht auf Alkohol, der viele Kalorien hat, vollzieht.

Das erste Quartal

Innerhalb der ersten drei Monate ohne Alkohol werden die in der Leber eingelagerten Triglyzeride abgebaut sowie das Cholesterin und der Blutdruck gesenkt. Die gesamte Entgiftungsmaschinerie des Körpers kann nun für die Entgiftung der alltäglich anfallenden Stoffe aus dem Nährstoffkreislauf genutzt werden. „Ebenfalls normalisiert sich der Neurotransmitterhaushalt der Botenstoffe Dopamin, im Gefolge oft auch der von Serotonin. Die beiden Botenstoffe, die als Glücksbotenstoffe für Zufriedenheit, Antrieb, Konzentration und Motivation dienen, passen sich den neuen physiologisch gesunden Gegebenheiten an. Da Alkohol nun nicht mehr hemmend

einwirkt, kann ein anderes Lebensgefühl entstehen. Der Mensch kann sich wieder besser wahrnehmen und aktiver am Leben teilnehmen“, erklärt Dr. Herbst.

Temporärer Alkoholverzicht wird zum Leben ohne Alkohol

Nach monatelanger Abstinenz hat sich die Leber maximal regeneriert, oftmals auch bei schwereren Veränderungen, die durch übermäßigen Alkoholkonsum entstanden sind. Die Entgiftungsleistung der einzelnen Leberzelle ist wieder optimal hergestellt und die komplexen Aufgaben von Auf- und Abbau von Stoffen, von Recycling von Hormonen, von Abfangen von Radikalen und vielen weiteren Aktivitäten der Leber laufen optimal und unbemerkt. Auch psychisch hat sich möglicherweise einiges verändert. Bei Menschen, die verzichten, um nun gesundheitsbewusster und mit Spaß ohne Alkohol durch Leben zu gehen – wie die „Sober-Curious-Bewegung“, die Alkoholverzicht zu einem Trend gemacht hat – spielt Alkohol möglicherweise keine große Rolle mehr. Menschen, die mit einer Alkoholsucht zu tun hatten, haben möglicherweise im Rahmen einer Therapie, wie sie in der NESCURE® Privatklinik am See angeboten wird, Strategien für den Alltag ohne Alkohol entwickelt. „Menschen, die sich für eine Therapie zum Alkoholentzug in unserer Klinik entschlossen haben, treffen hier ausschließlich auf Patientinnen und Patienten, die in derselben Lage sind“, informiert Dr. Herbst. In der privaten Fachklinik wird ausschließlich Alkoholsucht therapiert, und das in kleinen Gruppen, die sich in ihrer Zusammensetzung während des weniger als vierwöchigen Aufenthaltes nicht verändern. Die Behandlungen mit z.B. der Neuro-Elektrischen Stimulation (NES) machen Entzug, Entwöhnung und das Umlernen während des Aufenthaltes in der Klinik besonders sanft und wirken nachhaltig.

Mehr zum Therapieprogramm in der NESCURE® Privatklinik am See:

<https://www.nescure.de/methodik/>

Bildmaterial



Bildunterschrift: Wer bewusst auf Alkohol verzichtet, ob mit oder ohne Abhängigkeit, kann schon schnell positive Veränderungen an Körper und Seele wahrnehmen.

Fotograf: Brian A. Jackson über istockphoto



Bildunterschrift: Dr. med. Reingard Herbst, Chefarztin der NESCURE® Privatklinik am See. Studium der Humanmedizin, Promotion, Allgemeinmedizinerin in eigener Privatpraxis für Naturheilverfahren, Suchttherapie, Ernährungsmedizin und Entwicklungsneurologie, Ausbildung von Heilpraktikern.

Copyright: NESCURE® Privatklinik am See | **Fotograf:** privat

Zur Klinik: Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die sich auf die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit als Hauptsuchtmittel spezialisiert hat. Der qualifizierte Entzug ist dank der eingesetzten Neuro-Elektrischen Stimulation (NES) sanft, in nur drei Wochen in kleinen Patientengruppen effektiv und effizient umsetzbar. Außerdem ist er aufgrund der professionellen Nachbetreuung besonders nachhaltig. Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine Fachklinik der Oberberg Gruppe, dem führenden Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und

Psychotherapie in Deutschland.

Weitere Informationen: www.nesecure.de

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen: www.oberbergkliniken.de

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 53

Mail: nesecure@hoschke.de