

## Pressemitteilung

### Die Last des Jahresbeginns

#### Suchtmedizinerin Dr. med. Herbst informiert über Einsamkeit und Sucht

Bad Bayersoien, 17. Januar 2022. Statt ein Gefühl von Aufbruchsstimmung und Motivation zu haben, erscheint für viele Menschen der Jahresstart wie eine große psychische Last. Alles beginnt von vorne und muss erneut bewältigt werden. Der Begriff des Januar-Blues kommt deshalb nicht von ungefähr. Nicht selten greifen Menschen, die sich einsam und überfordert fühlen, zum Alkohol, was die Situation letztlich nur verschlimmert. Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See, informiert über Einsamkeit und Sucht.

#### Einsamkeit – eine Urgewalt

Wie alle anderen Gefühle auch, ist das Gefühl von Einsamkeit in einer Region des Gehirns gegenwärtig, die nur bedingt vom eigenen Willen beeinflusst werden kann. Gefühle liegen anatomisch gesehen in Bereichen, die evolutionär immer für das Überleben wichtig waren. Sie sind also so etwas wie Urgewalten. „Um Gefühle ins Positive zu verkehren, braucht es mehr als nur den Wunsch dazu“, erklärt Dr. med. Herbst. „Es braucht neue Ziele, Ideen, Visionen vom neuen, anderen Leben und dafür wiederum die Botenstoffe, die Antrieb, Aufbruch und positives Denken und Handeln unterstützen. Dopamin ist so ein Stoff oder Endorphine und Serotonin, die umgangssprachlich als Glückshormone bezeichnet werden. Allesamt sind sie nicht einfach abrufbar. Eine ausgewogene Ernährung, die die Bausteine für die Botenstoffe mitbringt, kann unterstützend wirken. Dazu gehören zum Beispiel Lebensmittel wie Milch, Lachs, Käse oder Sonnenblumenkerne. Zudem lassen sich die Botenstoffe durch Aktivität, kleine Freuden, gute soziale Kontakte und zugewandte Menschen hervorlocken“, führt die Expertin weiter aus.

Die Corona-Pandemie hat die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlen, deutlich ansteigen lassen. Einer im letzten Jahr von der EU-Kommission veröffentlichten Studie zufolge, hat sich der Anteil der Befragten, die sich einsam fühlen, mit dem Ausbruch der Pandemie verdoppelt. In den ersten Monaten der Pandemie gaben demzufolge 25 Prozent der befragten EU-Bürgerinnen und -Bürger an, sich einsam zu fühlen. 2012 lag der Wert noch bei 12 Prozent.

#### Alkohol – ein falscher Freund

Suchtmittel können das Gefühl der Einsamkeit vorübergehend ausblenden. Sie werden deshalb häufiger und in größeren Mengen konsumiert, erzeugen jedoch eine Verstärkung des Botenstoffmangels, der letztlich das Gefühl von Einsamkeit weiter intensiviert. „Betroffene entwickeln eine Abhängigkeit vom Suchtmittel, eine Beziehung dazu und an die Stelle einer Person, die der Einsamkeit entgegenwirken könnte, tritt schlimmstenfalls nun der Suchtstoff. Es entsteht so etwas wie eine echte Zuwendung zum Objekt Alkohol oder anderen Stoffen – eine schwer zu lösende Bindung“, so Dr. Herbst, die in der NESCURE® Privatklinik am See Menschen mit Alkoholsucht behandelt.

#### Unterstützung – mit Hilfe aus der Einsamkeit

Es gibt Menschen, die aus dem Alleinsein eine kreative Kraft schöpfen können und der Einsamkeit daher eine andere Wertigkeit geben. Leidet man jedoch unter Einsamkeit und kann sich nicht selbst daraus befreien, sollte man sich Hilfe suchen. „Einsamkeit lässt sich nicht wegtrinken,

sondern nur wegagieren“, betont die Suchtexpertin. „Einsamkeit in Kombination mit Depression ist oftmals aus eigener Kraft nicht zu bewältigen. Hier bedarf es fachlicher Hilfe durch Experten oder Expertinnen. Schön wäre parallel auch die Hilfe von Mitmenschen“, so Dr. Herbst.

Auch bei einer Sucht bedarf es professioneller Betreuung. Hierzu gibt es geeignete Kliniken, die in Therapieeinheiten von einigen Wochen Patientinnen und Patienten wieder in ein suchtfreies und aktives Leben begleiten. In der NESCURE® Privatklinik am See wird Alkoholsucht in kleinen homogen bleibenden Gruppen und mit Behandlungsmethoden wie Neuro-Elektrischer Stimulation (NES) behandelt. Die NESCURE®-Therapie für einen sanften und schnellen Alkoholentzug in drei Wochen ist in Deutschland einzigartig.

**Mehr zum Therapieprogramm in der NESCURE® Privatklinik am See:**

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

**Über die 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.nescure.de](http://www.nescure.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](http://www.oberbergkliniken.de)

**Buch-Neuerscheinung: „Psychische Erkrankungen – und die Auswirkungen einer Pandemie“**

Das im Elsevier Verlag 2021 erschienene Buch „Psychische Erkrankungen – und die Auswirkungen einer Pandemie“, herausgegeben von Matthias J. Müller und Mathias Berger, bietet die Möglichkeit, sich mithilfe ausgewiesener Expertinnen und Experten in wissenschaftlich fundierter und zeitgleich gut verständlicher Weise einen Überblick über die Charakteristika der wichtigsten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern zu verschaffen:

<https://shop.elsevier.de/psychische-erkrankungen-und-die-auswirkungen-einer-pandemie-9783437217029.html>

**Medienkontakt**

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 53

Mail: [nescure@hoschke.de](mailto:nescure@hoschke.de)