

*Nach einer Entgiftung und Langzeittherapie beginnt noch einmal eine sehr schwierige Phase. Der Betroffene lebte die letzten Wochen unter einer „Käseglocke“, die nun mit einem Ruck entfernt wurde. Mitten ins Leben katapultiert und oft nicht mit dem notwendigen Rüstzeug ausgestattet sucht er sich einen Weg. Wie und was dabei zu erleben ist, schildert dieser Teil des Buches.*

Teil 11 Zurück im Leben?

## **Alkohol – Die Gefahr lauert überall!**

### **Be- und Erkenntnisse eines Trinkers**

*Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,  
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein*

In Gesprächen mit dem Ärzteteam kamen wir dem Phänomen schnell auf die Spur, allerdings hätte ich die OP, ohne den Einsatz von alkoholhaltigen Medikamenten, nicht überlebt. Diese Ausnahmen sind aber (hoffentlich) eher die Ausnahme. Auch bei akuten Gesundheitsproblem (z. B. Unfall, Notoperation) kann der Einsatz notwendig werden und muss akzeptiert werden. Ich glaube aber auch, dass es in diesem Fall zu einer besonderen Reaktion „im Hirn“ kommt. Der Kopf akzeptiert die Notwendigkeit und besteht nicht auf einer Fortführung. Ich selbst hatte den Eindruck, der körperliche Entzug war da, aber ich hatte in keinem Moment das Verlangen erneut zu trinken.

Ich wundere mich aber auch immer wieder darüber das Ärzte das Problem „verniedlichen“. Äußerungen wie die „die Konzentration im Medikament ist äußerst gering“ oder „von der kleinen Menge wird man nicht abhängig“ sind keine Seltenheit. Ich möchte für mich entscheiden und will keinen Alkohol im Medikament.

Ähnlich erging es meinem Freund Willem, den ich bereits vorher erwähnte. Sechs Monate vor seinem eigentlichen Zusammenbruch hatte er erhebliche Probleme mit seiner Bandscheibe. Als er mit einem schweren Bandscheibenvorfall in die Orthopädie kam wurde er gemäßregelt mit den Worten: Hören Sie erst einmal mit dem Saufen auf, in Ihrem jetzigen Zustand kann ich Ihnen keine Medikamente oder Spritzen geben, woher soll ich wissen, wie Ihr Körper reagiert“.

Mein Freund war sichtlich „angesäuert“ über die Aussage, bekam eine Überweisung zum Neurologen **U N D** gestand sich erstmalig selbst ein, abhängig zu sein. Eine lange Zeit der Orientierungsphase begann, ein Wechselbad von Trinken und Nichttrinken. Ein weiterer Orthopäde ignorierte den Alkoholismus völlig und nach einer Notfalleinlieferung es ging um erneuten Bandscheibenvorfall, waren Puls und Blutdruck nicht mehr messbar. Er landete umgehend auf der Intensivstation und verblieb dort eine Woche.

In dieser Woche entwickelte sich ein Delirium Tremens vom Feinsten, incl. aller Symptome die in einem solchen Fall auftreten können. Dieser „kalte Entzug wurde weder von Ärzten, noch von Pflegern erkannt. Der Hinweis der Ehefrau wurde einfach ignoriert, der schwerste Teil des Entzuges gehörte damit schon der Vergangenheit an. Doch damit nicht genug. Eine

weitere OP, mit allen Konsequenzen stand an, der Freund erkrankte an Kehlkopfkrebs, wurde operiert und besucht regelmäßig die HNO – Klinik zur Nachsorge. Ähnlich wie ich geht er sehr offen mit seinem Alkoholismus um und verweist bei der Anamnese grundsätzlich auf die Problematik. Bei einer der letzten Nachuntersuchungen erhielt er Beruhigungstropfen, dessen Einnahme er verweigerte. Seine Reklamation wurde vom Narkosearzt „abgetan“ mit der Begründung – „Da ist nur ganz wenig drin“. Die Stationsschwester kannte meinen Freund von den jährlichen Untersuchungen und korrigierte das Medikament. Ich erwähne diese Vorgänge aus einem einfachen Grund.

Nach unserer gemeinsamen Einschätzung haben die meisten Ärzte ein Problem mit Alkoholikern. Das liegt aus unserer Sicht an fachlicher Unwissenheit und oder einer völligen Ignoranz. Obwohl, das Thema Alkoholismus unter Akademikern nicht unbekannt ist und ein Großteil der Ärzte Ihren Stress mit Alkohol abbaut, also selbst betroffen ist, kommt es in der Ausbildung so gut wie nie vor.

Ich möchte an dieser Stelle keine grundsätzliche Verurteilung von Ärzten vornehmen, fast alle machen einen tollen Job, aber ein wenig mehr Sorgfalt und einfaches Zuhören kann hilfreich sein und Schaden verhüten. Klar ist aber das Informationspflicht eindeutig beim Alkoholkranken liegt, ob trocken oder nass, spielt hier keine Rolle.

Die Fachklinik Fredeburg (Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen) empfiehlt Ihren Patienten: Tragen Sie einen Zettel mit der roten Aufschrift „Nur für Notarzt“ in der Tasche bei sich, mit den Angaben: Trockener Alkoholiker, Datum der Trockenheit und letzter täglicher Konsum.

Ich stelle mir auch die Frage, was ist mit Kindern. Ich kenne die Argumentation das die kleine Menge an Alkohol unsere Kinder nicht gefährdet. Aber warum muss man das Risiko eingehen.

Klar, ich glaube auch nicht das Kinder von Medikamenten alkoholabhängig werden. Kinder vertragen aber Alkohol schlechter als Erwachsene, es gibt Alternativen und (Achtung Phrase) „steter Tropfen höhlt den Stein“. Ich kann mich auch erinnern, unsere Großeltern behandelten Babys, die „zahnten“ ,in dem sie den Kiefer mit Alkohol einrieben. Interessant ist in diesem Zusammenhang ein Auszug aus der Packungsbeilage der Zahnungshilfe Dentinox:

*10 g Gel enthalten als Wirkstoffe: Tinktur aus Kamillenblüten (1:5), Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V) 1500 mg, Lidocainhydrochlorid 1 H<sub>2</sub>O 34 mg, Macrogollaurylether 32 mg. Die sonstigen Bestandteile sind: Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend) (Ph.Eur.), Xylitol, Propylenglycol, Carbomer 974 P, Natriumhydroxid-Lösung (10%), Polysorbat 20, Natrium edetat (Ph.Eur.), Saccharin-Natrium, Ge rei nigtes Wasser. 10 g Gel enthalten 1 g Sorbitol (entspricht 0,25 g Fructose), entsprechend weniger als 0,1 Broteinheiten. Der Kalorienwert beträgt 2,6 kcal/g Sorbitol.*

Es gibt Untersuchungen, dass Babys die zur Welt kommen deren Mütter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben, kleiner zur Welt kommen. Auch dies muss doch Gründe haben.

Immer mit dem Arzt sprechen und eine Alternative verlangen. Den Kids tut man ohnehin einen Gefallen, denn alkoholhaltige Medikamente sind meist viel bitterer als die anderen Präparate. Für irrwitzig halte ich den Einsatz von homöopathischen Kinderarzneien, die ohne Chemie, aber dafür mit Alkohol angeboten werden.

Für Nichtalkoholiker, also für den „Normalen“, sollen diese Medikamente (grundsätzlich mit Alkohol) völlig ungefährlich sein und gelten nicht als Vorbereitung auf den Alkoholismus oder als Weg in die Gefährdung. So weit, so gut, für Alkoholabhängige kann die Einnahme dieser Mittel ein Weg zurück in die Abhängigkeit sein. Ich würde deshalb auf eine Einnahme verzichten.

Ebenfalls in die Thematik „bewusste Akzeptanz von Alkohol“ gehört auch das trinken von Bier, Sekt und Wein, die als absolut alkoholfrei deklariert sind.

Ich möchte diese Liste von Getränken noch erweitern, denn es gibt ja auch „alkoholfreie“ Frucht-, Kräuter- und Bitterliköre, als auch Rum – Sirup. Wie bereits beschrieben, werden als Lösungsmittel der Kräuterextrakte, Alkohole verwendet. Dabei ist zu beachten, dass der Entzug des Alkohols aus den Getränken, nachträglich passiert. Dies muss sehr schonend durchgeführt werden, um die Aromastoffe nicht zu gefährden und die geschmacklichen Eigenschaften zu erhalten.

Reste von Alkohol sind IMMER enthalten, Kinder werden also frühzeitig an Alkohol gewöhnt, trockene Alkoholiker befinden sich in absoluter Gefahr. Aus meiner Sicht besteht auch kein Grund für das Trinken von Getränken, die ich aus meiner Trinker-Vergangenheit als alkoholisches Getränk kenne und jetzt in einer angeblich alkoholfreien Variante genießen will.

Warum muss ich mir vorgaukeln ein Bier, einen Wein oder Sekt zu trinken, wenn ich doch die Auswirkungen eines Rückfalles kenne? Aus meiner Sicht ein klarer Fall von Rückfall – Gefährdung.

Außerdem bin ich im Kopf noch nicht frei von Alkohol, wenn ich mir den Gedanken des „Weitertrinkens“ gestatte. Ich wiederhole: Nein für ein ganzes Leben!

Ich bin weder Chemiker, noch kenne ich die genauen gesetzlichen Bestimmungen. Nach meinem Wissen sind die Begriffe „Alkoholfrei“ und „ohne Alkohol“, nicht eindeutig gesetzlich geregelt. In der Fachpresse findet man Angaben von 0,5 Volumenprozenten, die bei Bier zulässig sind, den genauen Volumenprozentsatz muss man aber erst ab 1,2% angeben. In Großbritannien gilt ein Bier als alkoholfrei, wenn die Grenze unter 0.5% liegt.

Egal welche Grenze angesetzt wird, der Kopf spielt eine entscheidende Rolle.

Ich besuchte vor Jahren eine Live –Sendung des WDR. Der Moderator der Sendung, in der ausschließlich Musik von „Yesterday“ vorgestellt wurde, trank während der Sendung rund 10 Flaschen( 0,33 ) alkoholfreies Bier. Ich bin mir sicher dass nicht nur Durst die Ursache für diese Menge an Bier war. Selbst wenn nur Minimalmengen an Alkohol im Bier waren (Clausthaler), zum einen die Menge macht's und zum zweiten wurde nur die Zeit bis zum Weitertrinken überbrückt. Ich gestehe ein, hier handelt es sich um Mutmaßungen, ich möchte nicht eine gerichtliche Auseinandersetzung mit einem Prominenten riskieren.

Ich habe ja nur alkoholfreies Bier getrunken, ich habe nur Pralinen (Mon Cherie etwa 0,66 g Kirschlikör) oder Weinsauerkraut (2%) gegessen, sind vorgeschobene Argumente, die einen Rückfall mit sich bringen können.

Ein Psychologe würde wahrscheinlich sagen, entweder ich bin frei im Kopf und kann/WILL auf Alkohol verzichten, oder der Wille zum Verzicht ist noch nicht vorhanden, dann sollte ich mir Unterstützung suchen und überlegen wie ich weiter machen will.

Das Leben des trockenen Alkoholikers ist nicht einfach und unproblematisch. Ob und wie man sein Leben nach einem Entzug gestaltet, muss jeder für sich entscheiden. Ratschläge dazu sind äußerst schwierig. In einem Punkt sind sich „alle Gelehrten“ aber einig. **Wachsamkeit und Selbsterkenntnis** sind das oberste Gebot.

Der Teufel (in diesem Fall mit dem Namen Alkohol) schläft nicht und die eigentliche Gefahr entsteht ausschließlich im Kopf. Ich persönlich bezeichne diese Krankheit immer als Fehlschaltung einer Platine auf meiner eigenen internen Festplatte. Aber das hatte ich bereits erwähnt.

In der Vorbereitung auf dieses Buch sprach ich mit einer ganzen Reihe von Menschen, die aus eigener Erfahrung berichten konnten und ihre ganz eigene Meinung über den Verlauf, die Gründe und die Auswirkungen von Alkoholismus, haben. Jeder sucht sich seinen eigenen Weg und geht anders mit dieser heimtückischen Krankheit um.

Ich möchte an dieser Stelle noch ein Zitat der Mutter aus dem voran gegangenen Text erneuern:

*„Was durchleben die unmittelbar Betroffenen, die Angehörigen? Nicht schweigen, sondern zugeben, dass es einem schlecht geht.*

*Nach Lösungen suchen, den Versuch wagen, diese zu realisieren und zu verwirklichen. Erkennen, dass nur der UNEINGESCHRÄNKTE Wille trocken zu werden und mit viel Willenskraft, es zu bleiben, hilfreich sein können.*

*Erkennen, dass nur der Alkoholiker selbst sich helfen kann. Es ist so wichtig, dass man sich nicht mit nach unten ziehen lässt, sondern Egoismus erlernen muss. Ja, auch den Menschen fallen lassen, wenn es nicht mehr geht. Leichter gesagt als getan, insbesondere beim eigenen Kind, aber es ist die Wahrheit“.*

*„Der Frühling läßt sein zartes Band..., ja es ginge auch in Prosa, aber bevor es nun wirklich Frühling und hoffentlich auch warm wird, hier noch ein letztes Gericht aus „der kalten Jahreszeit“ allerdings schon mit dem Blick auf die Eissalons:*

### ***Gebackener Grießstrudel mit confierter Ananas & Schokoladeneis***

Zutaten für 4 Personen

#### **Zutaten für die Grießmasse:**

- 250 ml Milch
- 3 EL Butter
- Mark einer Vanilleschote
- Abrieb von einer Orange
- 2 Eiklar
- 2 Eigelb
- **1 EL brauner Rum (wird ersetzt durch einen Spritzer Pflaumensaft von van Nahmen)**
- 70 g Grieß
- 50 g Puderzucker

#### **Zubereitung der Grießmasse:**

Milch mit Vanillemark, Orangenabrieb und 1 EL Butter aufkochen. Grieß einrühren und das Ganze 10 Minuten quellen lassen.

Eiklar mit 1 EL Zucker zu Eischnee schlagen. Eigelb mit Puderzucker und 2 EL Butter schaumig rühren.

Nun zuerst Eigelb unter die Grießmasse ziehen, dann Eischnee vorsichtig unterheben.

#### **Zutaten für den Strudelteig:**

- 8 Strudelteige 10x10 cm
- 4 EL geklärte Butter

Zuerst 4 Strudelteige mit geklärter Butter einpinseln, darauf die restlichen Strudelteige aufkleben. Die Seiten der oberen Strudelteige mit Butter einpinseln und die Grießmasse in die Mitte geben. Die Strudelteige mit der Grießmasse zu Päckchen verschnüren, von außen mit Butter einpinseln und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca.15 Minuten backen.

Mit confierter (eingelegter) Ananas und Schokoladeneis servieren.