
gsunde-geschichten.de

Bayern Tourismus

GESUNDHEIT. WELLNESS. URLAUB.

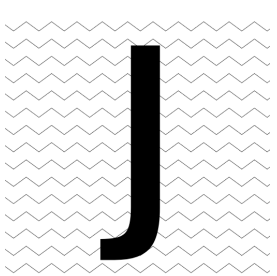
Janina Ottma



Janina Ottma kommt ursprünglich aus dem Nordwesten Deutschlands, dem Ruhrgebiet. Mittlerweile genießt sie die frische Münchner Luft, die aus den Alpen in die bayerische Landeshauptstadt weht. Bei einem ausgiebigen Spaziergang an der Isar oder beim Yoga kommt sie zur Ruhe. Achtsamkeit und Meditation in ihren eigenen Alltag zu integrieren, ist ihr wichtig. Damit ihre Kreativität weiterhin fließt und sie ihre positiven Erfahrungen rund um das Thema „Kraft tanken“ weitergeben kann.

JANINA OTTMA

ONLINE-REDAKTEUR*IN
CONTENT CREATOR
BLOGGER*IN



hello@notjanina.com
notjanina.com

11
Nov
2018

Entgiften Sie Ihren Körper: Schluss mit Alkohol, Zigaretten & Co.

 Janina Ottma  Gesundes Leben  1



Ein schönes Glas Wein gehört zum Essen einfach mit dazu – oder besser doch nicht?, © Pixabay - Pexels

*Für viele Menschen gehört ein schönes Glas Wein zu einem guten Essen einfach mit dazu. Andere entspannen sich mit einem kühlen Feierabend-Bier. Aber wo genau hört eigentlich das Genussstrinken auf? Und wann genießen wir Alkohol nicht mehr, sondern sind süchtig danach? Im Gespräch mit Dr. Jarmila Mahlmeister, Chefärztin an der My Way Betty Ford Klinik im bayerischen **Staatsbad Bad Brückenau**, sowie Sven Marquardt, Verwaltungsdirektor der Klinik, gehe ich den Themen Alltagsdrogen und Suchttendenzen auf den Grund.*

Historische Prachtbauten, Heilquellen, ausgedehnte Wiesen und Wälder: Im Staatsbad Bad Brückenau an der bayerischen Rhön tanken Gäste **neue Kraft und entspannen ganzheitlich**. Auch Menschen, deren Alltag von Alkohol oder anderen Drogen bestimmt wird, setzen sich in dieser heilsamen Umgebung mit ihrer Sucht auseinander. Dabei unterstützt sie die **My Way Betty Ford Klinik**.

My Way Betty Ford: Klinik mit Villen-Charme

Ich muss zugeben: Eine Klinik, die auf Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert ist, habe ich mir anders vorgestellt. Denn von außen sieht die Betty Ford Klinik im beschaulichen Staatsbad Bad Brückenau eher wie eine luxuriöse Villa aus – nicht wie eine Suchtklinik. **Umgeben von Grünanlagen und nur wenige Gehminuten vom Kurpark entfernt**, fügt sich der Altbau aus dem Jahr 1900 nahtlos in die malerische Landschaft ein.

Ich trete ein und finde mich wieder in einem hellen, modern eingerichteten Eingangsbereich. Auf einem großen, gemütlichen Sofa nehme ich Platz und genieße den Blick über die sattgrünen Wiesen. **Offen, weitläufig, schick:** Die **My Way Betty Ford Klinik** verbindet erprobte Suchttherapie mit wirksamen natürlichen Heilmitteln aus der Region – wie Sole oder Moor. Und versprüht echte Eleganz. Dass in dieser Umgebung abhängige Menschen ihre Körper entgiften, kann ich mir kaum vorstellen. Nichtsdestotrotz ist Betty Ford international bekannt – und das Therapiekonzept seit Jahren erfolgreich. Was dahintersteckt, erklärt mir Verwaltungsdirektor Sven Marquardt.

Auch interessant:



Heilfasten: Urlaub für den Körper. Ein Erfahrungsbericht



Diagnose Brustkrebs: Dank mammALIFE mit beiden...



China in Bayern: traditionelle chinesische Medizin...

Den Körper entgiften: eine bewusste Entscheidung

„Wenn Sie beschließen, zu uns zu kommen, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Dann entscheiden Sie sich gegen das Trinken, entscheiden Sie sich gegen die Sucht – **und für eine bessere Zukunft.**“ Zusätzlich legen die Fachärzte und Psychotherapeuten in der My Way Betty Ford Klinik viel Wert darauf, dass Sie

Janina Ottma

Janina Ottma kommt ursprünglich aus dem Nordwesten Deutschlands, dem Ruhrgebiet. Mittlerweile genießt sie die frische Münchner Luft, die aus den Alpen in die bayerische Landeshauptstadt weht. Bei einem ausgiebigen Spaziergang an der Isar oder beim Yoga kommt sie zur Ruhe. Achtsamkeit und Meditation in ihren eigenen Alltag zu integrieren, ist ihr wichtig. Damit ihre Kreativität weiterhin fließt und sie ihre positiven Erfahrungen rund um das Thema "Kraft tanken" weitergeben kann.

[alle 31 Artikel des Autoren lesen](#) >

- **aus freiem Willen** kommen und sich ganz bewusst für ein alkoholfreies Leben entscheiden.
- **eigenverantwortlich handeln** – Sie sind zu nichts gezwungen – und bleiben Mensch.
- **sich auf das Konzept einlassen**. Denn Menschen werden aus einem oder mehreren bestimmten Gründen abhängig. In Einzelsitzungen besprechen Sie Ihre Probleme intensiv und unterstützt von erfahrenen Suchttherapeuten.

Am Anfang der Therapie in der Betty Ford Klinik steht die Entgiftung, erzählt Marquardt. Denn gewöhnt sich ein Mensch erst einmal daran, regelmäßig und viel zu trinken, kommt auch der Körper bald nicht mehr ohne Alkohol aus: Er reagiert mit Entzugserscheinungen wie **Zittern, Übelkeit und Schweißausbrüchen** – und leidet.

Rauchen und übermäßiges Trinken: das sind die Ursachen

Erst nach dem körperlichen Entzug mithilfe von Medikamenten und erfahrenen Pflegekräften fängt der nächste Therapieabschnitt an. Einzeln oder in der Gruppe erarbeiten Betroffene mit den Suchttherapeuten **Gründe und Ursachen für Ihre Abhängigkeit**.

Das können große **„Knackpunkte“ im Leben** sein, so Chefärztin Dr. Jarmila Mahlmeister. Beispiele sind:

- eine Trennung oder Scheidung,
- der Tod einer Ihnen nahestehenden Person oder auch
- eine Kündigung.

Doch meistens schleicht sich die Sucht langsam und anfangs häufig unbemerkt ein. Ausgelöst durch chronischen Stress, ein schädigendes soziales Umfeld oder auch finanzielle Sorgen.

Marquardt fügt hinzu: „Oft führen auch Depressionen, Angststörungen, posttraumatischer **Stress oder auch ein Burnout** dazu, dass Betroffene zu viel trinken. So wollen viele ihre **Anspannung oder innere Leere** ausgleichen. Deshalb behandeln unsere erfahrenen Ärzte in der Therapie auch immer diese und andere Grunderkrankungen.“

Wichtig: Oft verursachen psychische Krankheiten nicht die Sucht, sondern **entstehen im Verlauf der Abhängigkeit** – die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück, verlieren möglicherweise Ihren Job, den Führerschein oder den Kontakt zu Freunden und Familie – das löst bei vielen eine depressive Verstimmung aus und führt langfristig in die Depression.

Vom Genusstrinken zur Sucht: ein fließender Übergang?

Doch wann wird das gelegentliche Bier zum „Abschalten“ nach einem stressigen Arbeitstag eigentlich zum Problem – zur ernsthaften Suchterkrankung? **Wo verläuft die Grenze zwischen Genusstrinken und Sucht?**

Chefärztin Dr. Mahlmeister erklärt mir: „Eine Sucht beziehungsweise Abhängigkeitserkrankung diagnostizieren spezialisierte Ärzte, wenn drei von sechs festgelegten Kriterien erfüllt sind.“ Diese Kriterien sind im wichtigsten und weltweit anerkannten **Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen, dem ICD-10**, festgelegt.

Sind Sie süchtig? Die sechs Sucht-Kriterien nach dem ICD-10

1. Sie haben den starken Wunsch, Alkohol oder andere Drogen zu konsumieren.
2. Sie können nur schwer kontrollieren, wann Sie mit dem Trinken aufhören.
3. Sie haben Entzugserscheinungen, wenn Sie keinen Alkohol oder andere Drogen konsumieren.
4. Sie brauchen immer höhere Dosen des Suchtmittels.
5. Sie vernachlässigen Interessen und verwenden immer mehr Zeit darauf, Alkohol oder andere Drogen zu beschaffen oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Sie konsumieren weiter – obwohl Sie wissen, dass Sie Ihren Körper damit nachhaltig schädigen.

Diese Warnzeichen zeigen Ihnen, dass Sie Ihren Konsum einschränken – oder noch besser: **komplett auf Alkohol verzichten sollten**:

- **Ihr Konsum nimmt zu:** Sie bemerken, dass Sie immer mehr trinken. Haben Sie früher nur ein oder auch zwei Bier getrunken, „brauchen“ Sie jetzt mehr.
- **Sie trinken immer früher:** Anstelle des Feierabendbiers nehmen Sie bereits nachmittags das Erste aus dem Kühlschrank. Oder Sie trinken bereits vormittags oder direkt nach dem Aufstehen.
- **Sie isolieren sich sozial:** Sie brechen den Kontakt zu Freunden und Familie ab und ziehen sich zurück – möglicherweise, weil Sie sich schämen oder nahestehende Menschen nicht belasten wollen.
- **Ihre Gedanken kreisen** – um „das nächste Glas“ oder die nächste Flasche.

„Richtig problematisch wird das Trinken, wenn es eine Funktion erfüllt“, fügt die Cheförztn hinzu. „Wenn Sie **nicht nur abends ab und an ein Bier zum Essen genießen**, sondern es kaum erwarten können, endlich zu trinken – weil Sie wissen, dass Alkohol zum Feierabend für Sie ‚funktioniert‘. Wenn Sie ihn regelrecht ‚brauchen‘, um abzuschalten.“

Trotz allem sei Alkohol keine Einstiegsdroge, so Dr. Mahlmeister. „Tatsächlich senkt eher Nikotin die Hemmschwelle, andere Drogen zu konsumieren.“

Den Griff zur Flasche „ersetzen“: So machen Sie Schluss mit Alltagsdrogen

Haben Patienten erst einmal gelernt, dass der **Griff zur Flasche ihren Stress reduziert**, fällt Umlernen schwer, erklärt Dr. Mahlmeister: „Aber: **Jede Sucht funktioniert nach dem gleichen Prinzip** – und lässt sich durch neues, positives Verhalten austauschen. In der Entwöhn-Therapie lernen unsere Patienten deshalb neue Strategien, mit denen sie ihr schädigendes, erlerntes Verhalten ersetzen.“

Strategien aus der Therapie nutzen Sie ganz einfach in Ihrem Alltag – zum Beispiel, weil Sie sich vornehmen, weniger Alkohol zu trinken, mit dem Rauchen aufhören oder sogar auf andere Alltagsdrogen wie Koffein verzichten wollen. Jedes Mal, wenn der Drang nach Alkohol oder Nikotin stark ist, **tun Sie stattdessen etwas, das Ihnen guttut** – und Sie nicht abhängig macht:

- Machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang oder gehen Sie joggen.
- Entspannen Sie sich mithilfe von Yoga oder autogenem Training.
- Lesen Sie ein gutes Buch.

Zusätzlich kann es helfen, wenn Sie den **Kontakt zu bestimmten Personen aus Ihrem sozialen Umfeld reduzieren** – besonders zu denen, die Sie immer wieder zum Rauchen oder Trinken animieren. Eine andere Möglichkeit: Meiden Sie, wenn möglich, Situationen oder **Orte, die Sie zum Rauchen oder Trinken verführen**: Halten Sie sich zum Beispiel so lange von Bars oder auch Brauhäusern fern, bis Sie sicher sind, dass Sie nicht wieder in alte Muster zurückfallen.

Fazit: Mit Unterstützung Ihren eigenen Weg finden

Was Ihnen guttut, **entscheiden nur Sie selbst** – „da gibt es kein Patentrezept“, so Dr. Mahlmeister. In der heilsamen bayerischen Rhön-Landschaft finden Sie gemeinsam mit erfahrenen Therapeuten und unterstützt von wohltuenden Anwendungen mit **natürlichen Heilmitteln aus der Region** Ihren ganz persönlichen Weg aus der Abhängigkeit.

Entdecken Sie jetzt unsere Entwöhn-Angebote!