



**1 CHECK UP**  
Regelmäßig prüfte die Ärztin die Reflexe ihrer jungen Patientin, unter anderem Blutdruck, Blutbild, Reflexe

**2 VERSTEHEN LERNEN**  
Was macht der Alkohol mit uns? Wie wird aus gelegentlichem Genuss eine gefährliche Abhängigkeit?

**3 TIEF EINATMEN**  
Zur Entspannung wurden auch Klangschalen-Therapien eingesetzt. „Ich empfand sie als besonders angenehm“

**Zu viel Wein, zu viel Prosecco: Ihr Alkoholkonsum kostete Charlotte (32) fast den Job**

# Mit **Neuro-Stimulation** besiegte ich meine Sucht



**DEZENTER BEGLEITER**  
Das Gerät sieht fast aus wie ein MP-3-Player. Als würde Charlotte Musik hören...

**A**lkohol“, sagt Charlotte (32) rückblickend, „war für mich jahrelang eine Art Kombizange im Werkzeugkoffer des Lebens.“ War sie gut drauf, sorgte ein Glas Prosecco dafür, dass es noch ein bisschen besser wurde. War sie gestresst, holte sie ein Glas kühler Weißwein umgehend runter. Ging es ihr nicht gut, tröstete die Münchnerin ein samtiger Merlot. Dabei reagierte die direkte Umgebung schon damals mehr und mehr reserviert auf die „ein Gläschen hier, ein Gläschen da“-Taktik der Event- und PR-Managerin. Als suchtkrank empfand sich die schlanke, blonde Frau dennoch nicht. „Alkoholiker sind doch Menschen, die ungewaschen und ungepflegt am Bahnhof abhängen. Ich hatte einen guten Job, war erfolgreich, stand quasi 24 Stunden meine Frau. Damit wollte ich nicht verglichen werden!“

**„Bekommen Sie das in den Griff oder ich muss Ihnen kündigen“**

**Drohung.** Das Umdenken begann, als Charlotte wegen ihrer viel zu vielen „Migräne“-Krankmeldungen Anfang 2016 zum Chef gerufen wurde und der sie direkt auf ihr Trink-Problem ansprach: „Entweder Sie bekommen das in den Griff oder wir werden uns von Ihnen trennen müssen.“ Charlotte wäre am liebsten im Erdboden versunken. Andererseits fühlte sie sich bei der Ehre gepackt. Und verstand endlich, dass sie Hilfe brauchte. Sie recherchierte im Netz, fand die Nescure-Klinik in Bad Bayersoien, die Suchtpatienten mit Neuro-Stimulation behandelte. „Der Aufenthalt sollte nur drei Wochen dauern. Perfekt für die Urlaubszeit.“ Charlotte checkte letztes Jahr im Juni in der südlich von München gelegenen Privatklinik ein. „Wir setzen auf den sogenannten qualifizierten Entzug, erleichtern das Absetzen des Alkohols gezielt

per Neuro-elektrischer Stimulation – kurz NES,“ erklärt Chefärztin Dr. Reinhard Herbst (58). „Zwei Elektroden werden hinter die Ohren geklebt, die von dem Impulsgerät befeuert werden – rund um die Uhr in den ersten vier bis fünf Tagen.“ **Der Effekt:** Das limbische System im Gehirn, das durch den Alkoholmissbrauch lahmgelegt worden war, erwacht unter der NES-Behandlung zu neuem Leben. Im Gehirn werden nachweisbar mehr körpereigene Belohnungs-Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Typische Entzugssymptome wie Zittern oder Krämpfe werden so gedämpft und die Stimmung bessert sich. **Entgiftung.** Neben regelmäßigem Check ihrer Reflexe, des Blutbilds- und drucks, bekam Charlotte Vitamin-B-

Injektionen, Einzel- und Entspannungstherapien. „Nach fünf Tagen fühlte ich mich stark genug, auf das NES-Gerät zu verzichten – es klappte. Die ausbalancierte Mischung zwischen An- und Entspannung – z. B. per Klangschalentherapie und die vielen Gespräche in unseren Gruppentherapien gaben mir die notwendige Geborgenheit.“ **Wechsel.** „Ich begriff, dass der Verzicht auf Alkohol ein Gewinn und kein Verlust ist. Ein Gewinn sowohl im Beruf, als auch im Privatleben – und natürlich gesundheitlich.“ Und nach den drei Wochen fühlte ich mich, als hätte ich neuen Wind in den Segeln.“ So gut gelaunt und mit neuem Schwung überraschte Charlotte ihren Chef. Seit einem guten Jahr ist sie jetzt trocken. Und hat nicht einen Tag mehr gefehlt...

## Frauen trinken heimlich und allein

■ Etwa ein Drittel der circa zwei Millionen Alkoholkranken in Deutschland ist weiblich. Experten vermuten eine hohe Dunkelziffer, denn Frauen trinken im Gegensatz zu Männern eher heimlich und allein in den eigenen vier Wänden. Sie können ihre Sucht lange verstecken, weil sie trotzdem Job, Familie und Haushalt gut managen. Dabei macht Alkohol nach einer groß angelegten

Studie Frauen im Schnitt vier bis fünf Jahre schneller süchtig. Schuld daran ist nicht, wie bislang gedacht, der unterschiedliche Stoffwechsel, sondern der höhere Fettanteil des weiblichen Körpers. Da sich Alkohol nicht im Fettgewebe löst, haben Frauen bei gleicher Trinkmenge und Trinkgeschwindigkeit ein geringeres Verteilungsvolumen und eine höhere Alkoholkonzentration.



**OFFENE GESPRÄCHE**  
„Ich hätte nie gedacht, dass ich so frei über meine Probleme reden könnte“

## Kurzcheck: Wie gefährdet bin ich?

- Verlieren Sie häufiger als einmal pro Monat die Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum?
- Haben Sie mehrfach pro Jahr einen sogenannten Filmriss?
- Haben Sie wegen Ihres Alkoholkonsums ein schlechtes Gewissen?
- Haben Sie im betrunkenen Zustand sich selbst oder eine andere Person schon einmal verletzt?
- Wurden Sie von anderen Menschen bereits auf Ihr Trinkverhalten angesprochen?

**Auswertung:** Jede positive Antwort ist ein guter Grund, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken. Wenn Sie es allein nicht schaffen, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Ihr Hausarzt kann Ihnen kompetente Ansprechpartner nennen.