

Datum: _____

Podcast-Folge mit Marius Woitzik: Von Angstzuständen, Panikattacken und Alkoholabhängigkeit

Warum trinkst du?

In welchen Situationen trinkst du?

Könntest du diese Situationen aktuell auch ohne Alkohol meistern?

ja

☐ nein

Welche Emotionen versuchst du, mit Alkohol zu unterdrücken?

Welche anderen Methoden gibt es evtl., die du in den Situationen anwenden könntest, in denen du gerne trinken würdest?

Checkliste Alkoholsucht

Warnzeichen

- Motiv des Konsums ändert sich → Stress, Angst, Kummer, Trauma
- Toleranz steigt → Trinktage, -mengen werden höher
- vermehrtes Aufsuchen von „Alkohol-Veranstaltungen“ und Nähe zu Gleichgesinnten
- Konsum wird ggf. auffällig → man wird darauf angesprochen
- Romantisieren des Trinkens → soziale Kreise mit gleichen Ansichten werden aufgesucht
- immer mehr Exzesse → Kontrollverlust über Trinkmengen
- heimlicher Konsum → alleine trinken, Flaschen werden versteckt, Umfeld wird belogen
- Zuverlässigkeit lässt nach → kurzfristige Absagen, Vereinbarungen lässt man fallen
- Alkohol ist im Haushalt immer verfügbar → Sorge, wenn „Nachschub“ fehlt
- Freizeitaktivitäten werden immer weniger → Konsum dominiert den Alltag
- bis hierhin kann der Betroffene nach außen durchaus funktionieren → Job
- Verhaltensauffälligkeiten → emotionale Ausbrüche, Depressionen, Ängste, Streitereien
- körperlicher Verfall → erst aufgedunsen, später immer abgemagerter, Magen kann nichts mehr aufnehmen ohne vorherigen Alkoholkonsum, frühmorgendliches Erbrechen
- Ammoniakgeruch über die Haut
- Gelbsucht (Ikterus) → Achtung! Leber in akuter Gefahr!
- Körper fängt an, Muskeln zu Energie umzubauen → keine Kraft mehr zur Mobilität
- Überlebenskampf beginnt, Endstadium der Sucht → **Wichtig! Ein Alkohol-entzug in diesem Stadium muss zwingend in einer Klinik und unter Substitution stattfinden. Ansonsten kann es zu lebensgefährlichen Komplikationen kommen!**

Alkoholentzug

- Anruf in der nächsten Entzugsklinik → Vorstellung meist innerhalb von 2 - 3 Tagen möglich.
- Substituiert wird meistens mit Distraneurin oder Benzodiazepinen.
- Körperliche Entzugerscheinungen dauern meist zwischen 3 - 5 Tagen an. Diese können sein: Nervosität, Schwitzen, Schwindel, Verwirrtheit, Durchfall, nächtliche Schweißattacken, Angst, Blackouts.
→ Die Medikamente fangen das meiste dieser Beschwerden sowie deren Intensität ab.
- Nach ca. 10 - 14 Tagen → Entlassung
- **Wichtig!** Nachsorge organisieren: Langzeittherapie, Psychotherapie, Hilfestellen wie Caritas und Selbsthilfegruppen.

Abstinent bleiben

Kein Konsum, heißt nicht gleich Abstinenz

Die wichtigste Grundsatzfrage ist: → Warum habe ich getrunken?

Oder genauer: Was hat der Alkohol in mir getröstet/befriedigt/medikamentiert/emotional ausgefüllt?

Das herauszufinden kann ein langer und aufreibender Prozess sein, der erfahrungsgemäß am besten von objektiven Profis zu begleiten ist. Wenn das jeweilige individuelle Thema behandelt ist, hat man gute Chancen, gesunde „Seelentröster“ zu finden oder sie bestenfalls gar nicht zu benötigen. Dann lässt der Wunsch nach Alkohol immer mehr nach und die Rückfallwahrscheinlichkeit sinkt. Auch das Thema Suchtverlagerung kann damit vermieden werden.

All das nicht zu tun, also „nur“ nicht zu konsumieren, löst nicht die Ursache des ursprünglichen Konsums. Hierbei spricht man oft nicht von Abstinenz, obwohl aktuell nicht konsumiert wird.

Daher kommt der Satz: Der Rückfall beginnt im Kopf und nicht mit dem ersten Schluck.

Linkliste

Deutschland:

[Caritas Deutschland: Hilfe bei Beratung und Sucht \(auch online\)](#)

[DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Suchthilfeverzeichnis](#)

[Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.](#)

[Al-Anon Deutschland - Hilfe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern](#)

[Alateen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern](#)

Österreich:

[Anonyme Alkoholiker Österreich und Südtirol](#)

[Österreichische Dialogwoche Alkohol - Beratungsstellen](#)

[Al Anon Österreich - Hilfe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern](#)

[Alateen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern](#)

Schweiz:

[Anonyme Alkoholiker Schweiz](#)

[Al Anon Schweiz - Hilfe für Angehörige](#)

[Alateen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern](#)

Links zu Marius Woitzik:

Youtube: [Flaschengeist](#)

Instagram: [flaschengeist_offiziell](#)

Marius' Buchempfehlung: [Panikattacken und andere Angststörungen loswerden von Klaus Bernhard](#)