

„NIMM MIR NICHT DEN ALKOHOHL!“

Ein Beitrag von Florian Münch

Diesen Satz habe ich so manches Mal in den Zielgesprächen mit meinen Klienten gehört. Gerade beim Ziel der Gewichtsreduktion, für das natürlich eine Ernährungsoptimierung erfolgen musste, war beim Thema Alkohol oft mit der Bereitschaft Schluss, Dinge zu verändern. Für mich stellte das schon irgendwie ein Suchtverhalten dar.

Alkohol – stark unterschätzt. Alkohol ist für mich eine Droge. Ebenso wie Zucker und andere Glücksmacher. Nach einem Bierchen oder Gläschen Wein stellt sich meist schon ein gewisser Entspannungszustand ein, bewirkt durch eine Erhöhung des Serotoninspiegels, und führt dazu, seinen Stress und die Sorgen wegzuparken. Dieses angenehme Gefühl will dann vom Gehirn natürlich meist noch gesteigert werden, denn noch entspannter ist natürlich noch schöner. Die Aussage „ich schlafe mit Alkohol besser“ hörte ich auch nicht selten. So war im Personal Training laut den mir vorliegenden Ernährungsprotokollen, die bezüglich Alkohol meiner Erfahrung nach oft geschönt waren, oftmals ein regelmäßiger und täglicher Alkoholkonsum feststellbar.

Alkohol macht abhängig. Der Körper und die Psyche verlangen irgendwann regelmäßig nach Alkohol und rebellieren, wenn sie ihn nicht bekommen. Generelle Entzugserscheinungen sind dabei Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen, Agitation und leicht depressive Verstimmungen. Die Ausprägung ist natürlich abhängig von der Höhe und Häufigkeit des Konsums.

Und da ist ja dann auch noch dieses permanent fremdbestimmte Verlangen nach Alkohol. Diese unfreie Situation, nicht ohne zu können. Abhängigkeit, auch Sucht genannt, bezeichnet das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Dabei werden diesem Verlangen

die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Sie beeinträchtigt somit die freie Entfaltung der Persönlichkeit und im schlimmsten Fall auch die sozialen Chancen eines Individuums.

Wann ist man süchtig? Hierzu gibt es natürlich viele Definitionen und Abstufungen. Für mich persönlich liegt eine Sucht vor, wenn ein kurzfristiger Verzicht in entspannter Weise nicht mehr möglich ist und der Verzicht trotz Kontraindikation für die eigenen körperlichen und gesundheitlichen Ziele und Bedürfnisse nicht gewollt oder gekonnt ist. Und das ist oft schon bei denen der Fall, die laut eigener Aussage nur eine oder maximal zwei Portionen Alkohol pro Tag zu sich nehmen.

Vorfreude umlenken. Ein regelmäßiger Alkoholkonsum, auch wenn er fast täglich ist, bedeutet noch nicht, dass jemand alkoholkrank ist. Auch ist ein gesundes und langes Leben mit Alkohol möglich. Jedoch solltest du als Coach die Menschen, die du betreust, bezüglich ihres Alkoholkonsums sensibilisieren. Hast du also Menschen in deiner Obhut, die nicht verzichten können, verurteile sie nicht gleich als süchtig. Versuche, sie zielorientiert zu einem zeitweisen Verzicht, beginnend mit wenigen Tagen, zu aktivieren und stelle die Vorteile des Verzichts in den Vordergrund. Man kann sich nämlich auch auf ein gutes Essen, einen guten Film oder eine Sporteinheit am Abend, nach einem anstrengenden Tag, freuen. ●

NEULICH ERLEBT