

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 2/2008

Königstein, 17. Januar 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

in Deutschland leben etwa acht Millionen Alkoholiker. Häufig vergessen wird dabei die noch viel größere Zahl Angehöriger, für die Alkohol zur ruinösen Beziehungs- und Familienkrankheit wird: die Co-Abhängigen. Das soll Schwerpunktthema dieses Newsletters sein. Außerdem skizzieren wir, wie man eine Hausstauballergie besser in den Griff bekommt. Und wir stellen weitere Themen der Naturarzt-Februar Ausgabe vor. Eine spannende Lektüre und „nachträglich“ noch alles Gute fürs neue Jahr wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ **Alkoholismus: Co-Abhängige im Netz der Sucht**

Von „Co-Alkoholismus“ oder „Co-Abhängigkeit“ spricht man, wenn Nahestehende eines Alkoholikers in die Alkoholkrankheit verwickelt sind: Lebenspartner, Kinder, Eltern und andere Angehörige oder Bezugspersonen verstricken sich immer tiefer in das „Suchtsystem“ des Betroffenen.

Sie geraten dabei häufig selbst in eine Abhängigkeit, in der sie das Suchtsystem – also die Mechanismen, die der Kranke im Umgang mit der Sucht entwickelt hat – verstärken und selbst Symptome entwickeln. Häufig können co-abhängige Angehörige weder mit noch ohne den Suchtkranken und die Sucht leben. Sie leugnen die Sucht: vertuschen Trinkmengen und -exzesse, entschuldigen Verhaltensauffälligkeiten nach innen und außen, bezahlen Trinkschulden, nehmen dem Suchtkranken Aufgaben und Verantwortung ab, nicht selten besorgen sie ihm sogar den Alkohol.

Viele von ihnen erdulden Gewalt, Entwürdigung, soziale Isolation und fühlen sich mitverantwortlich. In dem Bestreben, den Suchtkranken, die Beziehung oder die Familie zu stabilisieren, fördern Co-Alkoholiker jedoch die Krankheit, was von Dritten häufig fälschlicherweise als Hilfsbereitschaft unterstützt und gelobt wird.

Alle Lebensbereiche drehen sich auch für den Co-Abhängigen letztlich um Alkohol – auch wenn er selbst keinen Tropfen trinkt. Er kann die Aussichtslosigkeit seines Verhaltens meist nicht mehr wahrnehmen. Das gilt auch für mögliche Ursachen der Co-Abhängigkeit, die nicht im Alkoholkranken zu suchen sind, etwa die Sucht, vom Erkrankten als Helfer und Beistand gebraucht zu werden. Co-Abhängige leiden häufig unter vermindertem Selbstwertgefühl. Viele hatten außerdem einen alkoholabhängigen Elternteil – und suchen sich unbewusst erneut krankmachende Beziehungen. Jeder Angehörige eines Alkoholikers sollte sich daher frühzeitig folgende Fragen stellen:

- ▶ Besteht beim Partner eine behandlungsbedürftige Alkoholsucht? Habe ich dies gemeinsam mit ihm geprüft? Darf darüber gesprochen werden?
- ▶ Verlange ich als Angehöriger/Bezugsperson eine konsequente Entwöhnungstherapie? Wie reagiere ich, wenn der Erkrankte sich weigert, sie verzögert oder abbricht?
- ▶ Inwieweit haben sich meine Strategien gegenüber dem Betroffenen in den letzten Wochen und Monaten bewährt?
- ▶ Wie weit geht meine Treue/Loyalität und ab wann gerate ich selbst in Abhängigkeit und werde vielleicht krank? Welches sind meine Grenzen, und was unternehme ich, wenn sie überschritten werden?
- ▶ Kann ich auf die Rolle, des Helfers, Retters und Moderators verzichten?
- ▶ Habe ich Schuldgefühle oder Angst, den suchtkranken Angehörigen zu verlieren? Wie kann ich mich davon lösen? Wie gehe ich mit meiner Machtlosigkeit um? Habe ich den Mut, mir Hilfe von außen zu suchen oder sehe ich es als mein Schicksal, mit dem Problem allein klarkommen zu müssen?

In allen Phasen der Sucht gilt es für Angehörige, ihre Grenzen zu erkennen und zu setzen und sich von Schuldgefühlen zu lösen. Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schmerzen, Nervosität sowie Vernachlässigung sind Alarmzeichen für eine seelische Überlastung. Seelische oder gar körperliche Misshandlung sollte niemand erdulden, auch nicht für eine bestimmte Zeit. So wünschenswert es ist, Sucht und Entwöhnung gemeinsam zu bewältigen: Nicht selten gibt paradoxerweise erst die Trennung von Partner oder Familie dem Alkoholkranken den notwendigen Impuls zur Entwöhnung. Auch für den Co-Abhängigen kann so der Weg aus dem Netz der Sucht leichter sein.

.....

➔ **Hausstauballergie: Soforthilfe und naturheilkundliche Therapie**

Tränende Augen, eine morgendlich verstopfte Nase, Dauerschnupfen ohne Erkältungszeichen, nächtliches Pfeifen der Atmung oder „nur“ Husten, besonders nachts, all dies können Symptome einer Hausstauballergie sein. Für eine deutliche Besserung müssen Betroffene (oder ihre Eltern) selbst aktiv werden.

Eine Hausstauballergie ist eine Allergie auf die Ausscheidungen von Hausstaubmilben. Sie tritt keineswegs nur bei Kindern und Jugendlichen auf. Aller-

gietests können bei Vorliegen der genannten Symptome in der Regel Klarheit schaffen. Wird die Diagnose Hausstauballergie bestätigt, so ruht die therapeutische Strategie auf zwei Säulen:

1. Kontakt mit Milbenkot reduzieren

Generell steht die Sanierung von Matratze und Bettzeug an erster Stelle. Denn die größte Zahl an Milben befindet sich im Schlafzimmer, in Matratze und Bettzeug, denn sie ernähren sich von menschlichen Hautschuppen und fühlen sich in warm-feuchtem Milieu besonders wohl.

Ältere Matratzen, die bereits eine große Menge Milbenkot enthalten, durch neue ersetzen. Verwenden Sie eine dicke Matratzenauflage, die jeden Monat bei 60 °C gewaschen werden sollte, damit sich nicht wieder Milben einnisten. Kopfkissen, Oberbett und Bettwäsche sollten mit „Encasings“ umhüllt werden – oder man muss sie regelmäßig bei 60 °C waschen.

Lüften Sie Ihre Wohnräume häufig! Das Milbenwachstum wird durch hohe Raumluftfeuchte (> 60 Prozent) gefördert.

Staubsauger mit einem milbenkot- und pollendichtem Mikrofilter (Hepa-Filter) ausstatten. Alte Teppiche, besonders Bettvorleger, möglichst entfernen. Polstermöbel regelmäßig säubern und eventuell mit milbentötenden Präparaten, z. B. Neem-Produkten behandeln. Kuscheltiere, die oft viel Staub beherbergen, gelegentlich für drei Tage in der Gefriertruhe lagern.

2. Immunsystem stabilisieren

Erholung und Anregung fürs Immunsystem bietet ein mindestens vierwöchiger Aufenthalt im milbenfreien Hochgebirge – in manchen Fällen können dadurch ein bis zwei Jahre Beschwerdefreiheit erzielt werden. Alpenkurorte wie das schweizerische Davos erfreuen sich deshalb nach wie vor zu Recht einer großen Beliebtheit.

Um die Allergie längerfristig zu bekämpfen, wird oft eine Desensibilisierung (Immuntherapie) in Betracht gezogen. Dabei wird versucht, den Körper langsam an die allergieauslösenden Stoffe zu gewöhnen, indem kleinste Allergengengen verabreicht werden. Im Praxisalltag kommt die Therapie aber für viele Patienten nicht in Betracht, da ein ohnehin bereits vielfach gestresster Organismus, dessen Selbstheilungsvermögen sich schon als geschwächt erweist, mit einem zusätzlichen Reiz durch das Allergen überlastet würde.

Homöopathie und Akupunktur bieten die Möglichkeit, das Immunsystem zu stärken und auch die psycho-vegetative Erschöpfung, die als Ursache der Allergie oft eine Rolle spielt, zu behandeln. Psycho-vegetative Erschöpfung ist die Folge von Stress, Schlafmangel und seelischen Belastungen. Für Kinder bedeuten in diesem Zusammenhang auch unangemessene Erwartungen der Eltern seelischen Stress.

.....

Über folgende weitere Themen berichten wir Naturarzt 2/2008:

Makuladegeneration frühzeitig erkennen und behandeln

Die altersabhängige Makuladegeneration, kurz AMD genannt, ist die Hauptursache für Erblindungen jenseits des 65. Lebensjahres. Meist wird sie zu spät

behandelt, weil Betroffene die Frühsymptome nicht wahrnehmen. Neue Medikamente gibt es zwar, sie sind teuer und werden massiv beworben, doch eine größere Steigerung der Sehschärfe ist in den überwiegenden Fällen damit nicht möglich. Die Früherkennung – ab dem 50. Lebensjahr! – bleibt daher die wichtigste Maßnahme, um Erblindung zu verhindern.

Welche Speiseöle wirklich gesund sind

Öl ist nicht gleich Öl, das weiß jeder. Große Unsicherheit herrscht jedoch in der Frage, welche Öle gesund sind und für welche Zubereitungsart sie sich eignen. Die jeweilige Zusammensetzung an Fettsäuren entscheidet darüber.

Der Februar-Naturarzt ist ab 17. Januar im gut sortierten Zeitschriftenhandel (Bahnhofsbuchhandel, Kiosk, Lebensmitteleinzelhandel etc.) erhältlich. ■

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.