

Therapie

Gerald Schüller — September 13, 2022

1. Document-Track

Experiment: \expt
Information: \info
Proposal: \prop
Draft: \draf
Release: \rele
Rework: \rewo
Emphasis: \emps

2. Anamnese

2.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit>
https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope_Substanz
<https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>
https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische_Untersuchungen#
<https://de.wikipedia.org/wiki/Ethanol>
<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/kode-suche/htmlamt12019/>
https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:_Sonderzeichen
<https://golatex.de/viewtopic.php?t=5926>

2.2. Definitionen

- **Alkoholkrankheit** ist die Abhängigkeit von der psychotropen Substanz Ethanol bzw. Alkohol.
- **Psychotrope Substanz** ist ein Wirkstoff, der die menschliche Psyche beeinflusst.
- **Psyche** ist die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften wie Denken, Lernen, Emotionen - Entspannung, Erleichterung, Euphorie ... -, Wahrnehmen, Empfinden - Tastempfindung, Atmen, Handhaltung, ... -, Empathie, Wissen, Intuition und Motivation.

2.3. Symptome

Jeden Tag kaufe ich ein bis zwei Flaschen Wein und trinke meist ab dem späten Nachmittag oder eher selten ab Mittag solange, bis ich einschlafe. Meine früheren Interessen wie Sport, Treffen mit Freunden ... habe ich aufgegeben ausser Programmieren verknüpft mit Trinken. Wenn ich nicht trinke, bin ich ungeduldig und wortkarg.

2.4. Klassifikation nach ICD-10

2.4.1. Abhängigkeitssyndrom

- ☒ Zwanghaftes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Verminderte Kontrollfähigkeit bei der Menge
- ☐ Körperliche Entzugsserscheinungen
- ☒ Nachweis einer Toleranz: zunehmend größere Mengen an Alkohol
- ☒ Einengung des Denkens auf Alkohol
- ☒ Anhaltender Substanzkonsum trotz gesundheitlicher und sozialer Folgeschäden

Abhängigkeitssyndrom (F10.2) trifft bei mir zu, da mehr als zwei Kriterien mindestens einen Monat lang gleichzeitig vorhanden sind.

2.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch)

Eine akute Alkoholintoxikation (F10.0) trifft bei mir zu, da folgende Verhaltensauffälligkeiten und Merkmale vorliegen:

- Enthemmung
- Aufmerksamkeitsstörung
- Einschränkung der Urteilsfähigkeit
- verwaschene Sprache
- Gesichtsröte (Erröten)

2.5. Klassifikation nach DSM-5

2.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung)

- ☒ Alkohol wird in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt konsumiert.
- ☒ erfolglose Versuche, den Alkoholkonsum zu verringern oder zu kontrollieren
- ☒ hoher Zeitaufwand, um Alkohol zu beschaffen, zu konsumieren oder sich zu erholen
- ☒ Craving oder ein starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Alkoholkonsum verbunden mit der Nicht-Erfüllung von Verpflichtungen: Arbeit und zu Hause
- ☒ Alkoholkonsum trotz ständiger sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme
- ☒ soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Alkoholkonsums aufgegeben
- ☐ Alkoholkonsum verbunden mit einer körperlichen Gefährdung
- ☒ Alkoholkonsum trotz Kenntnis eines anhaltenden oder wiederkehrenden psychischen Problems
- ☒ Toleranzentwicklung mit Dosissteigerung und verminderter Wirkung
- ☐ Entzugssymptome

Alkoholkonsumstörung trifft bei mir zu, da mehr als ein Kriterium über zwölf Monate vorliegt.

Der Schweregrad ist schwer, da mehr als 5 Symptomkriterien erfüllt sind.

2.6. Krankheitsverlauf und -bild

2.6.1. Krankheitsverlauf

Aktuell befinde ich mich wohl im Übergang von der kritischen zur chronischen Phase.

Kritische Phase: Der Alkoholiker kann sein Trinken nun überhaupt nicht mehr kontrollieren. ...

Chronische Phase: Der Alkohol beherrscht den Trinker nun vollkommen. Seine Persönlichkeit verändert sich. Er trinkt unter der Woche, am hellen Tag, häufig schon ab Mittag. ...

2.6.2. Ausprägungen der Krankheit

Selbst würde ich mich einschätzen als **Gamma-Typ** (Rauschtrinker, Alkoholiker), denn ich trinke täglich. Typisch ist der Kontrollverlust: ich kann nicht aufhören zu trinken bis ich einschlafe.

2.7. Biologie der Alkoholsucht

Alkohol verändert im Gehirn Rezeptoren, die bei mir die Entspannung verbessern. Wegen deren Anpassung erhöhe ich die Alkoholmenge.

Mit Alkohol wird vermehrt Dopamin und Endorphine produziert.

Dopamin ist ein Hormon, das die Motivation fördert.

Endorphine sind körpereigene Opioide, die u.a. eine Euphorie hervorrufen.

2.8. Krankheitsursachen

2.8.1. Genetische Faktoren

Meine Mutter war tablettensüchtig und vermutlich gibt es bei mir eine angeborene Alkoholverträglichkeit.

2.8.2. Psychologische Faktoren

Die schnell eintretenden positiven Wirkungen des Alkohols wie Entspannung und Glücksgefühle wie Euphorie, Zufriedenheit - Stolz, ... - verstärken das Suchtverhalten.

2.9. Rückfall

Wenn ich mich nicht total abstinent verhalte, erwarte ich einen **schweren Rückfall (relapse)** in alte Trinkmuster, die sich auf Alkoholmenge, Trinkfrequenz und Trinkdauer beziehen.

3. Protokoll-Track

Mandatory elements: \mand

Optional elements: \opti

3.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll_\(Niederschrift\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll_(Niederschrift))

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gem%C3%BCt>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbsthilfegruppe>

https://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf

<https://guttempler.org/>

<https://tex.stackexchange.com/questions/116101/add-bold-enumerate-items>

3.2. Definitionen

- **Therapie** umfaßt alle Maßnahmen, mit denen körperliche oder psychische Funktionen wiederhergestellt werden.
- **Protokoll** ist eine Aufzeichnung, in der Zeitpunkt von Zuständen und Vorgänge aufgelistet werden.
- **Gemütszustand** ist das aktuelle psychische Befinden eines Menschen.
- **Selbsthilfegruppe** ist ein selbstorganisiertes Treffen von Menschen, die ein gleiches Problem haben wie Alkoholkrankheit.
- **Anonyme Alkoholiker** oder **AA** ist eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker mit dem Vorsatz: „Nur heute, 24 Stunden lang, lasse ich das erste Glas stehen.“
- **Guttempler** ist eine Selbsthilfegruppe, die erwartet, dass man weder Alkohol noch andere bewußtseinsverändernde Drogen konsumiert.

4. Protokoll

4.1. KW 36

Gewicht: -

8.9.2022 - Donnerstag

1. **Gemütszustand:** 😊
2. **Abstinenz:** -
3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
4. **Selbsthilfegruppe:** -
5. **Freunde:** -
6. **Körperpflege:** -
7. **Essen:** -
8. **Verwaltung:** -
9. **Zazen:** -
10. **Sport:** -
11. **Haus:** -
12. **Garten:** -
13. **Beruf:** -
14. **Beratung:**

Treffen mit Frau Etter Herzogenauach, die den Zustand meiner Alkoholkrankheit ermittelt.

Aktionspunkte:

Arztbesuch: Leberwerte und Blutbild

Selbsthilfegruppe: Treffen mit den Anonymen Alkoholikern oder Guttempler

Folgetermin: Erlangen: 14.09.22 um 14.30

9.9.2022 - Freitag

1. **Gemütszustand:** 😊
 2. **Abstinenz:** Geburt
 3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
 4. **Selbsthilfegruppe:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
 5. **Freunde:** -
 6. **Körperpflege:** -
 7. **Essen:** -
 8. **Verwaltung:** -
 9. **Zazen:** -
 10. **Sport:** -
 11. **Haus:** -
 12. **Garten:** -
 13. **Beruf:** -
-

10.9.2022 - Samstag

1. **Gemütszustand:** 😊
 2. **Abstinenz:** 1. Tag
 3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
 4. **Selbsthilfegruppe:** AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00
 5. **Freunde:** -
 6. **Körperpflege:** -
 7. **Essen:** -
 8. **Verwaltung:** -
 9. **Zazen:** -
 10. **Sport:** -
 11. **Haus:** -
 12. **Garten:** -
 13. **Beruf:** -
-

11.9.2022 - Sonntag

1. **Gemütszustand:** 😊
2. **Abstinenz:** 2. Tag
3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
4. **Selbsthilfegruppe:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
5. **Freunde:** -
6. **Körperpflege:** -
7. **Essen:** -
8. **Verwaltung:** -
9. **Zazen:** -
10. **Sport:** -
11. **Haus:** -
12. **Garten:** -
13. **Beruf:** -

4.2. KW 37

Gewicht: -

12.9.2022 - Montag

1. **Gemütszustand:** 😊
 2. **Abstinenz:** 3. Tag
 3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
 4. **Selbsthilfegruppe:** Guttempler in Höchstadt von 19.00 - 20.00
 5. **Freunde:** -
 6. **Körperpflege:** -
 7. **Essen:** Ravioli, Wiener, Champignons
 8. **Verwaltung:** -
 9. **Zazen:**
Telefongespräch mit Frau Godt wegen Zen-Meditation in Erlangen
- Aktionspunkt:**
Termin: Erlangen: 20.09.22 um 19.45 Uhr
10. **Sport:** -
 11. **Haus:** -
 12. **Garten:** -
 13. **Beruf:** -
 14. **Arztbesuch:**
Treffen mit Dr. Barabasch wegen Blutabnahme.
- Aktionspunkt:**
Folgetermin: Steppach: 13.09.22, vormittags
-

13.9.2022 - Dienstag

1. **Gemütszustand:** 😊
 2. **Abstinenz:** -
 3. **Gesundheit:** Puls: 64, Blutdruck: -
 4. **Selbsthilfegruppe:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
 5. **Freunde:** -
 6. **Körperpflege:** Duschen
 7. **Essen:** Blumenkohl, Hühnchen
 8. **Verwaltung:** -
 9. **Zazen:** -
 10. **Sport:** -
 11. **Haus:** -
 12. **Garten:** -
 13. **Beruf:** -
 14. **Arztbesuch:** Treffen mit Dr. Barabasch
-

14.9.2022 - Mittwoch

1. **Gemütszustand:** -
2. **Abstinenz:** -
3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
4. **Selbsthilfegruppe:** AA in Höchstadt von 19.30 - 21.00
5. **Freunde:** -
6. **Körperpflege:** -
7. **Essen:** -
8. **Verwaltung:** -
9. **Zazen:** -
10. **Sport:** -
11. **Haus:** -
12. **Garten:** -
13. **Beruf:** -
14. **Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Erlangen um 14.30 Uhr

4.3. KW 38

Gewicht: -

...

20.9.2022 - Dienstag

1. **Gemütszustand:** -
2. **Abstinenz:** -
3. **Gesundheit:** Puls: -, Blutdruck: -
4. **Selbsthilfegruppe:** -
5. **Freunde:** -
6. **Körperpflege:** -
7. **Essen:** -
8. **Verwaltung:** -
9. **Zazen: Meditation in Erlangen um 19.45 Uhr**
10. **Sport:** -
11. **Haus:** -
12. **Garten:** -
13. **Beruf:** -