

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Document-Track</b>	<b>2</b>
<b>2. Anamnese</b>	<b>2</b>
2.1. Bibliographie	2
2.2. Definitionen	2
2.3. Symptome	2
2.4. Klassifikation nach ICD-10	2
2.4.1. Abhängigkeitssyndrom	2
2.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch)	2
2.5. Klassifikation nach DSM-5	3
2.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung)	3
2.6. Krankheitsverlauf und -bild	3
2.6.1. Krankheitsverlauf	3
2.6.2. Ausprägungen der Krankheit	3
2.7. Biologie der Alkoholsucht	3
2.8. Krankheitsursachen	3
2.8.1. Genetische Faktoren	3
2.8.2. Psychologische Faktoren	3
2.9. Rückfall	3
<b>3. Diagnose</b>	<b>4</b>
3.1. Bibliographie	4
3.2. Labordiagnostik	4
3.2.1. Bibliographie	4
3.2.2. Definitionen	4
3.2.3. Blutbild	4
3.2.1. 12.09.2022	4
<b>4. Auswertung</b>	<b>4</b>
<b>5. Protokoll-Track</b>	<b>4</b>
5.1. Bibliographie	4
5.2. Definitionen	5
5.3. Gefühlszustände	5
<b>6. Alltagsstruktur</b>	<b>5</b>
<b>7. Speisekarte</b>	<b>6</b>
<b>8. Protokoll</b>	<b>6</b>
8.1. KW 36	6
8.2. KW 37	7
8.3. KW 38	9
8.4. KW 39	10
<b>A Appendix</b>	<b>12</b>
A.1 Laborwerte - 12.09.2022	12

## 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/Psychotrope_Substanz)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>  
[https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische\\_Untersuchungen#](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/ode-suche/htmlamtI2019/>  
  
[https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:\\_Sonderzeichen](https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:_Sonderzeichen)  
<https://golatex.de/viewtopic.php?t=5926>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/163986/format-table-of-contents-with-latex>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/101538/addcontentsline-lines-added-to-toc-not-numbered-and-lines-added-to-tot-not-sh>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/176173/appendix-adding-pdf>

### 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 Entzugserscheinungen
- ☒ 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 abstinenter verhalte, erwarte ich einen **schweren Rückfall (relapse)** in alte Trinkmuster, die sich auf Alkoholmenge, Trinkfrequenz und Trinkdauer beziehen.

### 3. Diagnose

#### 3.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Diagnose>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Medizinische\\_Dokumentation](https://de.wikipedia.org/wiki/Medizinische_Dokumentation)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Anamnese>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie_(Medizin))  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Pathogenese>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Labordiagnostik>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10>  
<https://www.icd-code.de/suche/icd/recherche.html?sp=0&sp=SAlkoholkrankheit>

#### 3.2. Labordiagnostik

##### 3.2.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Blutbild>  
xxx  
<https://www.blutwert.net/>  
<https://www.medpertise.de/blutwerte/blutbild/mch/zu-hoch/>  
[https://www.grossesblutbild.de/blutwerte-alkohol-abhaengigkeit.html#Das\\_MCV\\_stellt\\_einen\\_wichtigen\\_Blutwert\\_dar](https://www.grossesblutbild.de/blutwerte-alkohol-abhaengigkeit.html#Das_MCV_stellt_einen_wichtigen_Blutwert_dar)

##### 3.2.2. Definitionen

- **Blutbild** ist eine Zusammenstellung wichtiger Befunde aus einer Blutprobe.

##### 3.2.3. Blutbild

###### Leberwerte

Im Blut befinden sich die Enzyme **GOT** oder **ASAT** und **GPT** oder **ALAT**, über die man den Zustand und die Aktivität der Leber erkennen kann. Wenn diese Enzyme mit einer gewissen Konzentration im Blut vorkommen ist die Leber beschädigt. Unten ist die normal Konzentration der Enzyme aufgelistet: UL = Unit pro Liter.

##### 3.2.1. 12.09.2022

Der Ery-Wert liegt unterhalb der unteren Schwelle und der MCH- und MCV-Wert überschreiten die obere Schranke.

Zu wenig Erythrozyten deuten auf eine Anämie (Blutarmut) hin. Eine Mangelerkrankung könnte die Ursache der Anämie sein wie Eisenmangel oder Vitaminmangel.

Die häufigste Ursache für einen zu hohen MCH-Wert ist Vitamin-B12-Mangel und Folsäuremangel wegen unzureichender Zufuhr mit der Nahrung.

Ist der MCV zu hoch, dann sind die roten Blutkörperchen zu groß. Häufigste Ursachen sind ein Vitamin-B12-Mangel oder ein Folsäuremangel. Übermäßiger Alkoholkonsum führen ebenfalls zu erhöhten MCV-Werten. Der Wert steigt an, sobald die Patienten pro Tag mehr als 60 Gramm Alkohol konsumieren. 1 Glas Wein (100 ml, 11 Vol.-%):

$100\text{ml} \times (11 \div 100) \times 0.8 = 8,8\text{g Alkohol}$ .

### 4. Auswertung

#### 5. Protokoll-Track

Mandatory list elements: \mand

Optional list elements: \opti

##### 5.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Monitoring>  
[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://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf)  
<https://guttempler.org/>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz/welcher-puls-ist-normal>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/>

was-ist-bluthochdruck  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BC\\_\(Speisenfolge\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BC_(Speisenfolge))  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes\\_Fasten](https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes_Fasten)  
<https://tex.stackexchange.com/questions/116101/add-bold-enumerate-items>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/58087/>  
<https://www.physicsread.com/latex-square-symbol/>  
[how-to-remove-the-warnings-font-shape-otl-cmss-m-n-in-size-4-not-available](https://tex.stackexchange.com/questions/50804/explicit-space-character)  
<https://tex.stackexchange.com/questions/50804/explicit-space-character>

## 5.2. Definitionen

- **Monitoring** Monitoring ist die Überwachung von Vorgängen.
- **Protokoll** ist eine Aufzeichnung, in der Zeitpunkt von Zuständen und Vorgänge aufgelistet werden.
- **Gemütszustand** ist das aktuelle psychische Befinden eines Menschen.
- **Puls**, normalerweise Herzfrequenz, ist die Bewegung des Blutes pro Minute, Pulswelle, das bei jedem Herzschlag gegen die Arterienwände gedrückt wird.
- **Blutdruck** ist der Druck, den das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Der systolische Wert ist der Druck, mit dem das Herz das Blut pumpt (Systole). Der diastolische Wert ist der niedrigste Druck vor der nächsten Herzkontraktion, also wenn der Herzmuskel sich wieder mit Blut gefüllt hat (Diastole). Der Blutdruck hängt von dem Druck ab, mit dem das Herz das Blut in den Kreislauf pumpt und von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefäße.
- **Menü** Als Menü ist eine Kombination von Speisen und Gerichten, die aus mehreren Gängen besteht.
- **Intervallfasten** ist eine Ernährungsform mit einer konstanten Fastenzeit zwischen der letzten und ersten Nahrungsaufnahme.
- **Selbsthilfegruppe** oder **SHG** 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.

## 5.3. Gefühlszustände

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

Emoticon sind Zeichen, mit denen man Stimmungs- oder Gefühlszustände ausdrückt.

-2: 😞  
 -1.5: 😞  
 -1: 😞  
 0: 😐  
 1: 😊  
 1.5: 😊  
 2: 😊

## 6. Alltagsstruktur

$AS = [C, B, A, M, K, E, H, Z, P, SHG, F, V, W, G, L, T, S]$

$C$  := Countdown: verfügbare Zeit  
 $B$  := Befinden oder Stimmung  
 $A$  := Abstinenz in Tagen  
 $M$  := Monitoring der Gesundheit: Ruhepuls und Blutdruck  
 $K$  := Körperpflege: Zähne putzen, Duschen  
 $E$  := Essen: Obst, Gemüse, ...  
 $H$  := Snoopy  
 $Z$  := Zazen oder Meditaion  
 $P$  := Physische Zustand: Intervallfasten, Gymnastik, Laufen  
 $SHG$  := Selbsthilfegruppen: AA, Guttempler, Meditationsgruppe  
 $F$  := Freunde  
 $V$  := Verwaltung: Bank, Behörden, ...

$W :=$  Wohnung: Staub saugen, Wäsche waschen, ...  
 $G :=$  Garten: Rasen mähen, ...  
 $T :=$  Tätigkeit, Arbeit oder Beruf  
 $L :=$  Lesen  
 $S :=$  Schlaf

$n, i, j, k, l, m, o \in \mathbb{N}$

**Countdown:** \_ . 16 Stunden  
**Stimmung:** \_ . 😊  
**Abstinenz:** \_ .  $i$  Tage  
**Körperpflege:**  $n.$   $j \times$  Zähne putzen, ☐ Duschen, ☐ Frisör  
**Gesundheit:**  $n.$  Ruhepuls:  $k$  (70), Blutdruck:  $l/m$  (89/143)  
**Zazen:**  $n.$  ☐ 25 min  $\circ$  Kinin  $\circ$  ☐ 25 min  
**Sport:**  $n.$   $n \times 2 \times 1 \text{ min}$  Schulterübungen (3); ☐ Laufen: 3 km  
**Essen:**  $n.$  ☐ Menü: 17.00 - 18.00:  $e \in \text{Speisekarte}$   
☐ Obst: Apfel, Banane, ...  
☐ Fasten: 18.00 - 10.00  
**Snoopy:**  $n.$   $o$  Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**SHG:**  $n.$  ☐ AA, Guttempler, Meditation  
**Freunde:**  $n.$  ☐ z.B. Frühstück  
**Verwaltung:**  $n.$  ☐ z.B. Finanzamt, Mikrozensus, Gewerbesteuer, Therapieformulare  
**Haus:**  $n.$  ☐ z.B. Staub saugen  
**Garten:**  $n.$  ☐ z.B. Gras mähen  
**Beruf:** \_ . Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:**  $n.$  ☐ z.B. Wittgenstein (1 Std.)  
**Schlaf:**  $n.$  ☐ 22.00 - 06.00  
**Hausarzt:**  $n.$  Dr. Haller: ...  
**Beratung:**  $n.$  Frau Etter: ...

## 7. Speisekarte

<https://www.chefkoch.de/>

1. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Ravioli
2. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Blumenkohl
3. **Geflügelwiener - Scheiben -, Lauch, Mais, Paprika, Ketchup, Senf (Wurstgulasch)**
4. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kohlrabi
5. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kartoffeln
6. **Hähnchen, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Champignons**
7. Leber (Milch, Mehl, 2/2/10 min), Zwiebel, Champignons, Reis
8. **Leber - geschneuzelt -, Zwiebel, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat**
9. **Leber - Streifen -, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Kümmel, Chili, Zimt, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (marokanisch)**
10. **Leber - Würfel-, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Zucchini-püree: Brühe, Muskat (indisch)**
11. **Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat**
12. **Thunfisch, Karotten, Erbsen, Zwiebel, Champignons, Couscous**
13. **Tofu, Zwiebel, Champignons, , Polenta**
14. **Schinken, Zwiebel, Paprika, Champignons, Ravioli**

## 8. Protokoll

### 8.1. KW 36

**Gewicht:** -

**8.9.2022 - Donnerstag**

**Stimmung:** 😊

**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Herzogenauach, die den Zustand meiner Alkoholkrankheit ermittelt.

**Aktionspunkte:**

Hausarzt: großes Blutbild

SHG: Treffen mit den Anonymen Alkoholikern oder Guttempler

Folgetermin: Erlangen am 14.09.22 um 14.30

---

**9.9.2022 - Freitag**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** Geburt

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

---

**10.9.2022 - Samstag**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 1 Tag

**SHG:** AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

---

**11.9.2022 - Sonntag**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 2 Tage

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

---

**8.2. KW 37**

**Gewicht:** 60 kg

---

**12.9.2022 - Montag**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 3 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: -, Blutdruck: -

**SHG:** Guttempler in Höchstadt von 19.00 - 20.00

**Essen:** Ravioli, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** Telefongespräch mit Frau Godt wegen Zen-Meditation in Erlangen

**Aktionspunkt:**

Termin: Erlangen am 20.09.22 um 19.45 Uhr

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutabnahme

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 13.09.22, vormittags

---

**13.9.2022 - Dienstag**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 4 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: 64, Blutdruck: -

**Körperpflege:** Duschen

**Essen:** Blumenkohl, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** 10 min, 10 min

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 14.09.22, vormittags

---

**14.9.2022 - Mittwoch**

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 5 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: 65, Blutdruck: -

**SHG:** AA in Höchstadt von 19.30 - 21.00

**Essen:** Kohlrabi, Hähnchen, Champignons

**Zazen:** 15 min, 10 min  
**Beruf:** Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte  
**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Erlangen um 14.30 Uhr. Um den Beginn der stationären Therapie zu optimieren, einigen wir uns auf eine Therapie ohne Hund.  
**Aktionspunkte:**  
Snoopy: Vorbereitung meines Hundes Snoppy auf die Trennungsphase  
Ids: Id meiner Renten- und Krankenversicherung  
Hausarzt: Antragsformular für die stationäre Therapie  
Gerald: Antragsformulare für die stationäre Therapie  
Folgetermin: Erlangen am 27.09.22 um 10.30

---

### 15.9.2022 - Donnerstag

**Countdown:** \_\_. 0 Stunden  
**Stimmung:** \_\_. 😊  
**Abstinenz:** \_\_. 6 Tage  
**Gesundheit:** \_4. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 94/148 (89/143)  
**Körperpflege:** \_3. 2 x: 2 x Zähneputzen  
**Essen:** \_7. ☒ Menü: 18.00: Kartoffeln, Zwiebel, Champignons, Hähnchen  
☒ Obst: Äpfel  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00  
**Zazen:** \_5. 15 min, 15 min  
**Sport:** \_6. 3 x: 2 x 1 min Schulterübungen  
**Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge  
**Freunde:** \_\_. vereist  
**Haus:** \_8. Brennholz bestellen: 12 Ster  
**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_1. 1 Std.: Mut zur Unabhängigkeit  
**Schlaf:** \_9. 22.00 - 06.00

---

### 16.9.2022 - Freitag

**Countdown:** \_\_. 0 (0) Stunden  
**Stimmung:** \_\_. 😊  
**Abstinenz:** \_\_. 7 Tage  
**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 94/147 (89/143)  
**Körperpflege:** \_4. 2 x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Essen:** \_2. ☒ Menü: 18.00: Resteessen  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00  
**Zazen:** \_5. ☒ 20 min, 15 min  
**Sport:** \_6. 2x2x1min Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km  
**Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☒ Frisörtermin; ☒ SHG ohne Snoopy  
**SHG:** \_8. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00  
**Freunde:** \_\_. vereist  
**Diagnose:** \_7. ☒ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☒ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG  
**Verwaltung:** \_\_. ☐ Mikrozensus  
**Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Putzen des Zendo  
**Garten:** \_\_. ☐ Überprüfung der Motorsense  
**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_. ☐ Blaues Buch (1 Std.)  
**Schlaf:** 10. ☒ 22.00 - 06.00

---

### 17.9.2022 - Samstag



**Countdown:** \_\_. 0 (0) Stunden  
**Stimmung:** \_\_. 😊  
**Abstinenz:** \_\_. 8 Tage  
**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 92/135 (89/143)  
**Körperpflege:** \_4. 2× Zähneputzen (2)  
**Essen:** \_2. ☒ Menü: 17.00: Leber, Zwiebel, Champignons, Reis, Kopfsalat  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00  
**Zazen:** \_5. ☒ 20 min, ☒ 20 min  
**Sport:** \_6. 2 × 2 × 1 *min* Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km  
**Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**SHG:** \_8. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00  
**Freunde:** \_\_. vereist  
**Diagnose:** \_7. ☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG  
**Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer  
**Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Aufräumen der Bücher  
**Garten:** \_\_. ☐ Gras mähen  
**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_. ☐ Blaues Buch (1 Std.)  
**Schlaf:** 10. ☐ 22.00 - 06.00

---

#### 18.9.2022 - Sonntag

**Countdown:** \_\_. 16 (13) Stunden  
**Stimmung:** \_\_. 😊  
**Abstinenz:** \_\_. 9 Tage  
**Gesundheit:** \_\_. Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (89/143)  
**Körperpflege:** \_\_. 0× Zähneputzen (2), ☐ Duschen  
**Essen:** \_\_. ☐ Menü: 18.00: Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat  
☐ Obst: Äpfel, Banane  
☐ Fasten: 18.00 - 10.00  
**Zazen:** \_\_. ☐ 25 min, ☐ 20 min  
**Sport:** \_\_. 0 × 2 × 1 *min* Schulterübungen (3); ☐ Laufen: 3 km  
**Snoopy:** \_\_. 0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00  
**Freunde:** \_\_. vereist  
**Diagnose:** \_\_. ☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG  
**Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer  
**Haus:** \_\_. ☐ Ofen anschüren; ☐ Abflüsse reinigen  
**Garten:** \_\_. ?  
**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_. ☐ Blaues Buch (1 Std.)  
**Schlaf:** \_\_. ☐ 22.00 - 06.00

---

#### 8.3. KW 38

Gewicht: -

---

#### 19.9.2022 - Montag

Countdown:	___	16 Stunden
Stimmung:	___	?
Abstinenz:	___	? Tage
Gesundheit:	___	Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?/? (89/143)
Körperpflege:	___	0x Zähneputzen (2)
Essen:	___	<input type="checkbox"/> Menü: 18.00: Tofu, Polenta, Zwiebel, Champignons, Kopfsalat <input type="checkbox"/> Obst: Äpfel, Banane <input type="checkbox"/> Fasten: 18.00 - 10.00
Zazen:	___	<input type="checkbox"/> 25 min, <input type="checkbox"/> 25 min
Sport:	___	0 x 2 x 1 min Schulterübungen (3); <input type="checkbox"/> Laufen: 3 km
Snoopy:	___	0 Spaziergänge (4); <input type="checkbox"/> SHG ohne Snoopy
SHG:	___	<input type="checkbox"/> Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00
Freunde:	___	vereist
Verwaltung:	___	<input type="checkbox"/> Grundsteuer
Haus:	___	<input type="checkbox"/> Ofen anschüren; <input type="checkbox"/> Aufräumen der Bücher
Garten:	___	<input type="checkbox"/> Rasen mähen
Beruf:	___	Aufschub bis nach der stationären Therapie
Lesen:	___	<input type="checkbox"/> Blaues Buch (1 Std.)
Schlaf:	___	<input type="checkbox"/> 22.00 - 06.00
HNO-Arzt:	___	<input type="checkbox"/> Treffen mit Dr. Buchta in Neustadt a. d. Aisch wegen Schwerhörigkeit auf dem rechten Ohr.
Friseurin:	___	<input type="checkbox"/> Treffen mit Frau Pfaffenberger in Adelsdorf um 14.30 Uhr wegen Snoopy.

Countdown:	___	16 Stunden
Stimmung:	___	?
Abstinenz:	___	? Tage
Gesundheit:	___	Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (89/143)
Körperpflege:	___	0× Zähneputzen (2), <input type="checkbox"/> Duschen
Essen:	___	<input type="checkbox"/> Menü: 18.00: Schinken, Ravioli, Paprika, Kopfsalat <input type="checkbox"/> Obst: Äpfel, Banane <input type="checkbox"/> Fasten: 18.00 - 10.00
Zazen:	___	Meditation in der SHG
Sport:	___	0 × 2 × 1 min Schulterübungen (3); <input type="checkbox"/> Laufen: 3 km
Snoopy:	___	0 Spaziergänge (4); <input type="checkbox"/> SHG ohne Snoopy
SHG:	___	<input type="checkbox"/> Meditationsgruppe in Erlangen von 19.45 - 21.00
Freunde:	___	vereist
Verwaltung:	___	<input type="checkbox"/> Grundsteuer
Haus:	___	<input type="checkbox"/> Ofen anschüren; <input type="checkbox"/> Bücher aufräumen
Garten:	___	<input type="checkbox"/> Rasen mähen
Beruf:	___	Aufschub bis nach der stationären Therapie
Lesen:	___	<input type="checkbox"/> Blaues Buch (1 Std.)
Schlaf:	___	<input type="checkbox"/> 22.00 - 06.00
Hausarzt:	___	<input type="checkbox"/> Treffen mit Dr. Haller in Mühlhausen wegen der Antragsformulare für die stationäre Therapie.

**Gewicht: -**

**Countdown:**    \_\_\_ 16 Stunden  
**Stimmung:**     \_\_\_ ?  
**Abstinenz:**    \_\_\_ ? Tage  
**Gesundheit:**   \_\_\_ Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (89/143)  
**Körperpflege:** \_\_\_ 0x Zähneputzen (2), ☐ Duschen  
**Essen:**         \_\_\_

- ☐ Menü: 18.00: ???
- ☐ Obst: Äpfel, Banane
- ☐ Fasten: 18.00 - 10.00

- Zazen:** \_\_\_ ☐ 25 min, ☐ 20 min
  - Sport:** \_\_\_  $0 \times 2 \times 1$  min Schulterübungen (3); ☐ Laufen: 3 km
  - Snoopy:** \_\_\_ 0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy
  - SHG:** \_\_\_ ☐ Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00
  - Freunde:** \_\_\_ vereist
  - Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Grundsteuer
  - Haus:** \_\_\_ ☐ Ofen anschüren; ☐ Aufräumen der Bücher
  - Garten:** \_\_\_ ☐ Rasen mähen
  - Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
  - Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
  - Schlaf:** \_\_\_ ☐ 22.00 - 06.00
- 

## 27.9.2022 - Dienstag

- Countdown:** \_\_\_ 16 Stunden
- Stimmung:** \_\_\_ ?
- Abstinenz:** \_\_\_ ? Tage
- Gesundheit:** \_\_\_ Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (89/143)
- Körperpflege:** \_\_\_  $0 \times$  Zähneputzen (2)
- Essen:** \_\_\_
  - ☐ Menü: 18.00: ???
  - ☐ Obst: Äpfel, Banane
  - ☐ Fasten: 18.00 - 10.00
- Zazen:** \_\_\_ Meditation in der SHG
- Sport:** \_\_\_  $0 \times 2 \times 1$  min Schulterübungen (3); ☐ Laufen: 3 km
- Snoopy:** \_\_\_ 0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy
- SHG:** \_\_\_ ☐ Meditationsgruppe in Erlangen von 19.45 - 21.00
- Freunde:** \_\_\_ vereist
- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Grundsteuer
- Haus:** \_\_\_ ☐ Ofen anschüren; ☐ Bücher aufräumen
- Garten:** \_\_\_ ☐ Rasen mähen
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
- Schlaf:** \_\_\_ ☐ 22.00 - 06.00
- Beratung:** \_\_\_
  - ☐ Frau Etter: Treffen in Erlangen um 10.30 Uhr wegen der Antragsformulare für die stationäre Therapie. **Resultate:**
  - ☐ Snoopy: Trainingszustand für die Entwöhnung
  - ☐ Ids: Vorlage der Id meiner Renten- und Krankenversicherung
  - ☐ Hausarzt: Ausgefüllte Antragsformular für die stationäre Therapie
  - ☐ Gerald: Ausgefüllte Antragsformulare für die stationäre Therapie

# A Appendix

## A.1 Laborwerte - 12.09.2022

**Schüller, Gerald** geb am 04.12.1962 Privat: 0151-25692911

**Laborwerte**

Alle Laboridentents  
Zeitraum: Alles

MVZ Burgwindheim  
Dr. med. Richard Barabasch  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Steppach 50. 96178 Pommersfelden  
Tel: 09548/9825750  
BSNR 656112900

Laborident	Einheit	Normalwert	12.09.2022
BasoAbs basophile Granulozyten	Tsd./µl	0.010-0.080	0.010
BasoM basophile Granulozyten	%	bis 2	0
Ei Eiweiß, Gesamt-	g/l	64-83	74
EI-A1G alpha-1-Globulin	%	2.9-4.9	3.7
EI-A2G alpha-2-Globulin	%	7.1-11.8	8.8
EI-Alb Albumin	%	55.8-66.1	63.6
EI-B1G beta-1-Globulin	%	4.7-7.2	5.9
EI-B2G beta-2-Globulin	%	3.2-6.5	4.2
EI-GGI gamma-Globulin	%	11.1-18.8	13.8
EosiAbs eosinophile Granulozyten	Tsd./µl	0.030-0.440	0.330
EosiM eosinophile Granulozyten	%	bis 7	6
Ery Erythrozyten	Mio./µl	4.54-5.77	4.41
EVB Erythrozytenverteilungsbreite	%	< 14.8	11.6
GFREPI GFR (CKD-EPI-Formel)	ml/min/1.73m2	> 60 Der altersentsprechende	94 *
GI-NaF Glucose venös (Plasma)	mg/dl	65-100	91
GT gamma-GT	U/l	< 60	47
Hb Hämoglobin	g/dl	13.5-17.5	15.4
Hk Hämatokrit	%	40-51	44
HS Harnsäure	mg/dl	bis 7.2	4.7
Kr Kreatinin	mg/dl	bis 1.2	0.9
Leu Leukozyten	Tsd./µl	3.9-9.8	5.8
LympAbs Lymphozyten	Tsd./µl	1.100-3.200	2.250
LympM Lymphozyten	%	17-47	39
MCH MCH (HbE)	pg/Ery	27.6-32.8	34.9
MCHC MCHC	g/dl	32.8-36.6	35.3
MCV MCV	fl	80.0-96.0	98.9
MonoAbs Monozyten	Tsd./µl	0.260-0.870	0.710
MonoM Monozyten	%	4-12	12
NeutAbs neutrophile Granulozyten	Tsd./µl	1.800-6.200	2.450
NeutM neutrophile Granulozyten	%	40-75	43
OT GOT (ASAT)	U/l	< 50	29
PT GPT (ALAT)	U/l	< 50	24
Thro Thrombozyten	Tsd./µl	146-328	214

Gedruckt am 14.09.2022 um 08:27

Seite 1 von 1