Maßnahmen gegen Alkoholismus:

Vitamin-E-Mangel:
Neben der Schwierigkeit an sich, sich über die Nahrung mit ausreichend Vitamin E zu versorgen, kann ein E-Mangel z.B. durch, Alkohol hervorgerufen werden.[1]

Carotinoide:
Personen, die regelmäßig Alkohol konsumieren, haben erniedrigte Lycopinspiegel im Blut.[2]

alpha-Liponsäure:
Alpha - Liponsäure wirkt entgiftend und schützt die Leber z.B. vor der schädlichen Wirkung der Pilzgifte. Wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, entstehen viele freie Radikale, die dem Entgiftungsorgan zusätzlich „an den Kragen gehen“[3]. Bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden, wie beispielsweise der Leberzirrhose, der alkoholischen Fettleber oder Leberentzündungen, kann alpha-Liponsäure helfen, was z.B. durch **eine Normalisierung der Leberwerte zum Ausdruck kommt.** Interessant ist die Tatsache, dass die alpha - Liponsäure giftige Schwermetalle wie z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber binden und aus dem Körper ausleiten kann. Diese können Gehirn und Nieren schädigen und Autoimmunerkrankungen, wie z.B. die multiple Sklerose, begünstigen.[4]

Zink:
Der Alkohol hemmt die Aufnahme von Zink und begünstigt einen Mangel.[5]
Zink befindet sich in Austern, Getreide und Hülsenfrüchten, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten jedoch Stoffe, die das Zink einschließen und im Körper auch nicht freigeben. Die Folge: Das mit diesen Nahrungsmitteln aufgenommene Zink verläßt den Körper wieder und wird zusammen mit diesen Begleitstoffen ausgeschieden. Daher sollte man zinkhaltige Nahrungsergänzungsmittel auch nicht unbedingt mit Vollwertkost zusammen (z.B. Müsli) einnehmen. Auch der Alkohol hemmt die Aufnahme von Zink und begünstigt einen Mangel. Wer viel Limonaden und Colagetränke konsumiert, hat ebenfalls ein Problem mit der Zinkversorgung, denn die darin enthaltenen Phosphate verdrängen das Zink bei der Verdauung und mindern die Zinkaufnahme über den Darm. Wenn man Zink mit Käse oder Milchprodukten aufnimmt, wird das Zink gut verwertet. Für gewöhnlich muß der tägliche Zinkbedarf von 7 Milligramm (Frauen) bzw. 10 Milligramm (Männer) anderweitig gedeckt werden.[6]

Selen:
Alkohol erschwert die Selenaufnahme.[7]
Selenmangelrisiko bei chronischem Alkoholismus![8]

Bitternuss - Tropfen nach Alkoholgenuss:
Wenn man etwas zu viel getrunken hat, dann nimmt man 15 Tropfen von der Bitternuss – Nux vomica genannt – auf ein Stück Vollkornbrot und kaut dieses gut.[9]

Artischockentee, Mariendisteltee und die homöopathische Tinktur Nux vomica:
Da Alkohol die Leber belastet, sollten Sie Ihr Entgiftungsorgan stärken. Um die Lebe als Entgiftungslabor zu stärken gibt es Artischockentee, Mariendisteltee oder die homöopathische Tinktur „Nux vomica“ aus den Saft der Bitternuss.[10]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 98
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 111
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160f.
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168f.
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[9] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 132
[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann wollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[11]

Vitamin B:
Auch der Alkohol raubt dem Körper die Vitamine B6, B12 und die Folsäure. Mit der schlechten Versorgungslage steigt die Gefahr für die Anhäufung von Homocystein und die damit verbundenen Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen (z.B. Verschlusskrankheiten).[12]

Naturheilkunde und Alkoholismus:
Der Erfolg von Kuren ist letztendlich immer von der Bereitschaft des Behandelten abhängig, die Kur auch konsequent durchzuführen. Ist jedoch der Wille zur Heilung von der Trunksucht vorhanden, so können mittels Kräutertee gewisse Erfolge erzielt werden. Die im sog. „Lebertee“ tätigen Wirkstoffe sind im Löwenzahn, Schöllkraut, Tausenguldenkraut, Wermut und Bibernelle enthalten,. Zum Entgiften der Verdauungsorgane sind Sauermilch, Buttermilch (dicke Milch) und Kefirmilch bestens geeignet.
Auch reichlicher und regelmäßiger Genuss von Sauerkraut ist sehr zu empfehlen. In manchen Gegenden gibt es auch noch die sogenannte Wasser- oder Saurübe, die roh gegessen wird. Scharf gewürzte Speisen sowie Schweine- und Selchfleisch sind dem Alkoholiker zu verweigern. Dagegen sollte der an Trunksuch Leidende viel Rohkost und reichlich Gemüse zu sich nehmen. Wirkungsvoll sind auch kalte Duschen und naßkalte Abreibungen vor dem Schlafengehen. Da durch die Leberbelastung auch häufig Hämorrhoiden auftreten, sind diese gegebenenfalls mitzubehandeln. Bei der Behandlung von Hämorrhoiden findet ein Kräuteröl Verwendung, und zwar Johanniskrautöl, täglich zweimal innerlich und äußerlich (das Öl wird mit einer kleinen Gummispritze durch den Schließmuskel eingespritzt).[13]

Pu Erh
Tee regt den Leberstoffwechsel an. Dadurch wird die Verdauung und der Blutfettgehalt normalisiert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung verbessert. Alkohol wird schneller abgebaut, weswegen Pu-Erh auch als "Katerkiller" berühmt ist. Er normalisiert den Cholesterinspiegel und wirkt Cholesterinablagerungen an den Wänden der Blutgefäße entgegen. Dies ist in klinischen Studien in China, Japan, und Frankreich belegt worden.[14]

Was kann in körperlicher Hinsicht auf eine Alkoholkrankheit hinweisen?
Hinweise auf körperlichem Gebiet können natürlich beweiskräftiger sein. Dies betrifft nicht nur einen einzelnen Rauschzustand, das geht auf eine Vielzahl von möglichen Auffälligkeiten zurück. Doch selbst das kann - streng genommen - auch andere Ursachen haben. Wer jedoch erst auf massive körperliche Auffälligkeiten hin reagiert, hat in der Regel schon viel Zeit verloren. Hier kann es dann im Interesse des Betroffenen geboten sein, seine Anstrengungen zu intensiveren, um so schnell wie möglich die notwendigen Konsequenzen zu ziehen.

Achtung: Symptome einer möglichen Alkoholkrankheit:

---

[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 247
[13] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 47f.
[14] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html

Welches sind nun die wichtigsten körperlichen Symptome, die an eine Alkoholkrankheit erinnern können, sofern - wie erwähnt - andere Ursachen ausgeschlossen wurden:

- So genannte Tremor-Trias: erst feinschlägiges, dann stärkeres Zittern von geschlossenen Lidern, herausgestreckter Zunge, gespreizten Fingern, später evtl. sogar von Armen und Kopf
- Appetitstörungen (besonders morgens: „keine Zeit zum Frühstücken“), trotzdem anfangs Gewichtszunahme (Alkohol-Kalorien), später deutlicher Gewichtsverlust, bis hin zur Abmagerung
- Verdauungsbeschwerden aller Art, vor allem anhaltende Verstopfung oder noch häufiger wässriger Durchfall, ferner Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen (Schädigung von Magen und Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse)
- Übelkeit und Brechneigung (besonders morgens, z. B. beim Zähneputzen, wenn man irrtümlich an den Gaumen gerät)
- Unausgeruht, müde und zerschlagen nach meist unruhigem Schlaf
- Unspezifisches Durstgefühl (nicht zuletzt durch die erheblichen Flüssigkeitsmengen, die z. B. beim Bierkonsum aufgenommen werden; muss beim Entzug mit reichlicher Zuführung von Selterwasser, Tee usw. Rechnung getragen werden!)
- Ausgeprägte Schweißneigung (auch tagsüber), vor allem an Händen und Füßen; nachts oft „völlig nassgeschwitzt“
- Stechen, Klopfen, Brennen, Reißen in der Herzgegend, unregelmäßige Herzschlagfolge und Atemfrequenz
- Schwindel, Schwächezustand, Kreislaufstörungen mit Kollapsneigung, gelegentlich sogar Anfälle von „unklarer“ Bewusstlosigkeit (zu trennen von „großen Krampfanfällen“ im Rahmen einer sogenannten „Alkohol-Epilepsie“)
- Atemnot, chronische Bronchitis (teils durch allgemeine Minderung der Widerstandskraft, teils durch den zumeist mit dem Alkoholabusus kombinierten Zigarettenmissbrauch)
- Meist „unklare“ Entzündungsneigung von Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen, Bronchien, Lunge, Magenschleimhaut (bis zum Geschwürsdurchbruch), Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Harnwege, Harnblase, Vorsteherdrüse u. a.
- Leichtes Drücken unter dem rechten Rippenbogen (Lebervergrößerung), besonders bei gebückter Haltung
- Störungen von sexuellem Verlangen und Potenz (daher nicht selten Eifersuchtsszenen), gelegentlich aber auch sexuelle Überaktivität
- Stechen, Brennen, reißende Schmerzen an den Beinen (seltener Armen), strumpf- bzw. handschuhförmige Missempfindungen (Ameisenlaufen, Kribbeln, Taubheit u. a.) an Armen und Beinen, brennende Fußsohlen (bei Bettwärme)
- Schwäche in beiden Armen, vor allem Beinen (Fersengang unmöglich)
- Gelegentlich Seh- und Pupillenstörungen, Augenmuskellähmung
- Mitunter Stimmänderung (rauer, tiefer, heiser)
- Schwammiges und aufgedunsenes Gesicht mit Neigung zu Rötung und Hautveränderungen (Akne) wie Pusteln, Knötchen, Krusten und schließlich Narben
- Mundwinkel-Schrunden und -einrisse
- Nicht selten grau-bräunlicher bis blässlich-bräunlicher Grundton der Haut, fettige Haut, aber auch Hautschrumpfung durch Schwund des Bindegewebes und der Oberhaut, Bildung einer so genannten „Pergament- oder Geldscheinhaut“, weiße Flecken auf der Streckseite von Armen und Beinen
- Augenbindehautentzündungen (Rötung und Schwellung, starke Absonderungen), rötliche, verdickte Lidränder
- Zahnschäden (defektes, kariöses Gebiss)
- Kopfbehaarung männlicher Alkoholiker gewöhnlich sehr dicht, bei der Frau zunehmend struppiges und brüchiges Haar, aber auch Haarausfall möglich
- Brustentwicklung und Tendenz zu charakteristischer weiblicher Schambehaarung beim Mann, da Abbau weiblicher Sexualhormone durch die geschädigte Leber nur noch unzureichend möglich
- Zunge oft braun-weißlich belegt
- Feinere bis gröbere Gefäßerweiterungen im Gesicht (jedoch auch möglich bei Menschen, die viel an frischer Luft sind)

- Sogenannte Gefäßspinnen (rote, spinnenartige Gefäßsternchen auf der Haut, die auf Druck abblassen, sich jedoch sofort wieder füllen), meist in Gesicht und am oberen Schultergürtel
- Rötung am Daumen- und Kleinfingerballen, gelegentlich auch Fußballen
- Korkenzieherartig gewundene Gefäße in der äußeren festen Hülle des Augapfels (Lederhaut)
- Nägel, die weiß oder opal (milchig) gefärbt sind, mitunter mit Querbändern
- Neigung zu Hautblutungen mit z. T. großflächigen Blutergüssen, zumeist in der Gegend von Schulter, Becken, Knien und Schienbeinen (Rausch: alkoholbedingte Gleichgewichtsstörungen mit häufigem Anstoßen), aber auch vermehrte Schleimhautblutungen
- Erweiterte Venenzeichnung auf dem Brustkorb oder Bauch
- Verdünnte Achsel- und Schambehaarung usw.[15]

Warnung: Krebsgefahr durch Alkohol:
Die nachweislich durch Alkohol begünstigten Krebsarten umfassten Mundkrebs, Rachenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Leberkrebs und Darmkrebs. Es könnte auch einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und weiteren Krebsarten geben, allerdings lagen bei der aktuellen Untersuchung hierfür keine endgültigen Beweise vor, berichten die Wissenschaftler.[16]

Warnung: Zusammenhang Alkohol-Nikotin:
Wenn man Alkohol trinkt und gut drauf ist, erinnert sich das Gehirn daran, dass es noch eine andere Aktivität gibt, die ebenfalls glücklich macht. Und schon ist die Zigarette angezündet. Deshalb greifen auch Menschen, die normalerweise nur sehr selten bis gar nicht rauchen, gerade beim Alkoholkonsum gern zur Kippe.
Der geübte Partyraucher wird sich nun denken, dass die Kombination von Alkohol und Zigaretten zu einer Art Glücksgefühl-overload führen muss. Wissenschaftler der University of Pennsylvania fanden allerdings heraus, dass genau das Gegenteil der Fall ist.
Wenn manAlkohol trinkt und gleichzeitig raucht, wird die Freisetzung von Dopamin gestoppt. Die Folge: Man fühlt sich unwohl, gestresst und der Körper verlangt nach etwas, das den Dopaminspiegel wieder hochfährt. Es folgt also das nächste Bier, die nächste Zigarette. So wird stetig weiterkonsumiert und der Teufelskreis beginnt. Dass es ziemlich schwierig ist, diesem Teufelskreis im Extremfall zu entfliehen, zeigt eine Studie der University of Durham. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass 90 Prozent aller Alkoholkranken auch nikotinsüchtig sind.[17]

Ein alkoholisches Getränk pro Tag erhöht das Schlaganfallrisiko deutlich
Bei der neuen Studie konnte festgestellt werden, dass bereits ein bis zwei alkoholische Getränke pro Tag das Schlaganfallrisiko um zehn bis 15 Prozent erhöhen. Trinken Menschen vier alkoholische Getränke pro Tag, erhöht dies das Risiko für einen Schlaganfall um 35 Prozent. Es bleibt die Frage, was bei der Studie als ein Getränk definiert wurde? Ein Getränk war bei der Untersuchung entweder ein Glas Wein oder eine Flasche Bier. In Großbritannien erleiden etwa 16 von 100 Männern und 20 von 100 Frauen im Laufe ihres Lebens einen Schlaganfall, berichten die Forschenden. Wenn also eine Gruppe von 100 nicht Alkohol trinkenden Menschen anfängt jeden Tag ein oder zwei alkoholische Getränke zu sich zu nehmen, würde dies zu zwei zusätzlichen Schlaganfällen führen. Wenn Menschen pro Tag eine halbe Flasche Wein konsumieren, erhöht dies das Schlaganfallrisiko sogar um 38 Prozent.[18]

Magnesium:
Häufig lässt durch erhöhte Magnesiumzufuhr das gefühlte Alkoholbedürfnis nach, und Depression und Angstzustände bessern sich.[19]

Knoblauch schützt die Leber

---

[15] http://www.psychosoziale-gesundheit.net/seele/alkohol.html
[16] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/der-konsum-von-alkohol-verursacht-sieben-arten-von-krebs-20171115392816

[17] https://www.welt.de/kmpkt/article170611329/Warum-du-Lust-auf-Zigaretten-hast-wenn-du-Alkohol-trinkst.html
[18] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-schon-geringer-alkoholkonsum-erhoeht-das-risiko-fuer-einen-schlaganfall-deutlich-20190405448601
[19] Sircus: Transdermale Magnesiumtherapie, Rottenburg, 2015, S. 329f.

Knoblauch wirkt auch dem Verschleiß der Leber entgegen, indem er deren Zellwände festigt und das Organ in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt.
So kann die Knolle z. B. bei Schwermetallvergiftungen (Quecksilber, Kadmium) eingesetzt werden oder auch die negativen Folgen von Alkoholkonsum abmildern.[20]

Vitamin D3:[21]
Es gibt Alkoholiker, die durch D 3 nach einem Monat es geschafft haben, vom Alkohol loszukommen, obwohl vorher schon vormittags getrunken[22]

Lipidbasierte Selen- und Schwefelverbindungen:
Magnesiumthiosulfat ist eine großartige Alternative zum Natriumthiosulfat, allerdings erheblich teurer.
Erfahrungsbericht von Dr. Leg Yasko: Ich hatte Kontakt mit einem Dr. Revici, der die Hypothese aufgestellt hat, dass ***Alkohol-, Drogen- und Nikotinabhängigkeit anabolischer Natur und damit mit katabolischen Wirkstoffen behandelbar sind***. Er behandelte 3000 Heroinabhängige mit lipidbasierten Selen- und Schwefelverbindungen und erreichte bei der überwiegenden Mehrzahl von ihnen ***eine körperliche Entgiftung ohne Entzugserscheinungen***. Zudem hat er diverse katabolische Wirkstoffe erfolgreich zur Vorbeugung und Bekämpfung von Arteriosklerose eingesetzt. Der aktivste Wirkstoff scheint Magnesiumthiosulfat zu sein.[23]

[20] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html
[21] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[22] https://www.youtube.com/watch?v=_2wAO-AuopU
[23] Sircus, Marc: Transdermale Magnesiumtherapie, . 107