

SO HILFT DIE NATUR

Tolles Sommerkraut

Basilikum zählt zu den beliebtesten Kräutern in der Schweizer Küche. Ob frisch, tiefgekühlt oder getrocknet: Das Kraut verfeinert nicht nur den beliebten Sommersalat mit Tomaten und Mozzarella oder die selbstgemachte Pizza. Es kann viel mehr. Mit seinen unvergleichlichen Aromen verleiht Basilikum vielen Gerichten das gewisse Etwas von südlicher Sonnenfreude. Der Gaumenschmaus wird aufgrund seiner positiven Wirkung gerne auch bei Stress, Entzündungen oder Migräne geschätzt. Denn die Inhaltsstoffe des Basilikums, u. a. ätherische Öle, verfeinern nicht nur das Essen, sondern wirken auch heilend. Das Königskraut («basileus» heisst auf Altgriechisch «König») wirkt sowohl antioxidativ wie auch entzündungshemmend. Basilikum regt den Appetit an, fördert die Fettverdauung und hilft bei Magenverstimmung. Ausserdem: Bei einem Insektenstich einfach ein frisches Blatt drauflegen!



Sucht in der Familie

Wird jemand aus der Familie süchtig, ist es in erster Linie für die nächsten Angehörigen eine Herausforderung – ob Kinder, Partner oder Eltern. Gut zu wissen, dass es für sie hierzulande eine Anlaufstelle gibt.

Von Marie-Luce Le Febve de Vivy

Ob Alkohol, Drogen oder Medikamente: Sucht kommt häufiger vor, als man denkt – auch in den besten Familien. Sei es der Sohn, der kifft und lethargisch wird, sei es die Mutter, die heimlich trinkt und ihre Kinder vernachlässigt, sei es der Ehemann, der bei Online-Spielen das gemeinsame Geld verzockt. Laut dem Bundesamt für Gesundheit ist Sucht eine Krankheit. Süchtige Personen

ada-zh, Anlaufstelle in Zürich

Die Anlaufstelle für Angehörige ada-zh existiert seit bald 50 Jahren und führt im Jahr mehr als 1500 persönliche Beratungen durch – auch für Angehörige, die ausserhalb von Zürich wohnen. Jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr (ausgenommen Feiertage) gibt es zudem eine Walk-in-Beratung. Angehörige können ohne Anmeldung spontan an der Sumatrastrasse 3 in Zürich vorbeikommen und mit der anwesenden Beraterin über ihre Probleme sprechen (30 Minuten). Weitere Infos: www.ada-zh.ch

haben ein zwanghaftes Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten, auch wenn sie dabei ihre Gesundheit aufs Spiel setzen und mit sozialen Folgen rechnen müssen. Damit schaden sie aber nicht nur sich selbst, sondern ebenso ihrem Umfeld. Leidtragende sind vor allem die nächsten Angehörigen. Und die brauchen Unterstützung.

Was Angehörigen hilft, weiss Letizia Maurer, psychosoziale Beraterin HF und Vorstandsmitglied bei der Anlaufstelle «Angehörige Sucht» in Zürich (siehe Box).

GlücksPost: Sie engagieren sich für die Angehörigen von Suchtkranken. Gibt es dafür einen Grund?

Letizia Maurer: Ja, mehrere. Einerseits mein Bruder, der seit 36 Jahren heroinsüchtig ist und nach der Schliessung des Letten (Anm. der Red.: offenes Drogenareal in Zürich von 1993 bis 1995) in das Methadonprogramm aufgenommen wurde. Ich habe hautnah miterlebt, wie sich dies als Familienangehörige anfühlt. Andererseits war ich selbst von 18 bis 23 Jahren schwerst heroinsüchtig. Nach einer Langzeittherapie bin ich nun seit 27 Jahren gesund. Das hat mich

bewogen, eine Ausbildung zu machen, um Angehörige zu unterstützen, weil es da wirklich Bedarf gibt. **Worunter leiden Angehörige besonders?**

Unter der Stigmatisierung durch die Gesellschaft. Im Gegensatz zu Krankheiten wie Diabetes, Depression oder Krebs, wird bei Sucht gerne eine eigene Schuld impliziert. Ich werde in der Beratung oft damit konfrontiert, dass man die Ursache bei der Familie sucht – nach dem Motto: «Du hast dein Kind nicht richtig erzogen». Dies kann ein Grund sein, entspricht aber selten der Realität. Nach wie vor wird erforscht, wieso manche Personen suchtanfälliger sind als andere. Man geht aktuell davon aus, dass Betroffene damit versuchen, ihre Gefühlswelt zu regulieren – im Sinne einer «Selbstmedikation». Nicht selten handelt es sich dabei um sehr feinfühligere Menschen, die dazu neigen, sich viel zu viele Gedanken zu machen.

Es kann also jede und jeden treffen? Fest steht: Ob Drogen, Schmerzmittel, Alkohol usw. – der Handel damit ist ein Milliardengeschäft. Die süchtig machenden Substanzen sind weltweit übermässig vorhanden und «suchen

Auch wenn Sucht eine Krankheit ist – Leidtragende sind die nächsten Angehörigen.

nach Absatz», egal bei wem. Gerät nun eine Jugendliche, ein Jugendlicher in einen falschen Freundeskreis, kann das bereits reichen.

Sucht betrifft aber nicht nur Jugendliche ...

Stimmt. Ein unterschätztes Phänomen sind Pensionierte. Sie haben vielleicht schon immer gerne ein paar Gläschen getrunken. Im Ruhestand trinken sie nun exzessiv, weil sie nicht mehr arbeiten müssen. Ich berate immer wieder «erwachsene Kinder», weil sich beispielsweise deren 70-jähriger, alleinstehender Vater jeden Abend ins Delirium trinkt. Und dabei möglicherweise noch ins Auto steigt. Oder deren Mutter zunehmend stark süchtig machende Benzodiazepine schluckt, um schlafen zu können, seit ihr Mann gestorben ist. Klar, machen sich die Angehörigen enorm Sorgen und fühlen sich ohnmächtig.

Welche Hilfe dürfen Angehörige von Ihrer Anlaufstelle erwarten?

Man kann uns gerne anrufen oder bei uns eine Beratung in Zürich buchen. Wir bieten ein Ohr für alle Angehörigen, die nicht weiterwissen. Meine Eltern beispielsweise verstanden die Welt nicht mehr, als mein Bruder und ich heroinsüchtig wurden. Und hätten sich damals Unterstützung gewünscht. Genau das bietet nun unsere Anlaufstelle ada-zh (siehe Box). Im Gegensatz zur KESB sind wir keine handelnde Institution. Was Sie uns anvertrauen, untersteht der Schweigepflicht und führt keinesfalls zu Eingriffen ins Privatleben Ihrer Angehörigen.



Letizia Maurer, psychosoziale Beraterin

SUCHT IN DER SCHWEIZ

Sucht hat viele Gesichter. Neben dem Konsum psychoaktiver Substanzen wie Tabak, Alkohol, Drogen oder Medikamente fällt auch exzessives Verhalten wie Geld- und Glücksspiel sowie Videospiele unter den Suchtbegriff. Hier ein paar Zahlen aus der Schweiz:

- ▶ Acht von zehn Personen trinken Alkohol, jede Vierte raucht, und mehr als 200 000 Personen im Erwerbsalter haben im vergangenen Monat mindestens einmal Cannabis konsumiert. Doppelt so viele Personen geben an, bereits einmal im Leben eine illegale Substanz (ohne Cannabis) konsumiert zu haben.
- ▶ Schätzungen gehen davon aus, dass rund 250 000 Menschen in der Schweiz alkoholabhängig sind. Jede sechste psychiatrische Diagnose eines Hausarztes steht im Zusammenhang mit Alkohol.
- ▶ Etwa 2% der Bevölkerung (ca. 170 000 Personen) nehmen fast täglich Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein.
- ▶ Bei rund einem Fünftel aller Menschen, die 2020 in einer psychiatrischen Klinik behandelt wurden, war problematischer Substanzkonsum das Hauptproblem.

QUELLE: BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT BAG

Was steckt hinter Grössenwahn?

Grössenwahn ist eine falsche oder ungewöhnliche Überzeugung von der eigenen Macht, dem eigenen Reichtum, den eigenen Talenten oder anderen Eigenschaften. Eine Person kann beispielsweise glauben, dass sie eine berühmte Persönlichkeit oder eine religiöse Führerin ist, Weltkriege beenden kann, magische Fähigkeiten besitzt oder gar unsterblich ist. Das Gefühl der eigenen Grandiosität geht häufig mit anderen Symptomen einer psychischen Erkrankung wie Schizophrenie, bipolarer Störung und einigen Arten von Demenz einher. Auch Hirnverletzungen können die Persönlichkeit verändern und Wahnvorstellungen

sowie Halluzinationen erzeugen. Eine Person, die unter Grössenwahn leidet, ist sich oft nicht bewusst, dass ihr Verhalten nicht normal ist. Im Gegenteil: Sie fühlt sich wohl in ihrem Wahn und glaubt wirklich daran, etwas Besonderes zu sein. Deshalb ist es nicht einfach, sie zu behandeln. Eine Behandlung konzentriert sich meist auf die Bewältigung und Verringerung der Symptome und nicht auf die Heilung der zugrundeliegenden Erkrankung. Je nach Ursache müssen Betroffene Medikamente einnehmen oder sich einer Langzeittherapie unterziehen, um ihre Symptome lebenslang in den Griff zu bekommen.

Rückenschmerzen: heiss oder kalt?

Bei leichten Rückenbeschwerden können sowohl Wärme- wie auch Kältetherapien helfen, die Schmerzen zu lindern. Was taugt besser?

Rund 30 bis 40% der Erwachsenen leiden unter Rückenschmerzen. Je älter man wird, desto häufiger kommen sie vor. Die Schmerzen können Folge einer Krankheit, einer Verletzung oder auch nur Teil des natürlichen Alterungsprozesses sein.

Ob Salben, Kompressen oder Umschläge: In Apotheken, Drogerien sowie teilweise auch im Supermarkt stehen zahlreiche Produkte zur Wahl, die schmerzlindernd wirken können. Die Frage ist nur: heiss oder kalt?

Vereinfacht gesagt: Eine Kältebehandlung kann die Entzündung

der Muskeln verringern, während eine Wärmebehandlung die Heilung und Entspannung der geschädigten Muskeln fördern kann.

▶ **Kältetherapie.** Kälte hilft bei Zerrungen und Verstauchungen. Sie verengt die Blutgefässe und trägt dazu bei, Blutergüsse, Schwellungen und Entzündungen zu verringern.

▶ **Wärmebehandlung.** Ob Salbe, Badesatz oder Wärmepad – Wärme erweitert die Blutgefässe, was die Durchblutung verbessert. Bei akuten oder chronischen Rückenschmerzen entspannt sie die Muskeln und lindert Schmerzen.



Die Frage ist: Handelt es sich um eine Entzündung oder Verspannung?