

Unkas Gemmeker

BIO
360

Neuanfang

- Optimal ernähren
- Besser schlafen
- Richtig entgiften
- Das volle Potenzial leben

riva

Unkas Gemmeker



Neuanfang

- Optimal ernähren
- Besser schlafen
- Richtig entgiften
- Das volle Potenzial leben

© des Titels »Neuanfang« (ISBN 978-3-7423-1121-4)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Vorwort von Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe

Neuanfang ist ein Werk, das von Anfang an positiv inspiriert und zum Handeln aufruft. Unkas Gemmeker schafft es, mit einfachen Worten den Leser mitzureißen und ihm aufzuzeigen, welchen enormen Stellenwert unser alltägliches Handeln hat. Da das Handeln aus unserem Denken entsteht, ist es ratsam, sich buchstäblich in die Gedanken des Autors hineinzuversetzen. Bereits nach einigen Seiten steigt dadurch die Motivation, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. Besonders gut gefällt mir sein Dampfschiffmodell. Mit diesem Modell macht er leicht verständlich, dass unser Energieniveau und unsere Gesundheit auf vielen Säulen fußen. Es erklärt Schritt für Schritt die Zusammenhänge und Wichtigkeit der drei auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO postulierten und wichtigsten Säulen für unsere Gesundheit: Ernährung, Bewegung und Schlaf. Und er ergänzt diese noch um die wertvollen Themen der Zellenergie und der Entgiftung.

Unkas Gemmeker war selbst jahrelang chronisch müde und nimmt den Leser mit auf eine spannende Reise durch sein bewegtes Leben. Er hat selbst erfahren, welche Konsequenzen es haben kann, die grundlegenden und notwendigen Bereiche für eine optimale Gesundheit zu vernachlässigen oder zu missachten. Bereits Anfang 40, wo die meisten Menschen gesundheitlich und in Sachen Erfolg oft in der Blütezeit ihres Lebens stehen, schien für ihn das Ende zu nahen. In den folgenden Krisenjahren samt chronischer Müdigkeit hat er dennoch nie aufgegeben und unentwegt nach Lösungen für einen »Neuanfang« in seinem Leben gesucht. Nach mehr als sechs leidvollen Jahren führten seine vielfältigen Experimente und Maßnahmen endlich zu der verloren gegangenen Lebenspower samt Gesundheit zurück. Gleichzeitig verspürte Unkas Gemmeker das innere Bedürfnis zu wachsen, die Mechanismen seiner Transformation und Hei-

lung genau zu reflektieren und dann sein Wissen weiterzugeben. Dies war der Zündfunke seiner zwischenzeitlich sehr erfolgreichen Podcast-Idee, und schon bald folgte die Gründung des Gesundheitsportals BIO360. Genau anlässlich eines solchen Podcast-Interviews zum Thema Schlaf haben sich unsere Wege zum ersten Mal gekreuzt.

In diesem Buch erkennt der Leser sehr klar, worauf es in Sachen Lebensenergie und Gesundheit wirklich ankommt, sobald man einen Neuanfang startet. Aus Unkas' eigener Erfahrung entstanden praxisorientierte Wege, Strategien und Rezepte für ein gesünderes, energievolleres Leben. Dies ist auch das eigentliche Fundament für Erfolg, Glück und Zufriedenheit in unserem Leben.

Mich hat besonders gefreut, dass nach seiner persönlichen Geschichte gleich das Thema Schlaf eine prominente Rolle spielt. Unkas Gemmeker hat intuitiv gespürt, dass der Schlaf für die Gesundheit ein Kardinalfaktor ist. Denn letztendlich ist es unser Schlafprozess, der unsere Selbstregulation, Selbstreparatur sowie Selbstheilung aktiviert und in die richtigen Bahnen lenkt. Schlaf ist sozusagen der Katalysator, um alle anderen empfohlenen Maßnahmen zu bündeln. Und wer den Weg des Neuanfangs einschlägt, tut bereits viel Gutes für seinen Schlaf und damit auch für seine Gesundheit und sein persönliches Energieniveau. Aus wissenschaftlicher Sicht ist ein gesunder und erholsamer Schlaf der wichtigste Schlüsselfaktor für unsere körperliche, seelische und geistige Regeneration. Denn immerhin 70 Prozent der körperlichen und unglaubliche 100 Prozent der seelisch-geistigen Regeneration hängen vom Schlaf ab. Der Umkehrschluss, dass gestörter oder zu kurzer Schlaf unsere Gesundheit gefährdet, ist so leicht nachvollziehbar. Die Schlafwissenschaft verweist immer vehementer darauf, dass die Vernachlässigung des Schlafes das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Übergewicht, psychische Erkrankungen, Depressionen, Alzheimer, Krebs und viele andere stark erhöht. Allerdings benötigt ein gesunder Schlaf ganz bestimmte elementare Grundlagen. Und es gibt faktisch nichts, was keinen Einfluss auf unseren Schlaf hat. Oft genug vergessen wir dabei etwas Verblüffendes: Jeder von uns verbringt etwa 120 Tage im Jahr – das sind vier Monate – nur mit Schlafen. Die Strategien und Empfehlungen von Unkas

Gemmeker sind deshalb sehr wertvoll und mit meiner zwischenzeitlich 40-jährigen Schlaf-gesund-Philosophie kompatibel.

Insgesamt ist das Buch sehr erfrischend, frei von Dogmen und Ideologien. Und immer wieder ereilt uns der Weckruf: Jeder von uns steht selbst für seine Gesundheit in der Verantwortung. Es ist unser tägliches Denken und Handeln, das den größten Einfluss darauf hat. Dabei hilft dem Leser die persönliche Geschichte von Unkas Gemmeker, ja hier und dort kann man sich sogar darin selbst wiedererkennen.

Das Thema Bewegung spielt in seinem Buch ebenfalls eine große Rolle. Der Autor findet nachvollziehbare Argumente, weswegen Bewegung und Sport nicht optional sind, sondern eigentlich eine Grundvoraussetzung für einen funktionierenden Stoffwechsel und damit einen rundherum gesunden Menschen. Ich selbst kann als Schlafexperte nur unterstreichen, wie unglaublich wichtig die Bewegung am Tag und das Licht der Sonne auch für die Qualität unseres Schlafes sind. Darin steckt weitaus mehr Potenzial, als die meisten Menschen vermuten. Unkas Gemmeker erklärt nicht nur, warum Bewegung absolut entscheidend für unsere Fitness und Gesundheit ist, sondern liefert auch konkrete Hinweise, wie man wieder mehr gesundheitsrelevante Bewegung in den Alltag integrieren kann.

Als ausgewiesener Entgiftungsexperte führt er uns in die Welt der zahlreichen gesundheitsbelastenden Umweltgifte ein. Er zeigt auf, welchen Gefahren wir heutzutage ausgesetzt sind und warum eine aktive Entgiftung des Körpers mittlerweile unumgänglich geworden ist. Der rote Faden ist unverkennbar und im gesamten Buch finden wir Hinweise, wie die einzelnen Säulen der Gesundheit auch auf die Entgiftungsfunktionen des Körpers wirken. Für die Entgiftung von Körper und Gehirn spielt ebenfalls der Schlaf, insbesondere der Tiefschlaf, eine übergeordnete Rolle. Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass ein hohes Energieniveau und eine optimale Gesundheit heutzutage ohne aktive Entgiftung kaum noch möglich sind.

Ich bin daher dankbar für dieses Buch und die Inspirationen, die Unkas Gemmeker damit in die Welt trägt. Mindestens 80 Prozent unserer Gesundheit liegen in unserer eigenen Hand. Der Autor plädiert für ein



© des Titels »Neuanfang« (ISBN 978-3-7423-1121-4)
2019 by rva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rvaverlag.de>

natürlicheres und naturverbundeneres Leben und einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und dem Planeten Erde. Das ist gleichzeitig die Basis für einen naturorientierten, gesunden Schlaf und eine intakte Umwelt.

Zum Schluss gebe ich gern noch eine persönliche Empfehlung ab: Entscheiden Sie sich für die täglichen kleinen Schritte für mehr Lebensenergie und Gesundheit. Wenn es Ihnen durch die vorgeschlagenen Rezepte gelingt, Ihre jetzige Situation nur jeden Tag um ein Prozent zu verbessern, dann geht es Ihnen nach 365 Tagen um mehr als das Dreieinhalbfache besser als heute!

Ihr
Günther W. Amann-Jennson

Dein Weg zu mehr Energie und fantastischer Gesundheit

Mit diesem Buch möchte ich dir sowohl Inspiration als auch ganz konkrete Hinweise liefern, wie du dein Leben, deine Energie und deine Gesundheit wieder auf ein optimales Niveau bringen kannst. Schöpfst du aus einer Quelle nicht enden wollender Energie? Hältst du den Belastungen des Alltags locker stand und nimmst Herausforderungen mit Leichtigkeit an? Hast du das Gefühl, aus dem Vollen zu schöpfen und das Beste aus deiner Lebenszeit herauszuholen? Ist jeder deiner Tage besonders und von Inspiration und Lebensfreude durchdrungen? Wie sieht deine Antwort aus? Ich weiß, dass viele Menschen diese Fragen mit Nein beantworten werden. Dazu kommt noch, dass beinahe ebenso viele Menschen dies für normal halten. Und das ist auch ganz selbstverständlich. Du brauchst immer einen Vergleich, um unterscheiden zu können. Wenn es dir immer prächtig geht, und an einem Tag geht es dir nicht so gut, dann merkst du den Unterschied sofort und kannst die Situation einschätzen. Fühlst du dich allerdings immer abgeschlagen, energielos oder gestresst, dann vergisst du mit der Zeit, wie es sich anfühlt, aus dem Vollen zu schöpfen. Dir fehlt die Referenz.

Um dich besser einschätzen zu können, könntest du dich auch an den Menschen aus deinem Umfeld orientieren. Das ist aber gar nicht so einfach, weil du nicht in die Menschen hineinschauen kannst. Du kannst nicht wirklich wissen, wie sich jemand anderes fühlt. Wenn du jedoch genau hinsiehst, erkennst du bereits an Körperhaltung, Mimik oder Gestik, ob dein Gegenüber Strahlkraft und Energie besitzt oder ob ihn Energielosigkeit und Inspirationslosigkeit prägen. Das Wichtigste ist aber deine eigene Erfahrung. Ich möchte dir mit diesem Buch die Möglichkeit geben, dich so zu erfahren, wie die Natur dich gedacht hat.

Wir haben uns als Menschheit und Gesellschaft in eine Richtung bewegt, die weit entfernt ist von einer natürlichen Lebensweise. Allein auf gesundheitlicher Ebene sind die Voraussetzungen für eine optimale

Funktion des Körpers und des Geistes heutzutage in der Regel kaum noch gegeben. Schon Grundlegendes wie ein optimaler Schlaf, ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung ist bei den allermeisten Menschen kaum noch vorhanden.

Es ist mir wichtig klarzustellen, dass dies heutzutage gang und gäbe ist. Das heißt, wenn du dein Leben so lebst wie die anderen, erfüllst du die Voraussetzungen nicht, die du brauchst, um dauerhaft gesund zu bleiben und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Ich möchte dir mit diesem Buch die Werkzeuge an die Hand geben, die wirklich funktionieren und dazu praktisch kein Geld kosten. Gesundheit, Vitalität und Lebensenergie sind wie eine Pyramide. Die Pyramide kann nur so hoch werden, wie ihre Basis breit ist.

In diesem Buch widmen wir uns also der Basis der Pyramide, auf der alles andere aufbaut. Es ist meiner Meinung nach nicht sinnvoll, teuren oder exotischen Spezialmitteln oder Techniken nachzurennen, wenn die Basis nicht auf einem soliden Fundament steht. Dabei ist mir eines bewusst: Ich habe hier ein Kommunikationsproblem. Denn ich werde hier Themen ansprechen, von denen dein Verstand dir sagt, dass dies bereits ein alter Hut sei und du dies alles schon weißt. Das mag zwar zum Teil stimmen, aber du setzt es nicht um. Es gibt das psychologische Phänomen, dass der Mensch sich nach dem Komplizierten sehnt. Das Einfache kann nicht richtig sein. Auch du suchst wahrscheinlich nach komplizierten Lösungen. Die dürfen auch teuer, aufwendig und exotisch sein, denn oftmals sucht man das Glück in fernen Ländern anstatt in der Heimat.

Ich habe im Rahmen meiner Arbeit, in den zahllosen Interviews mit den hochrangigsten Gesundheitsexperten und der Beschäftigung mit einer enormen Vielfalt an Themen eines gelernt: Wenn die Grundvoraussetzung, also die Basis der Pyramide, nicht gegeben ist, dann sind alle anderen Bemühungen wertlos. Man investiert unnötig Zeit, Hoffnung, Energie und oft sogar eine Menge Geld. Es kommt aber nichts dabei heraus – zumindest nicht dauerhaft. In Hunderten Interviews bin ich mit meinen Gesprächspartnern immer wieder zu dem gleichen Schluss gekommen, nämlich zu den Themen und Erkenntnissen, die die Basis der Pyramide darstellen. Dies ist also nicht nur meine Meinung. Praktisch alle Menschen, Dokto-

ren und Professoren, die sich teils Jahrzehnte mit den Themen Gesundheit und Lebensenergie auseinandergesetzt haben, kommen am Ende zum gleichen Ergebnis wie ich. Darum möchte ich dich bitten, auch und gerade, weil die Themen dieses Buches dir bereits bekannt vorkommen, dem Ganzen und dir eine Chance zu geben.

Dein Neuanfang ist viel leichter, als du denkst. Ich möchte dir das Bewusstsein und das Handwerkszeug vermitteln, das du brauchst, um dein Leben wieder in vollen Zügen genießen zu können.

Was dich in diesem Buch erwartet

Am Anfang möchte ich dich auf eine Reise durch mein eigenes Leben mitnehmen. Damit möchte ich dich inspirieren, nicht die gleichen Fehler wie ich zu machen und von Anfang an die Strategien anzuwenden, die dich wirklich nach vorn bringen. Mir ging es jahrelang sehr schlecht, und glaube mir: Ich habe daraus gelernt.

Im darauffolgenden Teil widmen wir uns dann den Themen Schlaf und Erholung. Sie sind essenziell für deine Gesundheit und Regeneration. Und dennoch schlafen die meisten Menschen nur sehr schlecht. Darum ist eine Optimierung des Schlafs auch der größte Hebel, den du für deine Gesundheit hast. Der Schlaf ist die erste Stufe des Fundaments für deine Gesundheit.

Wenn du erst einmal besser schläfst, kannst du dich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für deine Gesundheit. Das liegt allein schon daran, dass du jeden Tag mehrmals etwas isst und trinkst. Dabei ist mir bewusst, dass es zu keinem anderen Thema derartig viele widersprüchliche Informationen gibt. Ich werde dir allerdings keine bestimmte Ernährungsrichtung empfehlen, wie es viele andere machen. Du darfst dich so ernähren, wie du es möchtest. Mir geht es darum zu begreifen, worauf es wirklich ankommt – in jeder Ernährungsform. Dabei darfst du wieder Verantwortung für dich selbst übernehmen und ein Gefühl dafür bekommen, was dein Körper wirklich benötigt.

Wenn du deine Ernährung im Griff hast, widmen wir uns dem Thema Bewegung. Die kostbaren Nährstoffe wollen nämlich auch im Körper verteilt werden. Ebenso sieht es mit den Abfallprodukten aus. Du wirst nach

der Lektüre dieses Buches ein völlig neues Verständnis von der Bedeutung der Bewegung bekommen. So kommst nicht nur du, sondern auch dein Leben kommt in Schwung.

Als Nächstes beschäftigen wir uns mit der faszinierenden Welt der Mitochondrien. Denn diese Kraftwerke unserer Zellen produzieren die Energie, die du zum Leben brauchst. Du erfährst, was diesen schadet, und vor allen Dingen, was sie brauchen, um dein Leben so richtig voranzutreiben.



Du kannst aber nicht nur Dinge für dich tun, die dich auf deinem Weg zu mehr Energie und fantastischer Gesundheit weiterbringen, sondern auch einiges abstellen, das dich daran hindert. Wir beleuchten daher auch die beiden größten Hindernisse für deine Gesundheit. Fast jeder ist heutzutage gestresst. Wusstest du, dass Heilung in einem Stresszustand kaum möglich ist? Ist dir überhaupt klar, inwieweit du gestresst bist? Wie kannst du Stress aktiv abbauen? Du lernst dein autonomes Nervensystem kennen und kannst fortan gezielt für Regeneration sorgen.

Zu guter Letzt widmen wir uns einem der größten Feinde für unsere Gesundheit: den Giftstoffen. Jeder von uns trägt heute weitaus mehr Giftstoffe in sich, als ihm guttun. Die Folgen bleiben aber oft unerkannt. Viele Krankheiten und Symptome werden überhaupt nicht mit einer Belastung mit Schwermetallen oder anderen Toxinen in Verbindung gebracht. Entgiftung ist eine der wichtigsten Überlebensstrategien unserer heutigen Zeit.

Lass es uns gemeinsam angehen. Ich verspreche dir, du wirst es nicht bereuen!

Dein Unkas



© des Titels »Neuanfang« (ISBN 978-3-7423-1121-4)
2019 by riva Verlag, München, Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

KAPITEL 1

Der große Fall

**»Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt.
Erfahrung ist das, was man aus dem macht,
was einem zustößt.«**

Aldous Huxley

Begleite mich auf eine Reise durch mein Leben – und durch meine dunkelsten Jahre. Ich musste den Grund des Bodens kennenlernen, um den Wert der Gesundheit zu erkennen. Ich habe vieles falsch gemacht, ich habe schwere Zeiten durchlebt, ich war ganz unten und am Ende. Ich hatte mein Leben nicht mehr im Griff, ich wurde krank und hatte keine Kraft mehr. Doch ich habe mich aus diesem tiefen Tal wieder befreit und bin heute ein ganz anderer, ein völlig neuer Mensch.

Vom Schulabgänger zum Musiker

Ich bin in den 1970er-Jahren geboren und hatte eine relativ unspektakuläre Kindheit. Wie viele andere Kinder dieser Zeit auch, bin ich mit Haferflocken, Weißbrot, Nutella und der üblichen deutschen Kost in einer nicht allzu wohlhabenden Familie aufgewachsen. Das Wort »bio« gab es noch nicht und auch ansonsten keinerlei Bewusstsein für Gesundheit. Ich war allerdings als Kind viel draußen und habe mich sehr viel bewegt – zumindest so lange, bis die Schule mich circa sechs Stunden am Tag an einen Stuhl fesselte. Aber immerhin habe ich die Nachmittage mit relativ viel Bewegung verbracht. Das ging so lange gut, bis ich meinen ersten Computer bekam. Das war etwa mit 14 Jahren. Von da an habe ich, wie viele Teenager heute, meine Zeit vor dem Bildschirm verbracht. Ich drohte, zum Computernerd zu werden. Glücklicherweise kauften sich einige meiner Freunde E-Gitarren, und so tat ich es ihnen gleich und wurde zum Musiker. Noch mal Schwein gehabt.

Da ich aber nie genug geübt habe, habe ich die Instrumente Bass und Gitarre relativ schnell gegen den Gesang getauscht. Das konnte ich bereits von Natur aus einigermaßen und musste es nicht üben. Beim Singen kam dann auch wieder Bewegung ins Spiel, denn im Sitzen kann man keine Rockmusik singen. Zu dieser Zeit – ich war 16, 17 Jahre alt – kam ich dann aber auch mit Alkohol, Zigaretten und Marihuana in Kontakt. Ich verbrachte meine Abende in Kneipen und torkelte praktisch jeden Abend betrunken nach Hause. Morgens kam ich nicht mehr aus dem Bett, verpasste endlose Stunden in der Schule, die mich sowieso nicht inspirierte, und musste schließlich im 13. Schuljahr die Schule ohne Abschluss verlassen.

Alkohol und Zigaretten bestimmten mein Leben

Ich fing dann an, in einer Bar zu arbeiten, was meinen Kontakt zu Alkohol und Zigaretten noch einmal deutlich verstärkte. Immerhin konnte ich viele Tage in der Woche umsonst und an allen anderen Tagen zum halben Preis trinken. Alle meine Freunde waren dort, und daher hatte ich in diesem Umfeld auch am meisten Spaß.



Mit meiner Band tingelte ich jahrelang durchs Land und sang Schlager.

In dieser Bar habe ich zwei Jahre lang gejobbt und habe danach Zivildienst gemacht, wo ich erstmals mit dem Bereich Tontechnik in Berührung kam. Und an den Nachmittagen habe ich Musik gemacht. Meine Musikerkarriere dauerte circa zehn Jahre - immer nebenbei, denn ich habe nach der Zivildienstzeit in einem Kommunikationszentrum gejobbt und mich später als Tontechniker selbstständig gemacht. Ich habe während dieser Zeit zwei Bands gehabt, zwei Plattenverträge unterschrieben und auch zwei CDs veröffentlicht. Mein Musikeralltag sah in etwa so aus: Ich habe mich praktisch permanent in dunklen und geschlossenen Räumen aufgehalten. Wenn wir auf Tour waren, saßen wir stundenlang im Auto und nach einem kurzen Soundcheck im Backstagebereich. Es wurde Bier getrunken, was beim Auftritt wieder ausgeschwitzt wurde. Viel Pizza und anderer Fast-Food-Kram waren an der Tagesordnung.

Mein Musikerleben war superungesund, aber das war mir damals nicht bewusst und vor allem auch egal.

Mein scheinbar unbeschwertes Leben im Ausland

Da meine Musikerkarriere nicht von finanziellem Erfolg gekrönt war, stieg ich aus der zweiten Band aus und begann mit 30 Jahren eine einjährige Südamerikareise. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich ein ganzes Jahr lang draußen. Ich schwamm mit Delfinen in der Karibik, kletterte auf den 5900 Meter hohen Cotopaxi in Ecuador, machte Canyoning, Rafting und lernte Gleitschirmfliegen in Peru. Auf einer Trekkingtour in den Anden, umgeben von 6000 Meter hohen, schneebedeckten Bergen, entschied ich mich, mir ein neues Zuhause zu suchen. Als ich zurück nach Deutschland kam, packte ich meine Siebensachen in einen Postbus und fuhr mit meiner damaligen Freundin nach Spanien. Gleitschirmfliegen war mein Ding, daher zog ich in die Berge und lebte zehn Jahre lang an einem der schönsten Orte in Andalusien.

Mein Leben fand nun also draußen statt. Allerdings gab es immer noch reichlich Fiesta und Cerveza. Meine Ernährung war wie die der meisten Menschen dort. Sie war relativ fleischlastig, es gab häufig Pommes und wenig Gemüse. Ich habe zwar versucht, Frittiertes zu Hause zu vermeiden, aber in Spanien isst man fast ständig in einer Bar oder einem Restaurant.

Gesundheitlich ging es mir so weit ganz gut. Mein immer noch übertriebener Alkoholkonsum hat aber – im Rückblick betrachtet – viele schöne

Der Alkohol hat mir viele schöne Dinge verdorben, weil ich viel zu oft betrunken oder verkatert war.

Erfahrungen, wie zum Beispiel tolle Gleitschirmflüge oder Kletterpartien, vereitelt. Das lag daran, dass ich fast jeden Tag einen Kater hatte. Und weil ebendieser Kater oft recht heftig war, konnte ich entweder nicht fliegen oder klettern oder hatte einen schlechten Gleitschirmflug beziehungsweise eine schlechte Kletterpartie. Doch es bringt nichts, der Vergangenheit hinterherzuweinen. Heute würde ich es garantiert anders machen und meine Lebenszeit deutlich besser nutzen und mir diese nicht vom Alkohol verderben lassen.



Mein Leben in Spanien war schön, auch wenn ich einen zu großen Teil dieser Zeit verschwendet habe.

Denn heute ist mir klar, dass mein Alkoholkonsum ein unbewusster Versuch war, Bedürfnisse wie Kommunikation, innere Ruhe und Verbundenheit zu befriedigen. Es hat leider lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass sich diese Bedürfnisse auf eine viel bessere und nachhaltigere Weise befriedigen lassen – doch dafür musste ich erst einmal aufwachen.

Irgendwann ging gar nichts mehr

Gegen Ende meiner Zeit in Andalusien wurde ich mit 38 Jahren Vater. Die Beziehung zu der Mutter war aber sehr schwierig, weil eine gesunde Kommunikation nicht möglich war. Ich bekam zu der Zeit Probleme mit massivem Sodbrennen, stand stundenlang völlig übermüdet in der Nacht allein in der Küche, mit derartigen Schmerzen, dass ich teilweise den Kopf gegen die Wand geschlagen habe. Ich trank schlückchenweise Wasser, bis ich so viel Wasser im Magen hatte, dass alles nur noch schlimmer wurde. Nach zwei bis drei Stunden war dann der Spuk vorbei. Einige wenige Male nahm ich sogar Magensäureblocker. Da ich noch nie in meinem