

SUCHTVERLAGERUNG · KETOGENE ERNÄHRUNG · NEUROBIOCHEMIE

Wenn die Flasche gegen den Kühlschrank getauscht wird

Wer den Alkohol besiegt, kämpft nicht selten schon bald gegen die nächste Sucht. Gaby Guzek hat das am eigenen Leib erlebt – und sich mit 50 Kilo Übergewicht erneut durch Biochemie befreit. Ein Gespräch über Dopamin, Entzündungen und die unerwartete Kraft der ketogenen Ernährung.

REDAKTION ALKOHOL-ADE.COM · APRIL 2025 · LESEZEIT: CA. 7 MINUTEN

Zwanzig Jahre Alkohol, davon zehn in manifester Abhängigkeit. Gaby Guzek hat das überstanden – nicht allein durch Willenskraft, sondern weil sie die Sprache ihrer eigenen Gehirnchemie lernte. Heute ist sie seit neun Jahren abstinent. Doch kaum hatte sie eine Sucht hinter sich gelassen, schlüpfte eine andere in ihre Haut: Essen als Droge. Die Geschichte, die sie jetzt erzählt, ist unangenehm vertraut für viele Betroffene – und ihre Lösung erstaunlich.

Die zweite Sucht lauert immer

„In mir sagte alles: Gaby, wir haben für dieses Leben genug gefressen.“ Es war der zweite Weihnachtsfeiertag. Auf dem Tisch stand ein vernünftiges Fleischfondue. Und trotzdem schnürte ihr etwas die Kehle zu. Dieser Moment war der Wendepunkt.

Zu diesem Zeitpunkt wog Gaby Guzek rund 50 Kilogramm mehr als heute. Kleidergröße 58. Faszientzündungen am ganzen Körper. Manche Morgende endete die Frage schon darin, ob es sich lohnte, für die Toilette aufzustehen – weil das Aufstehen selbst so sehr schmerzte. Ein Jahr später trägt sie Größe 38.

Was auf den ersten Blick wie eine Abnehm-Erfolgsgeschichte wirkt, ist in Wahrheit ein tiefer Einblick in die Mechanismen von Sucht, Suchtverlagerung und Gehirnbiochemie – und damit hochrelevant für alle, die gerade trocken sind oder es werden wollen.

„Mir war klar, dass ich wieder in derselben Schleife stecke wie damals beim Alkohol. Ich wusste es besser – aber ich konnte trotzdem nicht aufhören.“

GABY GUZEK

Das ist kein Charakterproblem

Wer nach dem Alkohol plötzlich kiloweise Eis verdrückt oder nach dem Rauchstopp nicht aufhören kann zu naschen, ist nicht schwach. Er erlebt Biochemie. Suchtverlagerung geschieht nicht, weil jemand es sich vornimmt – sie passiert, weil das Gehirn nach dem Wegfall einer Substanz buchstäblich

nach Ersatz sucht.

Den Startschuss gibt meist der Blutzucker. Eine durch Alkohol jahrelang malträtierte Leber kann ihre wichtigste Aufgabe kaum noch erfüllen: bei abfallendem Blutzucker Zucker ins Blut abgeben. Das Gehirn registriert Energiemangel – und schreit nach schnell verfügbaren Kohlenhydraten. Kein Wunder, dass bei anonymen Alkoholiker-Meetings immer gezuckerte Getränke bereitstehen. Es ist keine Schwäche, es ist Physiologie.

Mikroglia: Die überforderte Gehirnpolizei

Gleichzeitig hinterlässt chronischer Konsum – Alkohol, aber auch Nikotin oder dauerhafter Zuckerexzess – Mikroentzündungen im Gehirn. Die Verantwortlichen heißen Mikroglia: mächtige Immunzellen, die das Gehirn schützen, aufräumen und überwachen. Unter Dauerstress laufen sie Amok. Sie können sich nicht mehr selbst herunterregulieren und bombardieren statt gezielt anzugreifen.

Die Folge: ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter. Glutamat – der Erregungsbotenstoff – überwiegt. Serotonin und Dopamin, die für Ausgeglichenheit, Fokus und Wohlbefinden sorgen, sinken. Der Körper gleicht das aus, indem er Dopamin über Essen freisetzt. Besonders über das, was schnell und heftig wirkt: Zucker, Schokolade, Chips, das klassische Belohnungessen.

WAS IST TYP-3-DIABETES?

Wissenschaftler sprechen von Typ-3-Diabetes, wenn das Gehirn eine Insulinresistenz entwickelt und Kohlenhydrate nicht mehr effizient verbrennen kann. Die Mitochondrien – die Kraftwerke der Gehirnzellen – arbeiten gedrosselt. Das Gehirn funkt permanent Hungersignal, obwohl der

Körper mehr als genug Energie hätte.

Die Betroffenen essen mehr, verstärken dadurch die Entzündungsprozesse weiter – eine klassische Abwärtsspirale, die sich ohne biochemische Intervention kaum durchbrechen lässt.

Covid als ungebetener Verstärker

Bei Gaby Guzek kam zu der nach dem Alkohol bereits vorhandenen Entzündungsneigung noch etwas hinzu: Corona-Impfung und anschließende Infektion fachten den Ganzkörperentzündungsprozess massiv an. Dieses Phänomen ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Ein Immunsystem, das ohnehin schon überlastet war, geriet vollends außer Kontrolle. Alle Dämme brachen.

Das ist kein Einzelschicksal. Menschen mit Vorerkrankungen, chronischen Entzündungen oder einer Geschichte mit Suchtmitteln sind besonders anfällig dafür, dass äußere Belastungen wie Infektionskrankheiten die Biochemie weiter destabilisieren – und damit auch das Suchtrisiko erhöhen.

Ketogene Ernährung: Mehr als eine Diät

Die ketogene Ernährung wurde in den 1950er Jahren zur Behandlung von Epilepsie entwickelt. Die Grundregel: nahezu keine Kohlenhydrate, viel Fett, moderate Proteinzufuhr. Ohne Zucker als Energiequelle stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und beginnt, sogenannte Ketone aus Fett herzustellen.

Für Gaby Guzek war die ketogene Ernährung zunächst gar nicht als Abnehmstrategie gedacht. Der erste spürbare Effekt war ein anderer: Der entzündliche Ganzkörperprozess, die Faszien Schmerzen, die sie ans Sofa

gefesselt hatten – all das ging zurück. Sie konnte sich wieder bewegen. Der Gewichtsverlust folgte von selbst.

Ketone als Entzündungsbremse für das Gehirn

Der entscheidende Wirkstoff heißt Beta-Hydroxybutyrat, ein Keton, das direkt auf die Mikroglia wirkt. Es wirkt immunmodulierend: Die überaktiven Immunzellen des Gehirns erhalten saubere Energie und beruhigen sich. Weniger Entzündung bedeutet bessere Neurotransmitter-Synthese – mehr Serotonin, mehr Dopamin, weniger Glutamat-Überfluss. Das Nervositäts-Essen hört auf, weil die Nervosität selbst nachlässt.

Ein weiterer Effekt: Der Blutzucker bleibt dauerhaft stabil. Wer Keto lebt, kennt keinen Unterzucker und damit keinen Heißhunger. Das Gehirn bekommt zuverlässig Energie – und hört auf, ständig nach Nachschub zu schreien.

„Dieses ständige Nervös- und aus Nervosität heraus Essen – das gibt es alles nicht mehr.“

GABY GUZEK

Studien: Keto im Alkoholentzug

Dass ketogene Ernährung und Alkoholentzug gut zusammenpassen könnten, belegen inzwischen auch erste Studien. In klinischen Settings wurden Alkoholiker, die sich im körperlichen Entzug befanden, gleichzeitig auf ketogene Ernährung umgestellt. Das Ergebnis: weniger Entzugssymptome, bessere Langzeitstabilität.

Trotzdem gilt: Beide Maßnahmen gleichzeitig und ohne Begleitung durchzuführen, ist riskant. Im Alkoholentzug droht Unterzuckerung. Keto verstärkt in der Anfangsphase den Mineralstoffverlust (Magnesium, Calcium, Kalium). Wer beides allein kombiniert, spielt mit dem Feuer.

GABYS EMPFEHLUNG: SCHRITT FÜR SCHRITT

Schritt 1: Erst die bestehende Sucht loslassen. Anfängliche Heißhungerattacken auf Süßes sind normal und biochemisch erklärbar – sie dürfen (vorübergehend) toleriert werden.

Schritt 2: Erst wenn die Abstinenz stabil ist, die ketogene Umstellung angehen – idealerweise in einer ruhigen Lebensphase oder im Urlaub, da die ersten zwei Wochen mit der sogenannten „Keto-Grippe“ (Erschöpfung, Gliederschmerzen, Kältegefühl) verbunden sein können.

Wichtig: Elektrolyte (Magnesium, Natrium, Kalium) konsequent supplementieren und idealerweise ärztliche oder therapeutische Begleitung einbeziehen.

Wie sieht ein Keto-Tag aus?

Frühstück? Für Gaby meist ein Bulletproof Coffee – Kaffee mit einem Schlag Butterschmalz oder MCT-Öl. Wer das noch nicht kennt: Das Fett verlangsamt die Koffeinaufnahme und sorgt für eine Sättigung, die bis zum frühen Mittag anhält. Kaum vorstellbar für jemanden, der aus der Kohlenhydratwelt kommt – aber real.

Mittags wartet selbst gebackenes Keto-Brot aus Leinsamen und Goldleinsamenmehl, belegt mit Butter, Käse oder Fettleberwurst. Abends Fleisch, Fisch, Ei oder Salat. Die wichtigsten Fette: Kokosöl, Butter, Butterschmalz, Olivenöl. Alles ohne Kohlenhydrate – aber mit

bemerkenswerter Sättigung.

Fazit: Biochemie schlägt Willenskraft

Gabys Geschichte ist unbequem, weil sie zeigt, wie wenig Sucht mit Charakterstärke zu tun hat – und wie viel mit Neurotransmittern, Entzündungsmarkern und Energiestoffwechsel. Suchtverlagerung ist kein moralisches Versagen. Sie ist ein biologisch vorprogrammierter Notfallmechanismus eines Gehirns, das nach Gleichgewicht sucht.

Die gute Nachricht: Wer diesen Mechanismus versteht, kann ihn beeinflussen. Ketogene Ernährung ist dabei kein Wundermittel – aber ein biochemisch plausibles Werkzeug, das tief ansetzt: bei den Entzündungen, beim Energiestoffwechsel, bei der Neurotransmitter-Balance. Und manchmal, wie bei Gaby, bei allem auf einmal.

50 Kilogramm in einem Jahr. Von Größe 58 auf 38. Und vor allem: ein Gehirn, das endlich wieder Ruhe findet.

GG

GABY GUZEK IM GESPRÄCH MIT PATRIC HEIZMANN

Gaby Guzek ist Sucht-Coach und spricht offen über ihre eigene Geschichte mit Alkoholabhängigkeit, ADHS und Suchtverlagerung. Das vollständige Interview ist auf dem YouTube-Kanal von Patric Heizmann verfügbar.

© 2025 [ALKOHOL-ADE.COM](#) · DIESER ARTIKEL DIENT DER INFORMATION UND
ERSETZT KEINE MEDIZINISCHE ODER THERAPEUTISCHE BERATUNG.