

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Aperitif</b>	<b>12</b>
<b>Weshalb trinken wir?</b> .....	12
Wenn die Endorphine nicht mehr reichen .....	14
Drei Vernebelungsstufen, um in den Orbit zu gelangen .....	16
Der Profi gehorcht anderen Regeln als der Amateur .....	18
<b>Gesoffen hat schon unser Steinzeit-Urgroßvater</b> .....	20
Wein, ein Geschenk der Götter .....	22
Die Germanen waren chronische Schluckspechte .....	24
Je einfacher zu besorgen, desto mehr Alkoholranke .....	28
Pionier der Alkoholismus-Forschung: E. M. Jellinek .....	29
<b>Wann ist man Alkoholiker?</b> .....	32
Zu viel Alkohol ist immer hochriskant .....	34
Suchtdruck und Kontrollverlust .....	37
<b>Körperliche und seelische Folgen</b> .....	41
Körperliche Folgeschäden .....	41
Geistig-seelische Schäden .....	45
<b>Muss man erst ganz unten ankommen?</b> .....	47
Leere Drohungen bringen nichts .....	48
<b>Menü in zehn Gängen</b>	<b>51</b>
<b>1. Ich bin Alkoholiker – die Krankheitseinsicht</b> .....	51
Der Durchschnittsalki: männlich und Ü40 .....	53
Ängste und Selbstbetrug beherrschen den Trinker .....	55
Spätestens in der Suchtklinik ist Schluss mit lustig .....	56
<b>2. Entgiften, aber richtig</b> .....	60
Entgiften: nur in der Klinik! .....	62
Turbo-Entzüge: teuer und Wirkung ungewiss .....	65

<b>3. Therapie – ohne wird es schwieriger</b> .....	68
Gruppensitzungen sind ein Muss .....	70
Klinik-Romanzen sind von kurzer Dauer .....	73
Wenn die Zeit zu knapp für eine stationäre Reha ist .....	75
Ambulante Therapie: Für wen und wofür? .....	79
Bahnhofskioske sind supergefährlich .....	80
Trocken wird man für sich selbst, nicht für andere .....	83
<b>4. Auf der Suche nach dem Urknall</b> .....	85
Bad habit: Viel mehr steckt oft nicht dahinter .....	89
Auch Liebe wird wie eine Droge konsumiert .....	92
Am Ende trinkt man aus 1001 Gründen .....	95
Auslöser kennen und offen drüber sprechen .....	97
<b>5. Den Schalter im Kopf umlegen</b> .....	99
Ohne Umweg erst in den Vollrausch, dann ins Koma .....	101
Drei Trinker – drei verschiedene Schicksale .....	103
<b>6. Rückkehr in die raue Wirklichkeit</b> .....	107
Zwei Haupt-Triebfedern fürs Weitertrinken .....	110
Meier-Doornkaats Rückkehr ins Büro .....	112
Die Kollegen: Ein Rest Skepsis bleibt .....	115
<b>7. Unter Gleichgesinnten – die Selbsthilfegruppe</b> .....	119
Die Geschichte von Kalle, dem Lokführer .....	120
Alkohol-Selbsthilfe ist kein Kuschelprogramm .....	123
Ernüchternde Statistik .....	126
<b>8. Was triggert: wen, wann, wie, wo und warum?</b> .....	128
Und wenn man Alkohol versehentlich zu sich nimmt? .....	131
<b>9. Saufdruck noch nach Jahren?</b> .....	135
Leichtsinn kommt vor dem Rückfall .....	137
Trinken unter Aufsicht: Was ist davon zu halten? .....	139

Wundermedizin: Mit Vorsicht zu genießen .....	141
Antabus: Finger weg, wenn man nicht sicher ist .....	142
<b>10. Zufriedene Abstinenz .....</b>	<b>145</b>
Ein kreatives Hobby hilft ungemein .....	146
Die Wochen nach der Reha sind die schwersten .....	147
Zufrieden ist Abstinenz deutlicher einfacher .....	149
Gelassenheit ist eine Kunst .....	152
Beginnen Sie heute noch mit dem Einstieg in den Ausstieg .....	154
<b>Absacker .....</b>	<b>156</b>
<b>Kollateralschäden und Co-Abhängigkeit .....</b>	<b>156</b>
Unfälle und Straftaten unter Alkoholeinfluss .....	158
Co-Abhängige: Oft noch ärmer dran als der Trinker .....	159
Wie schützt man sich und seine Kinder? .....	162
<b>Und was tut die Politik? .....</b>	<b>165</b>
Sieben einfache Maßnahmen .....	167
<b>Schlusswort .....</b>	<b>170</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>174</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>175</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>175</b>
<b>Jellinek-Fragebogen .....</b>	<b>181</b>
<b>Anlaufstellen .....</b>	<b>182</b>
<b>Tipps zum Weiterlesen .....</b>	<b>184</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>187</b>