

1. Wissen: Sucht und Suchtmittel

Was mit Sucht gemeint ist	2
Das Gehirn: die Zentrale der Sucht	8
Suchtstoffe / Psychotrope Substanzen	20
Motive für den Drogenkonsum	22
Das „Suchtpotenzial“	28
Der Belohnungseffekt	30
Wirkungen auf das Bewusstsein	32
Alkohol – Grundwissen	37
Alkohol – Kulturgeschichte	39
Alkohol – Wirkungen auf den Organismus	41
Besonderheiten der Droge Alkohol	45
Alkohol in Getränken und Arzneien	48
Alkohol – riskanter Konsum	50
Berechnung der Konzentration von Alkohol im Blut	52
Der Rausch durch Alkohol	54
Tod durch Akoholvergiftung	56
Alkoholaufnahme ins Blut	57
Alkoholabbau / Toleranz-Entwicklung	58
Der berüchtigte „Kater“	62
Alkohol – Verträglichkeit	64
Psychotrope Substanzen im Verkehr und in der Arbeit	66
Tabak bzw. Nikotin	70
Zusammenhänge zwischen Tabak und anderen psychotropen Substanzen	74
Kaffee / Koffein	75
Medikamente mit Suchtpotenzial	81
Die Problematik der Wirkung von Tranquilizern	85
Das Suchtpotenzial von Benzodiazepinen	86
Die „Halbwertszeit“	88
Cannabis	90
Opiate / Opioide	93
Kokain	97
Amphetamine	101
Ecstasy (XTC)	104
GHB („Liquid Ecstasy“)	107
Glücksspiel, Essen, Kaufen oder Computerspielen: „Drogen“?	108

2. Verstehen: Wie Suchtstörungen entstehen

Antreiber zum Suchtverhalten	112
Vulnerabilität	117
Fördernde Faktoren	121
Chronifizierung	123
Schutzfaktoren / Resilienz	126
Kritischer Alkoholkonsum	128
„Missbrauch“ von Alkohol und Psychopharmaka	130
Alkohol, Drogen und Schwangerschaft	135
Pathologisches Glücksspielen	137
Glücksspielsucht und Gaming: Ursachen	139
Verwandte der Sucht: Kaufen, Arbeiten, Sex	141
Erbfaktoren	143
Epigenetik / Erfahrungen als Kind	145
Biologische Faktoren	148
Psychologische Faktoren	150
Dysfunktionale Einstellungen	153
Sucht fördernde Arbeitsbedingungen	157
Die Rolle von Eltern und Familie	158
Konflikte als Suchtrisiko	162
Verantwortung von Staat und Gesellschaft	163
Teufelskreis	166
Hinweise auf Substanzmissbrauch	169
Hilfe von Angehörigen, Freunden oder Kollegen	171
Stolpersteine bei Ausstiegsversuchen	174
Voraussetzungen für einen Ausstieg	177

3. Akzeptieren

Diagnose: Sucht / Abhängigkeit	182
Körperliche Abhängigkeit	186
Psychische Abhängigkeit	188
Das „Suchtgedächtnis“	191
Besonderheiten der Medikamentenabhängigkeit	196
Die Abhängigkeit von Tabak	198
Koffein – keine Sucht	200
Besonderheiten der Abhängigkeit bei Frauen	201
Sucht / Abhängigkeit – eine Krankheit	204
Entwicklungsdauer einer Sucht	208
Die „Jellinek-Phasen“ der Suchtentwicklung	210
Körperliche Folgeschäden	222
Gedächtnislücken	230
Delirium tremens	231
Krampfanfälle	232
Verhaltensänderungen als Hinweis auf Sucht	233
Sexualität und Abhängigkeit von Alkohol	235
Schuld- und Schamgefühle	237
Auswirkungen auf die Familie	240
„Co-Abhängigkeit“	243
Beendigung der „Co-Abhängigkeit“	247
Hilfen für die Kinder Suchtkranker	249
Soziale Folgen der Abhängigkeit	251
Kündigung bei einer Suchterkrankung	254
Schlafstörungen	256
Die Lebenserwartung von Alkohol- und Opiatabhängigen	258

4. Frei werden

Der Weg aus der Sucht	262
Die innere Haltung	266
„Krankheit als Chance“	269
Abschied nehmen	272
Abstinenz	277
Trauer nach dem Abschied	279
Abstinenz und Genießen	283
Unproblematischer Konsum / „Kontrolliertes Trinken“	286
Die Befreiung von der Nikotinsucht	289
Die Sucht-„Behandlung“	293
Beratungsstellen und Fachambulanzen	296
Medikamente in der Suchtbehandlung	298
Disulfiram	299
Nalmefen	301
Distraneurin / Clomethiazol	302
Acamprosac	303
Ziele der Therapie	304
Form und Inhalt der Therapie	307
Die Bedeutung der Gruppentherapie	309
Stärkung der Abstinenz-Haltung	312
Der Nutzen eines Tagebuchs	315
Achtsamkeit	319
Entspannungstraining	322
Bewegung und Sport in der Suchtbehandlung	324
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz	328
Expositionsbehandlung	330
Innerer Widerstand gegen Änderung	335
„Magisches Denken“	338
Weitere „Denkfehler“	340
Die Einbeziehung Angehöriger	342
Die Bedeutung von Regeln in der Therapie	344
Die Chancen auf Erfolg	347

5. Frei bleiben

Die erste Zeit der Abstinenz	352
Vorbereitung auf die Zeit „danach“	356
Dauer der Stabilisierungsphase	360
Das „soziale Stützsystem“	364
Zur Krankheit stehen	366
Die Selbsthilfegruppen	368
Unterstützung durch Angehörige	371
Alkohol in Nahrungsmitteln	373
Null-Toleranz: „Alkoholfreie“ Getränke	375
Umgang mit Medikamenten	378
Depression und Angst	380
Schmerzen	382
Schlafstörungen vorbeugen und lindern	385
Zweck der Rückfallprävention	388
Abstinenzbeendigung / Rückfall	389
Zeitpunkt und Anlass von Rückfällen	392
Drei Arten von Rückfall	394
Der Verlauf von Rückfällen	397
Der „Rückfall aus heiterem Himmel“	402
Die Höhe der „Rückfallschwelle“	406
Hört das Verlangen bzw. der „Suchtdruck“ jemals auf?	410
Bewältigung von Verlangen	412
Rückfall-Management	417
Rechtliche Folgen eines Rückfalls	419
Der „Trockenrausch“	421
„Positive Süchte“	424
Eine kleine Geschichte zum Schluss	426