

# Inhalt

<b>Vorwort zur 8. Auflage</b>	IX
<b>Einleitung: Der Radwechsel</b>	1
<b>1 Der Untergang der Titanic: Normales Trinken</b>	11
1.1 Drei verschiedene Trinkkulturen	13
1.2 Die fünf ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol	15
1.3 Der Sucht-Eisberg	20
<b>2 Der Stein der Weisen: Die Geschichte des Alkoholismus</b>	23
2.1 Alkohol in der Antike (3500 v. Chr.–Christi Geburt)	24
2.2 Alkohol in Christentum und Mittelalter (Christi Geburt–1400 n. Chr.)	25
2.3 Erste Alkoholkrise (16. und 17. Jahrhundert)	27
2.4 Alkohol und Industrialisierung	31
2.5 Erster bis Zweiter Weltkrieg (1914–1945)	34
2.6 Zeit der Prohibition in Amerika (1919–1933)	35
2.7 Alkohol und Wirtschaftswunder (1945–heute)	36
<b>3 Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper</b>	40
3.1 Aufnahme von Alkohol im Körper	41
3.2 Abbau von Alkohol im Körper	43
3.3 Zweiphasenwirkung von Alkohol	47
3.4 Toleranzsteigerung	50
3.5 Probleme bei gleichzeitigem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch	52
3.6 Die Wirkung von Anticraving-Substanzen	53
<b>4 Der Cognac-Pilz: Körperliche Folgeschäden</b>	55
4.1 Gehirn	57
4.2 Mangelernährung	60
4.3 Krebsrisiko	60

4.4	Haut	61
4.5	Lunge	62
4.6	Herz und Kreislauf	62
4.7	Magen	63
4.8	Bauchspeicheldrüse	63
4.9	Leber	64
4.10	Geschlechtsorgane	67
4.11	Knochen und Gelenke	68
4.12	Nerven	69
<b>5</b>	<b>Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung</b>	71
5.1	Was ist Abhängigkeit?	72
5.2	Vorurteile über die Entstehung von Abhängigkeit	76
5.3	Schritte einer Abhängigkeitsentwicklung	78
<b>6</b>	<b>Die Kamikaze-Bomber: Medikamentenabhängigkeit</b>	84
6.1	Medikamentenmissbrauch	89
6.2	Medikamentenabhängigkeit	90
6.3	Medikamente mit Suchtpotential	94
<b>7</b>	<b>Auf den Spuren des Apostels der Enthaltsamkeit: Therapieschritte</b>	99
7.1	Anhalten	101
7.2	Die Weiche suchen	103
7.3	Die erste Fahrt auf dem Alternativgleis	107
7.4	Das Alternativgleis blankfahren	111
<b>8</b>	<b>Vierhundert Kaninchen: Wirkungstrinken</b>	115
8.1	Die dosisabhängige körperliche Wirkung von Alkohol	117
8.2	Die situationsabhängige psychische Wirkung von Alkohol	120
8.3	Die Entstehung persönlicher Trinkmotive	121
8.4	Wie funktioniert das Suchtgedächtnis?	124
<b>9</b>	<b>Die herrliche Schildkrötensuppe: Abwehrmechanismen</b>	127
9.1	Sucht und Familie	129
9.2	Sucht und Arbeit	131

9.3	Sucht und öffentliches Leben	132
9.4	Sucht und Ärzte	132
9.5	Not macht erfieberisch: Das „Pech“ mit dem Führerschein	134
<b>10</b>	<b>Lady Macbeth: Sexualität und Alkohol</b>	139
10.1	Sexuelle Probleme bei Alkohol- und Medikamentenabhängigen	142
10.2	Die Entstehung von sexuellen Problemen bei Abhängigen	144
10.3	Behandlungsmöglichkeiten von sexuellen Störungen	147
<b>11</b>	<b>Foul oder Schwalbe?: Schmerzempfinden und Schmerzbewältigung</b>	150
11.1	Guter und böser Schmerz	151
11.2	Die drei Rätsel des Schmerzes	152
11.3	Die Entstehung von chronischen Schmerzen	153
11.4	Möglichkeit der Schmerzkontrolle	155
11.5	Gesunder Umgang mit Schmerzen	156
<b>12</b>	<b>Der Elchtest: Rückfallprävention</b>	160
12.1	Was ist ein Rückfall?	162
12.2	Wann ist ein Rückfall am wahrscheinlichsten?	163
12.3	Der typische Verlauf eines Rückfalls	164
12.4	Der Rückfallschock – die 2. Phase des Rückfallverlaufs	167
12.5	Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	169
12.6	Den Rückfall stoppen	172
<b>13</b>	<b>Sir Walther Raleigh: Rauchen</b>	175
13.1	Wer ist süchtig?	176
13.2	Die erste Zigarette	178
13.3	Warum ist Rauchen eine Sucht?	179
13.4	Gefahren des Rauchens	181
13.5	Der erfolgreiche Weg zur letzten Zigarette	183
<b>14</b>	<b>Die wilden Elefanten: Alkohol, Familie und Partnerschaft</b>	188
14.1	Jede Krankheit zieht ihre Kreise	190
14.2	Auch Gesundung bedeutet Veränderung	191
14.3	Was kann die Einbeziehung von Partnern bzw. Angehörigen in die Behandlung bringen?	194

<b>Anhang: Die Fragebogen</b>	199
Entscheidungsweg	201
Werbesprüche	205
Regierungsprogramm	209
Spritverbrauch	213
Body-TÜV	217
Abhängigkeitsverständnis	221
Medikamente	225
Therapieziele	229
Wirkungsfragen	233
Abwehrmechanismen	237
Sexualität	241
Schmerzbewältigung	245
Rückfallkette	249
Rauchzeichen	253
Der Medaillenspiegel	257
<b>Sachwortverzeichnis</b>	261

## **CD-ROM**

Dem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der alle Fragebogen sowie fünf Kapitel (1, 3, 5, 7 und 12) des Buches als Vorträge des Autors (mit Präsentationen) gespeichert sind.

- Der Untergang der Titanic: Normales Trinken
- Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper
- Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung
- Was ist eine Therapie?
- Stau auf der A61: Rückfallprävention