

Inhalt

Warum ich keinen Alkohol mehr trinke	9
 Kanadas Null-Alkohol-Strategie – und wie Deutschland darauf reagiert	 19
Die Reise in den Körper beginnt: Was mit Alkohol in unserem Mund passiert	27
Aber die Dosis macht doch das Gift! Oder?	35
Narkose im Kopf: Was Alkohol mit unserem Gehirn anstellt	43
Innere Unruhe, Zittern, Ängste: Wie das Gehirn die Alkohol-Sedierung bekämpft	53
Was es mit dem berühmten Dopamin auf sich hat	59
Die Wirkung von Alkohol auf eine Gedächtnisstruktur namens Hippocampus	67

Gibt es nun das gesunde Glas Rotwein oder nicht?	73
Alkohol dämpft das Alarmzentrum im Kopf – und könnte so unser Herz schonen	79
Ein Alkohol-Experiment, das auf durchaus positive Effekte hindeutet	85
Wenn es dir schwerfällt aufzuhören, solltest du genau das tun	89
Motivation zum Kürzertreten oder Aufhören	95
Dank	105
Literatur	107