

# Inhalt

Vorwort zur 10. Auflage	11
Einleitung: Der Radwechsel	13
<b>1 Der Untergang der Titanic: Normales Trinken</b>	<b>22</b>
1.1 Drei verschiedene Trinkkulturen	24
1.2 Die fünf ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol	25
1.3 Der Sucht-Eisberg	30
<b>2 Der Stein der Weisen: Die Geschichte des Alkoholismus</b>	<b>33</b>
2.1 Alkohol in der Vorzeit und Antike (ca. 9000 v. Chr.–Christi Geburt)	34
2.2 Alkohol in Christentum und Mittelalter (Christi Geburt–1400 n. Chr.)	35
2.3 Erste Alkoholkrise (16. und 17. Jahrhundert)	37
2.4 Alkohol und Industrialisierung	40
2.5 Erster bis Zweiter Weltkrieg (1914–1945)	44
2.6 Zeit der Prohibition in Amerika (1919–1933)	44
2.7 Alkohol und Wirtschaftswunder (1945–heute)	46
<b>3 Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper</b>	<b>51</b>
3.1 Aufnahme von Alkohol im Körper	52
3.2 Abbau von Alkohol im Körper	54
3.3 Zwei-Phasen-Wirkung von Alkohol	57
3.4 Toleranzsteigerung	61
3.5 Probleme bei gleichzeitigem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch	63
3.6 Die Wirkung von Anticraving-Substanzen	63
<b>4 Der Cognac-Pilz: Körperliche Folgeschäden</b>	<b>66</b>
4.1 Gehirn	68
4.2 Mangelernährung	71
4.3 Krebsrisiko	71
4.4 Haut	72
4.5 Lunge	72
4.6 Herz und Kreislauf	73
4.7 Magen	74
4.8 Bauchspeicheldrüse	74
4.9 Leber	75
4.10 Geschlechtsorgane	78
4.11 Knochen und Gelenke	79
4.12 Nerven	79

<b>5</b>	<b>Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung</b>	<b>80</b>
5.1	Was ist eine Abhängigkeit?	81
5.2	Vorurteile über die Entstehung von Abhängigkeit	86
5.3	Schritte einer Abhängigkeitsentwicklung	87
<b>6</b>	<b>Die Kamikaze-Bomber: Medikamentenabhängigkeit</b>	<b>93</b>
6.1	Medikamentenmissbrauch	97
6.2	Medikamentenabhängigkeit	99
6.3	Medikamente mit Suchtpotenzial	102
<b>7</b>	<b>Auf den Spuren des Apostels der Enthaltbarkeit: Therapieschritte</b>	<b>107</b>
7.1	Anhalten	109
7.2	Die Weiche suchen	111
7.3	Die Reparatur des Alternativgleises	115
7.4	Das Alternativgleis blankfahren	117
<b>8</b>	<b>Die tragischen Lotto-Könige: Sucht und Arbeit</b>	<b>120</b>
8.1	Die Rückkehr an den Arbeitsplatz	122
8.2	Aktive Arbeitsplatzsuche	125
8.3	Leben ohne bezahlte Arbeit	127
<b>9</b>	<b>Murphy's Law: Wenn mehrere Erkrankungen zusammenkommen</b>	<b>129</b>
9.1	Ein Unglück kommt selten allein	131
9.2	Die Henne oder das Ei?	139
9.3	Integrierte Behandlung	141
<b>10</b>	<b>Vierhundert Kaninchen: Wirkungstrinken</b>	<b>145</b>
10.1	Die dosisabhängige körperliche Wirkung von Alkohol	147
10.2	Alkohol und Aggression	150
10.3	Die situationsabhängige psychische Wirkung von Alkohol	150
10.4	Die Entstehung persönlicher Trinkmotive	151
10.5	Wie funktioniert das Suchtgedächtnis?	154
<b>11</b>	<b>Die herrliche Schildkrötensuppe: Abwehrmechanismen</b>	<b>157</b>
11.1	Sucht und Familie	159
11.2	Sucht am Arbeitsplatz	160
11.3	Sucht und öffentliches Leben	161
11.4	Sucht und Ärzt:innen	162
11.5	Not macht erfinderisch: das »Pech« mit dem Führerschein	163

<b>12</b>	<b>Die wilden Elefanten: Alkohol, Familie und Partnerschaft</b>	<b>168</b>
12.1	Jede Krankheit zieht ihre Kreise	169
12.2	Auch Gesundung bedeutet Veränderung	170
12.3	Was kann die Einbeziehung von Partner:innen bzw. Angehörigen in die Behandlung bringen?	174
<b>13</b>	<b>Lady Macbeth: Sexualität und Alkohol</b>	<b>178</b>
13.1	Sexuelle Probleme bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit	181
13.2	Die Entstehung von sexuellen Problemen bei Suchtmittelabhängigkeit	182
13.3	Behandlungsmöglichkeiten von sexuellen Störungen	185
<b>14</b>	<b>Foul oder Schwalbe?: Schmerzempfinden und Schmerzbewältigung</b>	<b>187</b>
14.1	Guter und böser Schmerz	188
14.2	Die drei Rätsel des Schmerzes	189
14.3	Die Entstehung von chronischen Schmerzen	190
14.4	Möglichkeit der Schmerzkontrolle	191
14.5	Gesunder Umgang mit Schmerzen	192
<b>15</b>	<b>Sir Walter Raleigh: Rauchen</b>	<b>196</b>
15.1	Wer ist süchtig?	197
15.2	Die erste Zigarette	198
15.3	Warum ist Rauchen eine Sucht?	200
15.4	Gefahren des Rauchens	202
15.5	Der erfolgreiche Weg zur letzten Zigarette	204
<b>16</b>	<b>Der Elchtest: Rückfallprävention</b>	<b>208</b>
16.1	Was ist ein Rückfall?	210
16.2	Wann ist ein Rückfall am wahrscheinlichsten?	211
16.3	Der typische Verlauf eines Rückfalls	212
16.4	Der Rückfallschock – die 2. Phase des Rückfallverlaufs	215
16.5	Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	216
16.6	Den Rückfall stoppen	220