

Inhalt

Vorwort zur 9. Auflage	9
Einleitung: Der Radwechsel	10
1 Der Untergang der Titanic: Normales Trinken	19
1.1 Drei verschiedene Trinkkulturen	21
1.2 Die fünf ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol	22
1.3 Der Sucht-Eisberg	28
2 Der Stein der Weisen: Die Geschichte des Alkoholismus	30
2.1 Alkohol in der Antike (ca. 7000 v.Chr.–Christi Geburt)	31
2.2 Alkohol in Christentum und Mittelalter (Christi Geburt–1400 n.Chr.)	32
2.3 Erste Alkoholkrise (16. und 17. Jahrhundert)	34
2.4 Alkohol und Industrialisierung	37
2.5 Erster bis Zweiter Weltkrieg (1914–1945)	40
2.6 Zeit der Prohibition in Amerika (1919–1933)	41
2.7 Alkohol und Wirtschaftswunder (1945–heute)	43
3 Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper	47
3.1 Aufnahme von Alkohol im Körper	48
3.2 Abbau von Alkohol im Körper	50
3.3 Zwei-Phasen-Wirkung von Alkohol	53
3.4 Toleranzsteigerung	57
3.5 Probleme bei gleichzeitigem Alkohol- und Medikamenten- missbrauch	59
3.6 Die Wirkung von Anticraving-Substanzen	59
4 Der Cognac-Pilz: Körperliche Folgeschäden	62
4.1 Gehirn	64
4.2 Mangelernährung	67
4.3 Krebsrisiko	67
4.4 Haut	68
4.5 Lunge	68
4.6 Herz und Kreislauf	69
4.7 Magen	69
4.8 Bauchspeicheldrüse	69
4.9 Leber	71
4.10 Geschlechtsorgane	73
4.11 Knochen und Gelenke	74
4.12 Nerven	74

5	Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung	76
5.1	Was ist Abhängigkeit?	77
5.2	Vorurteile über die Entstehung von Abhängigkeit	82
5.3	Schritte einer Abhängigkeitsentwicklung	83
6	Die Kamikaze-Bomber: Medikamentenabhängigkeit	89
6.1	Medikamentenmissbrauch	93
6.2	Medikamentenabhängigkeit	95
6.3	Medikamente mit Suchtpotenzial	98
7	Auf den Spuren des Apostels der Enthaltsamkeit: Therapieschritte	103
7.1	Anhalten	105
7.2	Die Weiche suchen	107
7.3	Die Reparatur des Alternativgleises	111
7.4	Das Alternativgleis blankfahren	113
8	Die tragischen Lotto-Könige: Sucht und Arbeit	116
8.1	Die Rückkehr an den Arbeitsplatz	118
8.2	Aktive Arbeitsplatzsuche	121
8.3	Leben ohne bezahlte Arbeit	123
9	Vierhundert Kaninchen: Wirkungstrinken	125
9.1	Die dosisabhängige körperliche Wirkung von Alkohol	127
9.2	Die situationsabhängige psychische Wirkung von Alkohol	129
9.3	Die Entstehung persönlicher Trinkmotive	131
9.4	Wie funktioniert das Suchtgedächtnis?	133
10	Die herrliche Schildkrötensuppe: Abwehrmechanismen	136
10.1	Sucht und Familie	138
10.2	Sucht am Arbeitsplatz	139
10.3	Sucht und öffentliches Leben	140
10.4	Sucht und Ärzte	141
10.5	Not macht erfinderisch: Das »Pech« mit dem Führerschein	142
11	Die wilden Elefanten: Alkohol, Familie und Partnerschaft	147
11.1	Jede Krankheit zieht ihre Kreise	148
11.2	Auch Gesundung bedeutet Veränderung	149
11.3	Was kann die Einbeziehung von Partnern bzw. Angehörigen in die Behandlung bringen?	153
12	Lady Macbeth: Sexualität und Alkohol	157
12.1	Sexuelle Probleme bei Alkohol- und Medikamentenabhängigen	160
12.2	Die Entstehung von sexuellen Problemen bei Abhängigen	162
12.3	Behandlungsmöglichkeiten von sexuellen Störungen	165

13	Foul oder Schwalbe?: Schmerzempfinden und Schmerzbewältigung	167
13.1	Guter und böser Schmerz	168
13.2	Die drei Rätsel des Schmerzes	169
13.3	Die Entstehung von chronischen Schmerzen	170
13.4	Möglichkeit der Schmerzkontrolle	171
13.5	Gesunder Umgang mit Schmerzen	172
14	Sir Walter Raleigh: Rauchen	176
14.1	Wer ist süchtig?	177
14.2	Die erste Zigarette	178
14.3	Warum ist Rauchen eine Sucht?	180
14.4	Gefahren des Rauchens	182
14.5	Der erfolgreiche Weg zur letzten Zigarette	184
15	Der Elchtest: Rückfallprävention	188
15.1	Was ist ein Rückfall?	190
15.2	Wann ist ein Rückfall am wahrscheinlichsten?	191
15.3	Der typische Verlauf eines Rückfalls	192
15.4	Der Rückfallschock – die 2. Phase des Rückfallverlaufs	195
15.5	Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	196
15.6	Den Rückfall stoppen	200
Anhang: Die Fragebogen		203
	Entscheidungsweg	205
	Werbesprüche	209
	Regierungsprogramm	213
	Spritverbrauch	217
	Body-TÜV	221
	Abhängigkeitsverständnis	225
	Medikamente	229
	Therapieziele	233
	Jobwärts	237
	Wirkungsfragen	241
	Abwehrmechanismen	245
	Medaillenspiegel	249
	Sexualität	253
	Schmerzbewältigung	257
	Rauchzeichen	261
	Rückfallkette	265
Hinweise zum Download der Arbeitsmaterialien		269
Sachwortverzeichnis		270