

INHALT

Vorwort	6
Aperitif	12
Weshalb trinken wir?	12
Wenn die Endorphine nicht mehr reichen	14
Drei Vernebelungsstufen, um in den Orbit zu gelangen	16
Der Profi gehorcht anderen Regeln als der Amateur	18
Gesoffen hat schon unser Steinzeit-Urgroßvater	20
Wein, ein Geschenk der Götter	22
Die Germanen waren chronische Schluckspechte	24
Je einfacher zu besorgen, desto mehr Alkoholkranke	28
Pionier der Alkoholismus-Forschung: E. M. Jellinek	29
Wann ist man Alkoholiker?	32
Zu viel Alkohol ist immer hochriskant	34
Suchtdruck und Kontrollverlust	37
Körperliche und seelische Folgen	41
Körperliche Folgeschäden	41
Geistig-seelische Schäden	45
Muss man erst ganz unten ankommen?	47
Leere Drohungen bringen nichts	48
Menü in zehn Gängen	51
1. Ich bin Alkoholiker – die Krankheitseinsicht	51
Der Durchschnittsalki: männlich und Ü40	53
Ängste und Selbstbetrug beherrschen den Trinker	55
Spätestens in der Suchtklinik ist Schluss mit lustig	56
2. Entgiften, aber richtig	60
Entgiften: nur in der Klinik!	62
Turbo-Entzüge: teuer und Wirkung ungewiss	65

3. Therapie – ohne wird es schwieriger	68
Gruppensitzungen sind ein Muss	70
Klinik-Romanzen sind von kurzer Dauer	73
Wenn die Zeit zu knapp für eine stationäre Reha ist	75
Ambulante Therapie: Für wen und wofür?	79
Bahnhofskioske sind supergefährlich	80
Trocken wird man für sich selbst, nicht für andere	83
4. Auf der Suche nach dem Urknall	85
Bad habit: Viel mehr steckt oft nicht dahinter	89
Auch Liebe wird wie eine Droge konsumiert	92
Am Ende trinkt man aus 1001 Gründen	95
Auslöser kennen und offen darüber sprechen	97
5. Den Schalter im Kopf umlegen	99
Ohne Umweg erst in den Vollrausch, dann ins Koma	101
Drei Trinker – drei verschiedene Schicksale	103
6. Rückkehr in die raue Wirklichkeit	107
Zwei Haupt-Triebfedern fürs Weitertrinken	110
Meier-Doornkaats Rückkehr ins Büro	112
Die Kollegen: Ein Rest Skepsis bleibt	115
7. Unter Gleichgesinnten – die Selbsthilfegruppe	119
Die Geschichte von Kalle, dem Lokführer	120
Alkohol-Selbsthilfe ist kein Kuschelprogramm	123
Ernüchternde Statistik	126
8. Was triggert: wen, wann, wie, wo und warum?	128
Und wenn man Alkohol versehentlich zu sich nimmt?	131
9. Saufdruck noch nach Jahren?	135
Leichtsinn kommt vor dem Rückfall	137
Trinken unter Aufsicht: Was ist davon zu halten?	139

Wundermedizin: Mit Vorsicht zu genießen	141
Antabus: Finger weg, wenn man nicht sicher ist	142
10. Zufriedene Abstinenz	145
Ein kreatives Hobby hilft ungemein	146
Die Wochen nach der Reha sind die schwersten	147
Zufrieden ist Abstinenz deutlicher einfacher	149
Gelassenheit ist eine Kunst	152
Beginnen Sie heute noch mit dem Einstieg in den Ausstieg	154
Absacker	156
Kollateralschäden und Co-Abhängigkeit	156
Unfälle und Straftaten unter Alkoholeinfluss	158
Co-Abhängige: Oft noch ärmer dran als der Trinker	159
Wie schützt man sich und seine Kinder?	162
Und was tut die Politik?	165
Sieben einfache Maßnahmen	167
Schlusswort	170
Danksagung	174
Anhang	175
Glossar	175
Jellinek-Fragebogen	181
Anlaufstellen	182
Tipps zum Weiterlesen	184
Quellen	187