

# INHALT

<b>BAGGERN WIR UNS FREI .....</b>	11
<b>Was ist Sucht und wer ist süchtig? .....</b>	13
<b>Wir sind Millionen .....</b>	15
<b>Am Anfang steht ein Denkfehler .....</b>	16
<b>SUCHT IST KEINE WILLENSSCHWÄCHE .....</b>	18
<b>Unsere Hirnchemie: Wurzel der Abhängigkeit .....</b>	20
Endorphine und Dopamin: Das ultimative Wohlfühlpaar .....	23
Glutamat: Hallo Wach .....	26
Das verdammt Suchtgedächtnis:	
Unterwegs auf der Nervenautobahn .....	27
Acetylcholin: Volle Konzentration .....	34
Serotonin: Auch unser Glückssystem spielt mit .....	34
GABA und Glycin: Entspannung pur .....	35
Die Lust auf mehr: Toleranzentwicklung .....	36
<b>Warum wird der eine süchtig, der andere aber nicht? .....</b>	39
Sucht kann sogar erblich sein .....	41

<b>SÜCHTE IM ÜBERBLICK: VON ALKOHOL BIS ZOCKEN</b> .....	46
<b>Alkohol: Volksdroge Nummer Eins</b> .....	47
<b>Tabak: Blauer Dunst im Kopf</b> .....	57
<b>Kaffee: Macht munter, aber nicht süchtig</b> .....	65
<b>Cannabis: Von Gras und Glaubenskriegen</b> .....	68
<b>Supermann auf Zeit: Aufputschmittel</b> .....	71
Kokain: Immer eine Nase voraus.....	71
Amphetamine: Ein chemischer Blumenstrauß .....	72
<b>Sucht auf Rezept: Medikamente</b> .....	77
Beruhigungspillen: Gefährliche Gelassenheit .....	77
Schmerzmittel: Ohne Pein in die Abhängigkeit .....	79
<b>Sucht ohne Stoff: Zocken, Internet, Sex und Kaufrausch</b> .....	83
Sexsucht: Der stille Tsunami.....	85
Zocken bis zur Armut: Zwischen Wallstreet und Westbahnhof .....	95
Soziale Medien: Verloren im Netz .....	101
Gaming: Süchtig nach dem Pixelheldentum .....	103
Kaufsucht: Shoppen bis der Arzt kommt.....	105
Eine Sucht kommt selten allein .....	107
<b>ERFOLGREICH RAUS AUS DER SUCHT</b> .....	109
<b>Vitamine und Co: Futter für die Hirnchemie</b> .....	111
Nährstoffmängel: Ein Problem vieler Süchtiger.....	111

Der Gründer der Anonymen Alkoholiker war ein Nährstoffpatient .....	113
Nährstoffe und Sucht: Es bleibt beim Lamentieren .....	114
<b>Nährstofflücken schließen .....</b>	<b>118</b>
Ein Beispiel für eine Nährstoffkur .....	119
<b>Nährstoffe mit Soforteffekt .....</b>	<b>122</b>
GABA, Glycin, Taurin: Entspannung pur .....	122
Phenylalanin und Tyrosin: Hilfe für das Dopaminsystem .....	122
<b>Abstinenz geht durch den Magen – und den Darm .....</b>	<b>124</b>
Suchtküche Darm .....	125
<b>Blutzuckerspiegel als Rückfall-Falle .....</b>	<b>132</b>
<b>Die Anti-Sucht-Diät:</b>	
<b>Unterstützung für die Abstinenz .....</b>	<b>134</b>
<b>Schlafend suchtfrei .....</b>	<b>138</b>
<b>Sport: Ein Muss mit Maß .....</b>	<b>144</b>
<b>Sucht als Spitze eines Eisberges: AD(H)S, Depressionen, Angststörungen .....</b>	<b>147</b>
 <b>STRATEGIEN FÜR DEN ABSTINENTEN ALLTAG .....</b>	 <b>158</b>
Mein Hirn und ich: Miteinander statt Gegeneinander   Manege frei für den Verstand	
<b>Schritt 1: Vorbereitung ist das A und O .....</b>	<b>159</b>
Verfassen Sie Ihr Motivationsschreiben .....	160
Identifizieren Sie Ihre Trigger .....	161

<b>Entwickeln Sie Gegenstrategien .....</b>	<b>162</b>
Vieles lässt sich erst mal meiden   Stopfen Sie das Langeweile-Loch   Gestalten Sie Ihre vier Wände um   Machen Sie Ihre Wohnung zur suchtmittelfreien Zone   Lernen Sie, natürlich zu entspannen   Nehmen Sie Ihren Freundeskreis unter die Lupe   Strategien für eine alkoholisierte Gesellschaft   Holen Sie Ihren Partner ins Boot   Taufen Sie Ihren Suchtteufel	
<b>Mehrfach süchtig: Alles zusammen über Bord?.....</b>	<b>175</b>
Wählen Sie einen guten Zeitpunkt .....	176
Gehen Sie einkaufen .....	177
<b>Schritt 2: Abstinenz, ich komme! .....</b>	<b>178</b>
Belohnen Sie sich für erreichte Ziele   Führen Sie ein Abstinentztagebuch	
<b>Das erwartet Sie in der ersten Zeit.....</b>	<b>181</b>
Die Gefühle fahren Achterbahn   Euphorie mit Tücken: Die Rosa Wolke   Kein Bock auf nichts: Anhedonie   Sober Sex: tote Hose oder spitz wie Nachbars Lumpi   Dauerhunger: Ein halbes Schwein auf Toast bitte	
<b>Achtung, Suchtdruck .....</b>	<b>184</b>
<b>Bewährte Notbremsen.....</b>	<b>185</b>
<b>Werden Sie zum Gefühlsmanager.....</b>	<b>188</b>
Verschieben Sie (manche) Sorgen auf morgen   Mit Gelassenheit gegen den Frust   Das gute alte Wort der Achtsamkeit   Der Schlüssel zum Glück steckt von innen: Selbstfürsorge   Freude als Falle   Sie werden sich noch kennenlernen	
<b>Gemeinsam stark .....</b>	<b>195</b>
<b>Rückfall – und nun? .....</b>	<b>201</b>

Einmal süchtig, immer süchtig?.....	202
Freiheit .....	203
<b>DIE SUCHTLÜGE .....</b>	<b>205</b>
<b>Des Kaisers neue Kleider.....</b>	<b>205</b>
<b>Geld regiert die Welt .....</b>	<b>208</b>
<b>Die Medizin ist ein verknöcherter Verein .....</b>	<b>212</b>
<b>Der Umgang mit Kritikern.....</b>	<b>214</b>
<b>HABEN SIE NOCH FRAGEN .....</b>	<b>217</b>
<b>DANKSAGUNG –</b> <b>ODER: SOKRATES WAR NE COOLE SOCKE .....</b>	<b>218</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>221</b>
<b>LINKS .....</b>	<b>222</b>