

INHALT

BAGGERN WIR UNS FREI	11
Was ist Sucht und wer ist süchtig?	13
Wir sind Millionen	15
Am Anfang steht ein Denkfehler	16
 SUCHT IST KEINE WILLENSSCHWÄCHE	18
Unsere Hirnchemie: Wurzel der Abhängigkeit	20
Endorphine und Dopamin: Das ultimative Wohlfühlpaar	23
Glutamat: Hallo Wach	26
Das verdammte 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
 Warum wird der eine süchtig, der andere aber nicht?	39
Sucht kann sogar erblich sein	41

SÜCHTE IM ÜBERBLICK:

VON ALKOHOL BIS ZOCKEN 46

Alkohol: Volksdroge Nummer Eins 47

Tabak: Blauer Dunst im Kopf 57

Kaffee: Macht munter, aber nicht süchtig 65

Cannabis: Von Gras und Glaubenskriegen 68

Supermann auf Zeit: Aufputzmittel 71

Kokain: Immer eine Nase voraus 71

Amphetamine: Ein chemischer Blumenstrauß 72

Sucht auf Rezept: Medikamente 77

Beruhigungspillen: Gefährliche Gelassenheit 77

Schmerzmittel: Ohne Pein in die Abhängigkeit 79

Sucht ohne Stoff: Zocken, Internet,

Sex und Kaufrausch 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

ERFOLGREICH RAUS

AUS DER SUCHT 109

Vitamine und Co: Futter für die Hirnchemie 111

Nährstoffmängel: Ein Problem vieler Süchtiger 111

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

Entwickeln Sie Gegenstrategien	162
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	
Mehrfach süchtig: Alles zusammen über Bord?.....	175
Wählen Sie einen guten Zeitpunkt	176
Gehen Sie einkaufen	177
Schritt 2: Abstinenz, ich komme!	178
Belohnen Sie sich für erreichte Ziele Führen Sie ein Abstinenztagebuch	
Das erwartet Sie in der ersten Zeit	181
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	
Achtung, Suchtdruck	184
Bewährte Notbremsen.....	185
Werden Sie zum Gefühlsmanager.....	188
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	
Gemeinsam stark	195
Rückfall – und nun?	201

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