



<b>Vorwort</b>	9
<b>Grundlegende Informationen</b>	11
<b>Was Sie über Alkoholismus wissen sollten</b>	12
■ Wann ist man alkoholkrank (Alkoholiker)?	13
■ Was bedeutet schädlicher Gebrauch (Missbrauch)?	14
■ Wann spricht man von Abhängigkeit?	15
■ Woran erkennt man körperliche Abhängigkeit?	16
■ Wie zeigt sich psychische Abhängigkeit?	17
■ Von Konflikt- und Quartals-trinkern: Welche Typen gibt es?	19
■ Wie verläuft die Erkrankung?	23
■ Wie könnte die Gesellschaft vorbeugen?	25
■ Was können Betriebe vorbeugend tun?	27
<b>Test:</b> Ist mein Partner alkoholgefährdet?	29
<b>Test:</b> Bin ich alkoholgefährdet?	30
<b>Alkohol: Zahlen und Fakten</b>	32
■ Wie viel Alkohol wird getrunken?	32
■ Wie viel Alkohol steckt in Bier, Wein und Schnaps?	33
■ Trinken Jugendliche tatsächlich mehr als früher?	35
■ Was passiert mit dem Alkohol in unserem Körper?	36
■ Wie lässt sich Alkoholkonsum nachweisen?	39
<b>Medikamentenmissbrauch</b>	40
■ Wirken Beruhigungsmittel tatsächlich nur beruhigend?	40
■ Helfen Schlafmittel schlafen?	42
■ Warum sind Schmerzmittel gefährlich?	43
■ Können Aufputzmittel und Appetitzügler abhängig machen?	44

# Folgen



## Wie wirkt sich Alkoholismus aus? 47

### Körperliche Schäden 48

- Weshalb ist Alkohol für den Körper schädlich? 48
- Warum greift Alkohol die Leber an? 50
- Welche Schäden entstehen im Verdauungstrakt? 52
- Wie reagieren Herz und Nerven? 53
- Wie viel bekommt das Gehirn ab? 54
- Sterben Alkoholiker früher? 55

- Kann Alkohol tödlich wirken? 56
- Schädigt Alkohol das ungeborene Kind? 57

### Psychische Folgen 58

- Welche psychischen Veränderungen treten auf? 58
- Wie kommt es zu Gedächtnislücken (Filmrissen)? 60
- Wann kommt es zu Krampfanfällen? 61

**Special:** Alkoholrausch – einmal ganz nüchtern betrachtet 63

### Soziale Auswirkungen 65

- Welche Belastungen erlebt die Familie? 65
- Wie wirkt sich Alkoholismus beruflich aus? 68
- Sind Alkoholprobleme ein Kündigungsgrund? 70
- Warum wird Alkohol am Steuer so hart bestraft? 72
- Gewalt und Verbrechen: Macht zu viel Alkohol kriminell? 74

## Ursachen



**Wie und warum entsteht Alkoholismus?** 77

**Die Eigenwirkung des Alkohols** 78

- Ist Alkohol ein Heilmittel? 80
- Warum macht Alkohol süchtig? 82

**Persönliche und soziale Faktoren** 85

- Ist Alkoholismus erblich? 85
- Lernen Kinder den Alkoholmissbrauch von ihren Eltern? 88
- Spielen psychische Störungen eine Rolle? 88
- Hemmt oder fördert Alkohol das sexuelle Erleben? 90
- Wie entsteht ein Suchtkreislauf? 91
- Welche Rolle spielen Beruf und Gesellschaft? 92
- Warum trinken heute mehr Frauen als früher? 95
- Warum greifen Jugendliche zur Flasche? 96

# Behandlung



<b>Die Sucht überwinden</b>	99	■ Krankheit als Chance – was soll das heißen?	113
<b>Die vier Behandlungsphasen</b>	100	<b>Entwöhnungsbehandlung (Therapie)</b>	116
■ Ist eine Heilung überhaupt möglich?	100	■ Welche Psychotherapieform ist geeignet?	116
■ Wann und wie helfen Beratungsstellen?	103	■ Ambulant oder stationär?	119
<b>Kontakt- und Motivierungsphase</b>	104	■ Was bieten Suchtkliniken?	120
■ Warum fehlt zunächst oft die Krankheitseinsicht?	105	■ Wie sieht die ambulante Therapie aus?	122
■ Motiviert sein – wie soll das gehen?	106	■ Gibt es eine »Pille« gegen Alkoholismus?	122
<b>Special:</b> Wie kann der Betrieb zur Motivation beitragen?	109	■ Wann hört das Verlangen nach Alkohol auf?	125
<b>Entgiftung (körperlicher Entzug)</b>	111	■ Abstinenz oder kontrolliertes Trinken?	127
■ Welche Medikamente helfen beim Entzug?	111	■ Wer trägt die Behandlungskosten?	130
		■ Welche Erfolgsaussichten hat eine Behandlung?	131
		<b>Weiterbehandlung und Nachsorge</b>	132
		■ Brauche ich eine Weiterbehandlung?	132
		■ Welche »sozialen Hilfen« gibt es?	135



## Was Betroffene und Angehörige tun können

139

### Betroffene

140

- Soll ich es anderen sagen oder nicht? 140
- Wie kommt es zum Rückfall? 142
- Ich hatte einen Rückfall – was nun? 144
- Warum sind Selbsthilfegruppen so wichtig? 145

- Welche Selbsthilfeorganisationen gibt es? 147
- Was fange ich mit meiner Freizeit an? 149
- Gibt es eine Suchtverlagerung? 150
- Muss man tatsächlich auf jeglichen Alkohol verzichten? 151

### Angehörige

153

- Warum sollten Sie in die Therapie miteinbezogen werden? 153
- Was ist co-abhängiges Verhalten? 154

### Special: Hilfreiche Regeln für Angehörige

158

### Service

162

- Bücher zum Weiterlesen 162
- Adressen in Deutschland 162
- Adressen in der Schweiz 163

### Stichwortverzeichnis

164