

# Inhalt

<b>Warum dieses Buch entstand – oder: Mein morgendliches Murmeltier ist blau</b>	<b>9</b>
Die Meisterin des Bullshit-Bingo	10
Alkoholiker sind intelligent, erfolgreich und einkommensstark	11
<b>In drei Etappen zurück zur Gesundheit</b>	<b>15</b>
<b>I. Teil: Alkoholismus ist eine körperliche Erkrankung</b>	<b>19</b>
<b>Der Medizinbetrieb ist ein verknöchertes Verein</b>	<b>21</b>
<b>Wie der Alkohol unser Denken kapert</b>	<b>23</b>
„Ich freu mich so, ich bin was wert“ – Endorphine und Dopamin	27
Das verdammte Suchtgedächtnis	30
Die Spirale abwärts	32
Der nächste Stimmungstorpedo: Angriff auf das Glückssystem	34
Entspannung aus dem Glas	35
Vom wachen Geist zum Nervenwrack: Glutamat	37
Und noch mehr Stress: Kortisol	39
Warum wird der eine zum Alkoholiker und der andere nicht?	41
<b>Alkohol torpediert nicht nur Gefühle</b>	<b>47</b>
Gesunder Schlaf – das war einmal	48
Alkohol schickt den Blutzucker auf Talfahrt	52
Alkohol ist ein Nährstoffräuber	54
<b>II. Teil: Mit Nährstoffen gegen den Alkohol</b>	<b>58</b>
Der Gründer der „Anonymen Alkoholiker“ war ein Nährstoffpatient	59
<b>Sofort-Effekt erwünscht</b>	<b>61</b>
<b>Schritt 1: Die Ruhe zurückgewinnen</b>	<b>62</b>
GABA – Entspannung pur	62
Taurin und GABA – wirklich beste Freunde	68
Der Dritte im Bunde: Glycin	69
Nieder mit dem Kortisol: Phosphatidylserin	70
<b>Schritt 2: Das Frohsystem wieder ankurbeln</b>	<b>71</b>
Tryptophan: die Ursuppe für Glück und Schlaf	71

<b>Schritt 3: Das Belohnungssystem auf Vordermann bringen</b>	<b>74</b>
Dopamin: Einfach füttern funktioniert nicht	74
<b>Schritt 4: Den Blutzuckerspiegel beruhigen</b>	<b>76</b>
Glutamin bringt die Balance zurück	76
<b>Schritt 5: Schlafen wie ein Baby</b>	<b>78</b>
<b>Das langfristige Wohlbefinden</b>	<b>79</b>
Pflege für die Leber – sie hat genug gelitten	79
Arginin kümmert sich um den Blutdruck	81
Das unschlagbare Trio: Kalzium, Kalium und Magnesium	82
Universeller Schmierstoff: die B-Vitamine	83
Fehlt nicht nur Matrosen: Vitamin C	96
Vitamin D, das Sonnenvitamin	104
Winzige Helfer: Spurenelemente	105
EiweiÙe: Bausteine für einfach alles	106
Alkohol und die fatalen Fünf – mehr Fragen als Antworten	107
<b>Mit Nährstoffen den Ausstieg begleiten (Dr. med. Bernd Guzek)</b>	<b>110</b>
Labortest: ja oder nein?	112
Laborwerte: Normal heißt noch lange nicht gesund	114
Nährstoffe: das Elend der empfohlenen Tagesdosis	115
<b>Das Guzek-Protokoll:</b>	
Der Nährstoff-Fahrplan für die ersten 30 Tage ohne Alkohol	120
Ein Wort an Betroffene mit Angst, Panik oder Depressionen	135
<b>III. Teil: Alkohol adé</b>	<b>136</b>
<b>Dem Alkohol entsagen: allein oder unter ärztlicher Aufsicht?</b>	<b>136</b>
Das Gespräch mit dem Hausarzt	139
Die Schimäre des „kontrollierten Trinkens“	143
<b>Der Einstieg in den Ausstieg</b>	<b>144</b>
Tipps für den alkoholfreien Alltag	151
Motivation für schwache Minuten	153
Entlarven Sie Ihre Trinkfallen	154
Tipp für Geschäftsreisende	155
Umgang mit Höhen und Tiefen	155
Wenden Sie die „Split-Screen-Technik“ an	156
<b>Vorsicht, Stolpersteine</b>	<b>160</b>
Strategien für eine alkoholisierte Gesellschaft	160

Vorsicht vor der „rosa Wolke“	164
Rückfall – und nun?	166
Falle Urlaub	168
Die Rolle der Ernährung	168
Ein schwieriges Thema: Zigaretten und Kaffee	172
Das Internet als Dopaminpumpe	175
Bewegung, Massagen, Akupunktur: Bringen Sie Ihre Botenstoffe in Schwung	176
<b>Darf ich jemals wieder Alkohol trinken?</b>	<b>177</b>
<b>Mein Angehöriger trinkt – was kann ich tun?</b>	<b>179</b>
Angehöriger oder Co-Abhängiger?	184
Was tun, wenn gar nichts mehr hilft?	185

# Warum dieses Buch entstand – oder: Mein morgendliches Murmeltier ist blau

Der Wecker klingelt, ich bin völlig gerädert. Die erste Nachthälfte verdient die Bezeichnung Schlaf nicht. Koma wäre treffender. Um drei Uhr knallwach, mit dem üblichen Herzrasen. Gedankenkarussell. Alltagsdinge pusten sich zu riesigen Angstgespenstern auf und sitzen als schwarze Krähen auf meinem Kopfkissen. Irgendwann verziehen sie sich wieder und ich schlafe ein. Zwei Stunden noch – dann muss ich raus.

Den Blick in den Spiegel beschränke ich schon lange auf einen Sekundenbruchteil. Das aufgequollene, müde Gesicht mag ich nicht sehen. Dabei ist die Fassade noch das Beste an mir. Grauer Gedankennebel umwabert meine Hirnzellen. Es reicht gerade, um die Brote für die Kids zu schmieren. Ein starker Kaffee muss her. Dringend. Mir ist schwindelig und übel. An Frühstück ist überhaupt nicht zu denken.

Verstohlener Blick in den Mülleimer. Wie viel war es denn gestern eigentlich wieder? Zu viel, so viel steht fest. Genauso fest steht: Das war es nun wirklich. Das geht so doch nicht weiter. Heute Abend trinke ich nichts mehr, das schwöre ich.

Dieser Schwur und ich, wir sind beste Freunde. Wir kennen uns schon seit Jahren. Alle 24 Stunden wiederhole ich ihn.

Natürlich habe ich die Lage völlig unter Kontrolle. Ich könnte jederzeit aufhören. Die Tage sind halt nur so anstrengend. Voll berufstätig, selbstständig, drei Kinder. Da braucht man abends schon mal was zur Entspannung. Aber auch ohne Stress gibt es immer einen Grund für einen Schluck. Im Urlaub beispielsweise, da lässt man es sich doch gut gehen. Ohne den Sundowner ist selbst der Sonnenuntergang von Santorin nur die halbe Miete. Dieses Bild habe ich heute noch auf meinem Handy: Die abendliche Märchenkulisse, meine Füße ragen aus dem privaten Pool unseres Apartments. Im Bildzentrum: ein gut gefülltes Weinglas. Der ultimative

Wohlfühl-Beweis. Heute empfinde ich das Glas eher als Fotobombe. Die Caldera ertrinkt im Abendrot – ich im Rotwein. Erst Alkohol adelt die überirdische Schönheit dieses Fleckchens Erde.

Ich habe die Lage natürlich trotzdem voll im Griff, das ist sicher. Genauso sicher ist es noch niemandem aufgefallen, wie viel ich eigentlich wirklich trinke. Die Kinder merken zwar, dass ich viel zu oft schon um acht auf dem Sofa einschlafe, aber das ist ja auch plausibel. Ich arbeite halt viel und bin müde. Okay, mein Mann ist ein anderes Thema. Der reibt mir mein Pensum schon regelmäßig unter die Nase. Aber ich bin ja schlau und deshalb dazu übergegangen, mindestens eine Reserveflasche im Haus zu haben. Wenn die leer ist, habe ich so meine Tricks, sie unauffällig zu entsorgen. Genauso wie die Nachschub-Beschaffung. Man muss halt aufpassen, dass es in den Einkaufstüten nicht allzu laut klappert. Mitgenommene Geschirrtücher zum Einwickeln regeln das. Daheim schützt ein „Lass nur, Schatz, ich räum das schon ein“ vor unangenehmen Fragen.

Trinken wir nach dem Abendessen etwas, habe ich meistens schon vorher meinen Küchenwein gekippt. Das ist nichts Schlimmes, das hat Biolek auch immer gemacht. Aber nur eine Flasche zu zweit für den ganzen Abend, das reicht mir nicht. Alles nur zur Entspannung, klar. Deshalb macht sich die Zweitflasche ganz hinten im Küchenschrank doch gut. Im Laufe des Abends daraus noch was nebenbei und die Menge passt. Gehen wir abends aus, sind diese Extravorräte zum stillen Vorglühen praktisch. Dann kann man in etwa das Gleiche trinken wie der Rest der Runde, ohne groß aufzufallen.

Heute weiß ich, dass diese ach so schlau erdachten Geheimvorräte auch in Millionen anderer Küchenschränke stehen. Dabei hielt ich sie für eine absolut geniale, einzigartige Idee.

## **Die Meisterin des Bullshit-Bingo**

Alkoholiker-Bullshit-Bingo ist das dämlichste Spiel der Weltgeschichte: Es gibt nur einen Mitspieler, trotzdem dauert es Jahre, manchmal Jahrzehnte. Noch blöder: Niemand hat es je gewonnen. Ich spielte es schon

in der Meisterklasse. Natürlich wusste jeder, dass ich zu viel trinke. Und natürlich hatte ich das alles nicht mehr im Griff. Es hat lange gedauert, bis ich das endlich akzeptierte. Ich bin keine Alkoholikerin. Ich doch nicht. Ich bin glücklich, habe eine wunderbare Familie, ein gutes Einkommen, bin beruflich erfolgreich.

Alkoholiker? Das sind die zusammengesunkenen Gestalten vor dem Hauptbahnhof. Sie waren meine morgendliche Bestätigung, wenn ich den ersten ICE erwischen musste, um rechtzeitig zum Termin in Frankfurt zu sein. Egal, wie miserabel ich mich fühlte, wie sehr mein Kopf auch hämmerte und wie verquollen die Augen waren – mit den Menschen, die dort saßen, hatte ich nichts gemein. Ich eilte ja mit einer schicken Laptop-Tasche auf Pfennigabsätzen zum Geschäftstermin. Auf dem Rückweg war ein Besuch im Bordbistro Standard. Zur Entspannung. Die Alkoholiker saßen abends immer noch vor dem Haupteingang. Gott sei Dank hatte das ja alles nichts mit mir zu tun. Ich war das, was man einen funktionierenden Alkoholiker nennt. Aber das habe ich erst viel später herausgefunden.

Beim Thema Alkohol klafft eine Riesenlücke zwischen den gängigen Klischees und den harten Fakten. Über 10 Millionen Menschen allein im deutschsprachigen Raum haben ein Alkoholproblem. Zahlenmäßig sind das die Einwohner der Städte Berlin, Köln, Hamburg, München, Wien, Salzburg, Zürich und Basel zusammen.

## **Alkoholiker sind intelligent, erfolgreich und einkommensstark**

Die meisten Alkoholiker sind intelligent, haben ein gutes bis sehr gutes Einkommen und einen gehobenen Sozialstatus. So steht es im „Alkohol-atlas“, den die deutsche Bundesregierung erstellen ließ. Immerhin: Allein war ich also nicht.

Ähnliche Erhebungen gibt es aus anderen Ländern, im Prinzip gilt dies für die gesamte westliche Welt. Ein Engländer beispielsweise, der 40.000 Pfund pro Jahr verdient, trinkt mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlich-

keit zu viel Alkohol wie jemand aus unteren Einkommenschichten. Von einzelnen Berufsgruppen weiß man, dass ihre Vertreter besonders oft zur Flasche greifen. Ganz vorn dabei: Ärzte und Lehrer.

Der Engländer Craig Beck hält Seminare zum Alkoholausstieg. Über 100.000 Menschen haben ihm bereits zugehört. Er stellt fest: „Jeder Einzelne von ihnen war intelligent. Jeder, den ich treffe, ist hochfunktional und höchst erfolgreich. Ich habe Millionäre getroffen. Menschen, die mit mehreren eigenen Unternehmen erfolgreich sind, ich habe Arbeitgeber getroffen, die mehrere Zehntausend Menschen beschäftigen. Alle hatten dasselbe Problem: Sie kamen einfach nicht mehr vom Alkohol los.“

Ich habe mich auch auf YouTube umgesehen. Ich habe Videos über Menschen jeden Alters gefunden. Unternehmer, Sport- und Fernsehpromis, Hausfrauen oder Handwerker. Alle sprechen vor der Kamera offen über ihre Alkoholprobleme. Auf unserer Website [www.alkohol-ade.com/videos](http://www.alkohol-ade.com/videos) habe wir Ihnen einige Links dazu zusammengestellt.

Eines schönen Tages googelte ich dann das erste Mal. Nur so ganz unverbindlich. Wollte ja nur mal schauen. „Habe ich ein A...?“ Den Rest brauchte ich nicht mal mehr zu tippen. Scheint ein paar mehr Leute zu interessieren, ob sie ein Alkoholproblem haben. Die Suche landet deutlich vor „Habe ich ein Abo auf dem Handy?“. Bei „bin ich A...?“ rätseln allerdings offenbar noch mehr Menschen: „Bin ich attraktiv?“ Kann man ja auch verstehen. Fraglich allerdings, ob Google darauf die Antwort kennt.

Anders als auf die Frage, ob man ein Alkoholproblem hat. Die Antwort fiel für mich leider ziemlich eindeutig aus. Das Gute ist aber: Es gibt im Internet unendlich viele Selbst-Tests. Auf der Suche nach dem Persilschein kann man so lange suchen, bis man den passenden findet.

Als Wissenschaftsjournalistin fand ich es allerdings frappierend, dass es offenbar keine handfesten Kriterien für Alkoholismus gibt. Die Tests unterschieden sich alle, manchmal sogar ziemlich krass. Einer fragte mich, ob ich bereits morgens trinken würde und ob mir ohne Alkohol die Hände

zittern. Erleichtert konnte ich verneinen. Ein anderes beliebtes K.-o.-Kriterium: „Trinken Sie allein?“ Klare Antwort: „Nein!“ (Der Hund war ja immer da). Damit war das Thema erst mal wieder erledigt.

Sag ich doch: Ich habe kein Alkoholproblem. Ich trinke nur zu viel.

Sehr viel später habe ich aber eines gelernt. Sobald man sich fragt, ob man ein Alkoholproblem hat – dann hat man auch eins. Eigentlich weiß man es schon, der Selbstbetrug ist nur so perfektioniert. Ich gehe davon aus, dass Sie dieses Buch nicht wegen seines schönen Covers gekauft haben. Somit kann ich Ihnen ins Ohr flüstern: Sehr wahrscheinlich sind wir schon zu zweit. Aber vielleicht wissen Sie das ja schon. Oder Sie sind Angehöriger.

Gehen wir also mal davon aus, Sie haben ein Alkoholproblem. Ob das so ist, verrät Ihnen unser Test, den Sie auf unserer Website anonym machen können: <https://www.alkohol-ade.com/test>.

„Ich habe ein Alkoholproblem“, das konnte ich nach einiger Zeit dann doch hinausquetschen. Jedenfalls gedanklich. Probleme lassen sich ja lösen, in der Regel liegt das in der eigenen Hand. „Ich bin Alkoholikerin“ aber – das ging irgendwie gar nicht. Daran hinderte mich nicht mal mehr so sehr der Gedanke an die armen Gestalten vor dem Hauptbahnhof. Vielmehr störte mich die Aussicht, dieses Etikett lebenslang mit mir rumzutragen. Laut Lehrmeinung ist man ja selbst dann noch Alkoholiker, wenn das letzte Glas schon Jahrzehnte zurückliegt. Dann heißt man „trockener Alkoholiker“. Warum eigentlich? Es gibt doch auch keine „trockenen Raucher“ oder „trockene Heroinsüchtige“. Letztere adelt man im Gegenteil sogar mit dem Etikett „clean“.

Einmal am Alkohol kleben geblieben – lebenslang krank. Egal, ob man noch trinkt oder nicht. Eine Jammertal-Perspektive, fand ich. Ich will aber nicht lebenslang krank sein. Ich will wieder gesund werden. So gesund, wie ich es vor den alkoholgetränkten Jahren war. Auch will ich mich nicht noch nach Jahren vor eine Selbsthilfegruppe stellen und sagen: „Ich bin Alkoholikerin.“

Als Wissenschaftsjournalistin guckte ich mir natürlich auch an, wie man Menschen mit Alkoholproblemen helfen will, davon wieder wegzukommen. Mein Frust wuchs ins Unendliche. Der Standard: körperliche Entgiftung, danach Langzeittherapie und lebenslanger Besuch einer Selbsthilfegruppe. Erfolgsquote: miserabel. Etwa einer von fünf schafft es so, die Finger langfristig vom Glas zu lassen.

Ich war mir sicher, noch nicht so stark abhängig zu sein, dass ich einen Entzug in der Klinik brauchen würde. Langzeittherapie? Unmöglich. Allein zeitlich – drei Kinder, selbstständig, beruflich voll eingespannt? Ein klares Nein. Und außerdem: Körbchenflechten und Specksteinschnitzen fand ich schon in der Schule doof.

Stopp! Bevor Sie jetzt innerlich feixend applaudieren – ich habe jetzt bewusst mal ganz tief in die Kiste mit Vorurteilen gegriffen. Bitte legen Sie diese ab – genau wie ich. Ob jemand in die Klinik zur Entgiftung muss oder nicht, das ist überhaupt nicht leicht zu entscheiden. Allein und kalt zu entziehen birgt – je nach Abhängigkeitsgrad – große Risiken. Ich war in einer besonderen Situation: Mein Mann ist Arzt. Hätte ich mich getäuscht und es wäre doch zu körperlichen Entzugserscheinungen gekommen, hätte er fachkundig eingegriffen. Im Extremfall kann ein kalter Entzug auch tödlich enden. Witzig geht wirklich anders.

Zweitens: Eine Langzeittherapie bietet natürlich mehr als Malen, Basteln und Stuhlkreis. Das habe ich aber erst später von Menschen gehört, die sie absolviert haben und denen sie geholfen hat. Ich habe mich wie gesagt dagegen entschieden – und es hat bei mir auch ohne geklappt.

Was ich über Hilfen zum Alkoholausstieg erfahren konnte, hinterließ anfangs trotzdem mehr Fragezeichen als Antworten. Denn vieles passte nicht zu dem, wie ich mich selbst wahrnahm. Ich hatte nie das Gefühl, mein ständiger Drang zum Glas hätte etwas mit meiner Psyche zu tun. Mir ging es ja gut. Ich musste mir keinen Kummer wegschwemmen oder Mut antrinken, Freunde hatte ich genug und glücklich war ich auch. Ich konnte trotzdem nicht aufhören.

Ich war mir sicher: Das lag nicht an meinem zu schwachen Willen. Im Gegenteil. Ich bin ein sehr willensstarker Mensch, Durchsetzung ist mein zweiter Vorname.

Nur beim Wein, da klappte das nicht.

Für mich fühlte sich das körperlich an. Etwa so, wie meine zuckerkrankte Schwiegermutter ihren übermächtigen Drang nach Schokolade, Kuchen und Co beschrieb. Diabetiker hecheln dem Zucker ja auch nicht hinterher, weil sie ein „Psychoproblem“ haben. Das hat handfeste medizinische Gründe. War da vielleicht eine Parallele?

## **In drei Etappen zurück zur Gesundheit**

Ich bin nicht umsonst seit 30 Jahren Medizin- und Wissenschaftsjournalistin. Meine Neugier war geweckt – und jetzt hatte ich den besten Recherchegrund überhaupt: Ich war auf der Suche nach Hilfe für mich selbst. Mein Mann ist Arzt und ebenfalls Wissenschaftsjournalist. Gemeinsam begannen wir zu recherchieren. Wir haben uns mehr als vier Jahre durch Fachliteratur gefräst. Was ist Alkoholsucht wirklich? Was passiert da im Körper? Wie schafft es Alkohol, mich so ans Gängelband zu nehmen? Unsere Ergebnisse stehen in diesem Buch. Sie lauten:

⇒ Der Drang zum Alkohol ist eine körperliche Erkrankung. Die Unterscheidung „psychisch abhängig“ und „körperlich abhängig“ ist genau genommen falsch. Bekommt man die Finger nicht vom Glas, hat das keine psychologischen Gründe. Die Triebfeder liegt in Nervenbotenstoffen, deren Balance der Alkohol aus der Bahn geworfen hat.

Es ist von Anfang an eine körperliche, biochemische Abhängigkeit. Die sogenannte psychische Abhängigkeit ist eigentlich nur die Soft-Version der sichtbaren körperlichen Abhängigkeit. Eigentlich ist Alkoholsucht eine Art Stoffwechselerkrankung. Warum, das erklärt Ihnen dieses Buch.

Sie werden verstehen, dass nicht Ihre „Psyche“ nach Alkohol schreit, sondern dass Ihr Drang zum Glas rein medizinische Gründe hat. Als ich das verstanden hatte, fiel mir ein Stein vom Herzen, denn damit konnte ich viel besser umgehen. Wer sich das Bein bricht, beschimpft ja auch nicht die eigene Psyche dafür, dass er nicht gehen kann. Es ist wie mit Asthma, Diabetes oder Rheuma: Wer die eigene Krankheit genau versteht, kann am besten dagegen angehen und sie am Ende besiegen. Wenn Sie das erste Buchkapitel gelesen haben, wird es Ihnen mit dem Alkohol so gehen.

- ⇒ Alkoholsucht ist eine handfeste medizinische Erkrankung. Man kann dem Körper helfen, sich davon wieder zu erholen. Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Stichwort. Der Schlüssel waren für mich Nährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren haben den Drang zum Alkohol in den Flüstermodus geschickt. Dafür waren aber Dosierungen nötig, die über die Ernährung nicht zu erreichen sind – ich habe diese Nährstoffe als Tabletten, Pulver und Shakes zu mir genommen. Wir schildern in diesem Buch, welche Nährstoffe dies waren.
- ⇒ Der Alltag kann natürlich nicht so bleiben, wie er mit Alkohol war. Die Versuchung lauert an jeder Ecke, man braucht Tricks und Tipps für das Leben in unserer alkoholgeschwängerten Gesellschaft. Sie sind gerade im Notfall Gold wert und machen es leichter, „Nein“ zu sagen.

Auch wenn Sie bereits abstinent leben, sich trotzdem aber nicht wirklich wohl in Ihrer Haut fühlen, ist dieses Buch für Sie sicherlich hilfreich. Denn leider kehrt mit dem Abschied vom Alkohol nicht immer automatisch auch die volle Gesundheit zurück. Nicht nur sogenannte „psychische“ Symptome bleiben oft übrig, sondern auch handfeste Beschwerden wie Muskelschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herzrhythmusstörungen. Die Ursache hierfür kann ebenfalls ein Riesenmangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Co sein.

Vieles mag Ihnen zunächst ungewöhnlich erscheinen. Immerhin entspricht es oft nicht dem, was allgemein über Alkoholabhängigkeit gesagt und geschrieben wird. Sie können sich aber darauf verlassen, dass wir ganz

fest auf dem Boden der aktuellen Wissenschaft stehen. Unsere Literaturliste mit Fundstellen aus der internationalen Forschung finden Sie auf unserer Website [www.alkohol-ade.com/literatur](http://www.alkohol-ade.com/literatur).

„Akohol adé“ ist das erste deutschsprachige Buch, das die Zusammenhänge der Alkoholabhängigkeit so genau aufarbeitet und sie allgemeinverständlich zusammenfasst. Ein Schwerpunkt des Buches sind Nährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Co – und wie sie beitragen können, schneller und erfolgreicher aus dem Alkohol auszusteigen. Aber auch wenn Sie diesem Aspekt skeptisch gegenüberstehen, kann Ihnen dieses Buch sehr helfen. Die Begleitung durch Nährstoffe ist ein „Kann“ und kein „Muss“. Sie kommen auch schon ein Riesenstück weiter, wenn Sie im ersten Teil genau verstehen, wie der Alkohol Sie in den Griff bekommen hat und die Tipps aus dem dritten Teil im Alltag umsetzen.

Unser Buch bietet geballtes Wissen. Wir gucken tief hinein in Wissenschaft und Medizin. Das Ganze ist locker und verständlich verpackt. Trotzdem kann es sein, dass Ihnen mal etwas unklar bleibt. Dann fragen Sie uns einfach. Auf unserer Website [www.alkohol-ade.com](http://www.alkohol-ade.com) finden Sie nicht nur zusätzliche Informationen rund um das Thema, sondern auch ein Leserforum. Dort können Sie sich mit anderen austauschen und auch uns Ihre Fragen stellen. Bitte beachten Sie, dass wir Autoren dort keine individuelle medizinische Beratung bieten oder Therapievorschlüsse geben.

Bevor wir in den ersten Teil einsteigen, einigen wir uns noch auf ein Detail. Ich benutze oft auch den Begriff „Alkoholiker“. Das macht das Schreiben einfacher. Wenn ich mich jedes Mal stilistisch um diesen Begriff herumdrücken muss („Menschen, die zu viel Alkohol trinken“ oder „wer die Finger nicht vom Glas bekommt“), wird das alles nicht gerade lesbarer. Das nur, damit Sie als Leser keinen Schreck bekommen und innerlich auf Abwehr gehen.

Ich selbst habe mit dem Begriff meinen Frieden geschlossen. Warum auch nicht. Laut offizieller Definition ist Alkoholiker, wer seinen Konsum nicht mehr kontrollieren kann. Das traf klar auf mich zu. Einige Betroffene

trinken täglich – wenn auch vielleicht nicht bis zur Besinnungslosigkeit und auch „nur“ abends. Andere geben sich nur am Wochenende die Kante, dafür aber bis ins Koma.

Allen aber ist gemein: Trotz besserer Vorsätze bleibt es nie beim ersten Glas.

Ich bin ziemlich sicher, dass dies irgendwie auch auf Sie zutrifft. Sonst hätten Sie nicht dieses Buch in der Hand. Es sei denn, Sie sind Angehöriger. Also einigen wir uns bitte darauf, dass mit dem Wort „Alkoholiker“ auch Sie gemeint sind, ja? Es hört uns ja keiner zu.