

C.Bertelsmann

BAS KAST

**Warum ich keinen Alkohol
mehr trinke**

Eine Entscheidungshilfe
auf Basis neuester
wissenschaftlicher Studien

C.Bertelsmann

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Copyright © 2024 C. Bertelsmann

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt

Umschlagabbildung: © Le Panda/shutterstock

Grafik: © DGE

Autorenfoto: © Mike Meyer

Satz: satz-bau Leingärtner

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-10581-8

www.cbertelsmann.de

*Für Joni, Benni, Maxi
& die neue Generation*

Inhalt

Warum ich keinen Alkohol mehr trinke	9
Kanadas Null-Alkohol-Strategie – und wie Deutschland darauf reagiert	19
Die Reise in den Körper beginnt: Was mit Alkohol in unserem Mund passiert	27
Aber die Dosis macht doch das Gift! Oder?	35
Narkose im Kopf: Was Alkohol mit unserem Gehirn anstellt	43
Innere Unruhe, Zittern, Ängste: Wie das Gehirn die Alkohol-Sedierung bekämpft	53
Was es mit dem berühmten Dopamin auf sich hat	59
Die Wirkung von Alkohol auf eine Gedächtnisstruktur namens Hippocampus	67

Gibt es nun das gesunde Glas Rotwein oder nicht?	73
Alkohol dämpft das Alarmzentrum im Kopf – und könnte so unser Herz schonen	79
Ein Alkohol-Experiment, das auf durchaus positive Effekte hindeutet	85
Wenn es dir schwerfällt aufzuhören, solltest du genau das tun	89
Motivation zum Kürzertreten oder Aufhören	95
Dank	105
Literatur	107

Warum ich keinen Alkohol mehr trinke

Jahrzehntelang habe ich täglich Alkohol getrunken. Ich hielt mich nicht wirklich für abhängig. Es war Teil meiner Kultur, Teil meines Alltags, fester Bestandteil meines Abends. Wie die meisten von uns, habe ich mir wenig dabei gedacht. Wenn überhaupt, war Alkohol für mich etwas Positives.

Seit zwei Jahren trinke ich gar nicht mehr und erlebe immer wieder, wie viel an diesem Spruch, den man in letzter Zeit häufiger hört, dran ist: Alkohol ist in unserer Gesellschaft die einzige Droge, für die du dich rechtfertigen musst, wenn du sie *nicht* nimmst.

Auch heute kann ich die positiven Aspekte des Alkohols durchaus noch sehen. In gewisser Weise ist Alkohol die perfekte Droge. Du willst feiern? Mit Alkohol geht die Party erst so richtig los. Du