

Simon Borowiak

# ALK

Fast ein medizinisches Sachbuch

»ichborn

# Inhalt

## Vorwort

### 1. Der Rausch

2. Das Leben <b>mit</b> Alk	18
Wer ist Alkoholiker?	19
• <i>Diagnosen offiziell</i>	21
• <i>Das Boro-Schema</i>	25
Typische Profi-Indizien	32
• <i>Toleranz</i>	32
• <i>Kontrollverlust</i>	40
Extempore Geschichte	45

### 3. Es geht ein Entzug nach Nirgendwo

• <i>Das Ausnüchtern</i>	52
• <i>Der Kater</i>	52
• <i>Der Entzug</i>	53
• <i>Delir und Krampj</i>	57
Was tun bei Entzug?	62
• <i>Methode »Überbrückung«</i>	62
* <i>Methode »Nachtanken«</i>	65
<sup>9</sup> <i>Methode »Vollprofi«</i>	66
<sup>0</sup> <i>Der komplette Ausstieg</i>	67
Infos über körperliche und geistige Folgeschäden	68
• <i>Leber/Bauchspeicheldrüse/Magen/Dünndarm</i>	69
Einige Folgen von gestörtem Stoffwechsel und Mangelversorgung	76
• <i>Atemwege/Trinkerbein/Trinkerherz/Hirnzirrhose</i>	76

4. show me the way to the next entgiftung	81
Entgiftungs-Potpourri:	
Mitpatienten/Pflegezeit/Soziales/Psychisches	86
• <i>Nach der Entgiftung</i>	96
• <i>Mein Eindruck, mein Fazit, mein Senf</i>	96
5. Feste Posten, alte Muster	100
Fester Posten I: Der Suchtdruck	101
Fester Posten II: Der Rückfall	107
Fester Posten III: Angehörige - Fluch oder Segen?	113
• <i>Die Co-Abhängigkeit</i>	114
Fester Posten IV: Die Suchtverlagerung	117
6. Was wissen wir über Sucht?	119
Sucht-Zu taten: Bio/Soz/Psych	122
7. Von der Abwehr zur Bereitschaft	132
• <i>Grundsatzdiskussion: Wer ist hier wirklich gaga?</i>	132
◦ <i>Die Krankheitseinsicht</i>	137
• <i>Das ALK-Bewußtsein</i>	137
• <i>Lügen, Leugnen, Abwehr</i>	142
• <i>Trinkmotive = Heilungsansätze</i>	150
8. Behandlungsformen	153
Die Therapieziele	153
• <i>Abstinenz: Allheilmittel oder Götze?</i>	154
• <i>Ausstieg mit oder ohne professionelle Hilfe?</i>	155
• <i>Chemie?</i>	156
• <i>Psychotherapie?</i>	158
9. Einige super Alki-Angebote im Überblick	161
10. Anhang	169
• <i>Das felinek-Schema</i>	169
• <i>Fragebogen nach felinek</i>	171