

Johannes Lindenmeyer

Lieber schlau als blau

Entstehung und Behandlung von Alkohol-
und Medikamentenabhängigkeit

7., überarbeitete und erweiterte Auflage

BELTZ*PVU*

Inhalt

Vorwort	IX
Einleitung: Der Radwechsel	1
1 Der Untergang der Titanic: Normales Trinken	11
1.1 Drei verschiedene Trinkkulturen	13
1.2 Die fünf ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol	15
1.3 Der Sucht-Eisberg	19
2 Der Stein der Weisen: Die Geschichte des Alkoholismus	22
2.1 Alkohol in der Antike (3500 v. Chr. – Christi Geburt)	23
2.2 Alkohol in Christentum und Mittelalter (Christi Geburt – 1400 n. Chr.)	24
2.3 Erste Alkoholkrise (16. und 17. Jahrhundert)	26
2.4 Alkohol und Industrialisierung	29
2.5 Erster bis Zweiter Weltkrieg (1914–1945)	32
2.6 Zeit der Prohibition in Amerika (1919–1933)	33
2.7 Alkohol und Wirtschaftswunder (1945–heute)	35
3 Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper	38
3.1 Aufnahme von Alkohol im Körper	39
3.2 Abbau von Alkohol im Körper	41
3.3 Zweiphasenwirkung von Alkohol	45
3.4 Toleranzsteigerung	49
3.5 Probleme bei gleichzeitigem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch	51
3.6 Die Wirkung von Anticraving-Substanzen	51
4 Der Cognac-Pilz: Körperliche Folgeschäden	53
4.1 Gehirn	54
4.2 Mangelernährung	58

4.3	Krebsrisiko	58
4.4	Haut	59
4.5	Lunge	59
4.6	Herz und Kreislauf	60
4.7	Magen	60
4.8	Bauchspeicheldrüse	61
4.9	Leber	62
4.10	Geschlechtsorgane	65
4.11	Knochen und Gelenke	66
4.12	Nerven	67

5 Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung 69

5.1	Was ist Abhängigkeit?	70
5.2	Vorurteile über die Entstehung von Abhängigkeit	75
5.3	Schritte einer Abhängigkeitsentwicklung	76

6 Die Kamikaze-Bomber: Medikamentenabhängigkeit 83

6.1	Medikamentenmissbrauch	87
6.2	Medikamentenabhängigkeit	89
6.3	Medikamente mit Suchtpotential	93

7 Auf den Spuren des Apostels der Enthaltbarkeit: Therapieschritte 97

7.1	Anhalten	99
7.2	Die Weiche suchen	102
7.3	Die erste Fahrt auf dem Alternativgleis	106
7.4	Das Alternativgleis blankfahren	110

8 Vierhundert Kaninchen: Wirkungstrinken 114

8.1	Die dosisabhängige körperliche Wirkung von Alkohol	116
8.2	Die situationsabhängige psychische Wirkung von Alkohol	119
8.3	Die Entstehung persönlicher Trinkmotive	120
8.4	Wie funktioniert das Suchtgedächtnis?	122

9	Die herrliche Schildkrötensuppe: Abwehrmechanismen	125
9.1	Sucht und Familie	127
9.2	Sucht und Arbeit	129
9.3	Sucht und öffentliches Leben	130
9.4	Sucht und Ärzte	131
9.5	Not macht erfinderisch: Das „Pech“ mit dem Führerschein	132
10	Lady Macbeth: Sexualität und Alkohol	137
10.1	Sexuelle Probleme bei Alkohol- und Medikamentenabhängigen	139
10.2	Die Entstehung von sexuellen Problemen bei Abhängigen	142
10.3	Behandlungsmöglichkeiten von sexuellen Störungen	145
11	Foul oder Schwalbe?: Schmerzempfinden und Schmerzbewältigung	147
11.1	Guter und böser Schmerz	148
11.2	Die drei Rätsel des Schmerzes	149
11.3	Die Entstehung von chronischen Schmerzen	150
11.4	Möglichkeit der Schmerzkontrolle	152
11.5	Gesunder Umgang mit Schmerzen	153
12	Der Elchtest: Rückfallprävention	156
12.1	Was ist ein Rückfall?	158
12.2	Wann ist ein Rückfall am wahrscheinlichsten?	159
12.3	Der typische Verlauf eines Rückfalls	160
12.4	Der Rückfallschock – die 2. Phase des Rückfallverlaufs	163
12.5	Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	165
12.6	Den Rückfall stoppen	168
13	Sir Walther Raleigh: Rauchen	171
13.1	Wer ist süchtig?	172
13.2	Die erste Zigarette	173
13.3	Warum ist Rauchen eine Sucht?	175
13.4	Gefahren des Rauchens	177
13.5	Der erfolgreiche Weg zur letzten Zigarette	179

14 Die wilden Elefanten:	
Alkohol, Familie und Partnerschaft	183
14.1 Jede Krankheit zieht ihre Kreise	184
14.2 Auch Gesundheit bedeutet Veränderung	186
14.3 Was kann die Einbeziehung von Partnern bzw. Angehörigen in die Behandlung bringen?	189
Anhang: Die Fragebogen	193
Entscheidungsweg	195
Werbesprüche	199
Regierungsprogramm	203
Spritverbrauch	207
Body-TÜV	211
Abhängigkeitsverständnis	215
Medikamente	219
Therapieziele	223
Wirkungsfragen	227
Abwehrmechanismen	231
Sexualität	235
Schmerzbewältigung	239
Rückfallkette	243
Rauchzeichen	247
Der Medaillenspiegel	251
Sachregister	255

Diesem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der alle Fragebogen sowie drei Kapitel (1, 3 und 5) des Buches als Vorträge des Autors (mit Präsentation) gespeichert sind:

- ▶ Der Untergang der Titanic: Normales Trinken
- ▶ Der trinkfeste General: Alkohol und seine Wirkung im Körper
- ▶ Die wirkungslosen Kanonenkugeln: Abhängigkeitsentwicklung