

Prof. Dr. Joachim Körkel

# Damit Alkohol nicht zur Sucht wird – kontrolliert trinken

- 10 Schritte für einen bewussteren Umgang mit Alkohol



 **TRIAS**

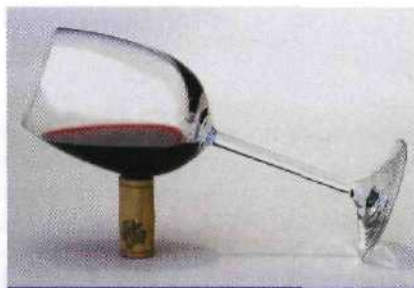
613.81

# Inhalt



## 1 Basiswissen

Vorwort	6
Ihr Wegweiser durch das Buch	7
<b>Wie viel Alkohol trinken die Deutschen?</b>	14
Wie viel Alkohol enthält ein Getränk?	15
Wie viele Deutsche trinken zu viel Alkohol?	17
<b>Alkohol – gut für die Gesundheit?</b>	19
Wie berechne ich die Blutalkoholkonzentration?	21



## 2 Einschätzung

<b>10 Fragen zur Standortbestimmung</b>	32
Ermitteln Sie Ihre Trinkmenge	36
<b>Missbrauch oder Abhängigkeit?</b>	38
Diagnose: schädlicher Konsum (Alkoholmissbrauch)	38
Diagnose: alkoholabhängig	40
Wie lautet Ihr Resümee?	42
<b>Trinkt Ihr Partner, Freund oder Kollege zu viel?</b>	44
Sind Sie co-abhängig?	46
<b>Kontrolliertes Trinken oder Alkoholabstinenz?</b>	48
Checkliste zur Zielentscheidung	48
So werten Sie Ihr Ergebnis aus	52





### 3 Selbsthilfe

Was ist kontrolliertes Trinken?	56
10 Schritte zum kontrollierten Trinken	59
1. Ziehen Sie Bilanz	61
2. Schaffen Sie günstige Rahmenbedingungen	67
3. Informieren Sie sich über Alkohol	69
4. Führen Sie ein Trinktagebuch	74
5. Legen Sie Konsumziele für eine Woche fest	84
6. Wählen Sie Ihre Strategien	95
7. Finden Sie Ihre Risikosituationen heraus	100
8. Gestalten Sie Ihre Freizeit neu	106
9. Gehen Sie gezielt Ihre Belastungen an	111
10. Behalten Sie das neue Trinkverhalten bei	114



### 4 Perspektiven

Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz?	118
Die Konsumverlaufskurve	118
Das kontrollierte Trinken fortsetzen	120
Übergang zur Abstinenz	122
<b>Weitere Wege zum kontrollierten Trinken</b>	125
Service	127
Kontrolliertes Trinken	127
Weiterführende (wissenschaftliche) Literatur	127
Übersichtsliteratur zu Alkohol, Alkoholmissbrauch, Alkoholabhängigkeit	128
Literatur zum Thema Alkohol und Gesundheit	129
Hilfen für ein alkoholfreies Leben	130
Literatur für Angehörige von Alkoholabhängigen	131
Literatur zum Thema Rückfall	131
<b>Sachverzeichnis</b>	132