



SIMON BOROWIAK, geboren 1964, war sieben Jahre Redakteur bei dem Satireblatt »Titanic« und ist Autor des Bestsellers »Frau Rettich, die Czerni und ich« (verfilmt mit Iris Berben). »ALK – fast ein medizinisches Sachbuch« erschien erstmals 2007. Simon Borowiak lebt und arbeitet in Hamburg und veröffentlichte zuletzt den Roman »Sucht«, laut NDR ein beeindruckender Roman »mit einer unaufgeregt alles umfassenden Menschenliebe«.

Außerdem von Simon Borowiak lieferbar:

Sucht

Schade um den schönen Sex

Du sollst eventuell nicht töten. Eine rabenschwarze Komödie

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de
und Facebook.

SIMON BOROWIAK

ALK

Fast ein medizinisches Sachbuch –
jetzt aktualisiert!

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Copyright © der Originalausgabe 2006

by Eichborn AG, Frankfurt am Main

Copyright dieser Ausgabe © 2019 by Penguin Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: www.buerosued.de

Umschlagmotiv: Getty Images/Sam Diephuis

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10385-1

www.penguin-verlag.de

Dr. Wilhelm F. Preuss in enormer Dankbarkeit

Inhalt

Vorwort	11
1. Der Rausch	15
Von Schwips bis Tod	15
2. Das Leben mit Alk	28
Wer ist Alkoholiker?	30
<i>Diagnosen offiziell</i>	32
<i>Das Boro-Schema</i>	37
Typische Profi-Indizien	46
<i>Toleranz</i>	46
Extempore Statistik	51
<i>Kontrollverlust</i>	57
Extempore Geschichte	64
3. Es geht ein Entzug nach Nirgendwo	70
<i>Das Ausnüchtern</i>	71
<i>Der Kater</i>	72
<i>Der Entzug</i>	73
<i>Delir und Krampf</i>	77
Was tun bei Entzug?	83
<i>Methode »Überbrückung«</i>	84
<i>Methode »Nachtanken«</i>	87
<i>Methode »Vollprofi«</i>	88
<i>Der komplette Ausstieg</i>	89
Infos über körperliche und geistige Folgeschäden	91
<i>Leber</i>	91

8 Inhalt

<i>Bauchspeicheldrüse</i>	96
<i>Magen</i>	98
<i>Dünndarm</i>	99
Einige Folgen von gestörtem Stoffwechsel und Mangelversorgung	100
<i>Atemwege</i>	101
<i>Trinkerbein</i>	101
<i>Trinkerherz</i>	102
<i>Hirnzirrhose</i>	103
4. show me the way to the next entgiftung	106
Entgiftungs-Potpourri	111
<i>Mitpatienten</i>	112
<i>Pflegerei</i>	117
<i>Sozialarbeiter/Sozialpädagogen</i>	120
<i>Psychiater</i>	120
<i>Nach der Entgiftung</i>	125
<i>Mein Eindruck, mein Fazit, mein Senf</i>	125
5. Feste Posten, alte Muster	130
Fester Posten I: Der Suchtdruck	131
<i>Extempore Selbstbetrug und Schaffensrausch</i>	136
Fester Posten II: Der Rückfall	143
Kleines Rückfall-Rätsel	149
Fester Posten III: Angehörige – Fluch oder Segen?	150
<i>Die Co-Abhängigkeit</i>	152
Fester Posten IV: Die Suchtverlagerung	156
6. Was wissen wir über SUCHT?	158
Extempore Suchtverständnis für Unabhängige	160
Sucht-Zutaten	162
<i>BIO: Ist Alkoholismus angeboren?</i>	163
<i>SOZ</i>	165
<i>PSYCH</i>	169

7. Von der Abwehr zur Bereitschaft	173
<i>Grundsatzdiskussion:</i>	
<i>Wer ist hier wirklich gaga?</i>	174
Die Krankheitseinsicht	179
Das ALK-Bewusstsein	180
Lügen, Leugnen, Abwehr	185
Trinkmotive = Heilungsansätze.	195
8. Behandlungsformen.	199
Die Therapieziele.	199
<i>Abstinenz: Allheilmittel oder Götze?</i>	199
<i>Alles über das »kontrollierte Trinken«</i>	200
<i>Ausstieg mit oder ohne professionelle Hilfe?</i>	205
<i>Chemie, Chemie</i>	206
<i>Psychotherapie?</i>	217
9. Einige super Alki-Angebote im Überblick.	221
10. Sachdienliche Hinweise	230
<i>Das Jellinek-Schema.</i>	230
<i>Jellinek-Fragebogen: Sind Sie Alkoholiker?</i>	233
11. Volkes Kehle, Volkes Stimme	237
Apropos Verbergen: Outing – ja oder jain?	241
12. Aus meinem Nähkästchen	246
Versöhnliches Schlusswort	246
Quellen	251
Gruß und/oder Dank an	253

Vorwort

- Wie sieht ein Rausch von innen aus?
- Wie funktioniert eine Entgiftung?
- Bin ich Alkoholiker?
- Und wenn ja: Muss ich jetzt in die Gosse?

Fragen über Fragen, die in diesem Buch beantwortet werden.

Im Zuge einer Entwöhnungstherapie hörte ich fünf Monate lang Vorträge, ließ mich von Therapeuten auseinandernehmen, diskutierte mit Mitpatienten und las mich durch einige Regalbretter Alkoholismus-Literatur. Und wurde zunehmend unwillig: Die Fachbücher waren mir zu fachlich, die Bücher von Betroffenen zu betroffen und die Ratgeber von Nichtbetroffenen zu anmaßend. Also beschloss ich anmaßend, das ultimative Alk-Buch zu schreiben:

Fachlich fundiert, aber verständlich; geschrieben von einem Betroffenen ohne Betroffenheit. Und das alles im Dienste von Aufklärung, Verständnis, Naturwissenschaft und Komik...

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Ratgebern bietet »ALK«

- harte Fakten, weich erklärt
- lustige Skizzen

sowie

- Freude am Thema
- Erfahrungen aus erster Hand.

»ALK« ist das Buch für alle, die schon mal einen heben. Und für alle, die schon einen zu viel gehoben haben. Und für alle, die sich mit dem Thema Alkohol beschäftigen müssen. Kurz: das Buch für Genusstrinker, Profi-Trinker, Ärzte, Therapeuten, Winzer, Angehörige, Minderjährige, Getränkeliieferanten, Hirnforscher und Penner. Und damit wir uns richtig verstehen: Die Welt ist ein Jammertal, und es steht nirgendwo geschrieben, dass der Mensch den ganzen Rotz ohne kleine Hilfsmittel ertragen müsse. Ich käme auch nicht im Traum auf den Gedanken, jemandem das Recht auf Rausch abzusprechen. Sollten dergleichen Vorwürfe laut werden, weise ich sie schon jetzt zurück. Jeder Mensch sollte das verbriefte Recht auf Ekstase, Entrückung und Verzückung haben. Aber er sollte auch über die möglichen Nebenwirkungen informiert sein.

Im Übrigen wünsche ich mir, dass dieses Buch der Völkerverständigung zwischen Trinkern und Nichttrinkern dienen möge. Soweit das Vorwort von 2005.

Was seither geschah auf dem großen, weiten Suchtsektor: Die Medikamentenabhängigkeit befindet sich nach wie vor im Aufwärtstrend. Cannabis & Co. verzeichnen ebenfalls Wachstumsraten, dito die Spielsucht. Vor Habsucht hat sich der Kapitalismus 2008 fast selbst zerlegt, wurde dann aber mit Steuergeldern (»auf Kasse«) gerettet und wurschtelt einstweilen untherapiert weiter. Die Nikotinsüchtigen wurden mit Pechfackeln und Mistgabeln vor die Stadttore beziehungsweise Restaurants gejagt. Die Zahl der Alkoholtoten pro Jahr wurde etwas nach oben korrigiert; seit dem erstmaligen Erscheinen von »ALK« sind uns ca. 900 000 Mitbürger/Mitpatienten unter den Händen weggestorben. Davon

allein sechs in meinem kleinen Dunstkreis; drei an körperlichen Schäden, drei haben sich mit der Begründung, das Alkoholikerleben nicht länger ertragen zu können, suizidiert. Wir überlebenden Kollegen konnten zwischenzeitlich einen wirtschaftlichen Schaden von 780 Milliarden Euro anrichten, dabei aber bloß 39 Milliarden Alksteuer einspielen. Die Dauer einer Langzeit-/Entwöhnungstherapie wurde von fünf bis sechs auf zwei bis drei Monate verkürzt. Inzwischen sind vier Präparate/Tabletten gegen den Alkoholismus am Start, wovon ich drei ausprobiert habe. Ich selbst bin inzwischen geheilt, bekehrt und leite jetzt den »Arbeitskreis bibelscheuer Christen«. Quatsch! Schön wär's! Nochmal: Ich selbst dachte 2005, endlich genug auf dem Gebiet des Alkoholismus gesehen zu haben, musste aber miterleben, dass es immer noch schlimmer krachen kann.

Eine Sache hat sich gar nicht geändert: Was Prognostik und/oder Zeitleisten angeht, darf man bei der Alkoholismustherapie nicht mit großen Sprüngen rechnen; es handelt sich um zähe Millimeterarbeit. Zu Trost & Ansporn stelle ich mir gerne irgendeinen klugen Galileo vor, der von oben die schlechten Stunden der Stagnation und der Rückfälle betrachtet und dann ruft: »Und es bewegt sich doch!«

In diesem Sinne!

HH, d. 8.8.2018

1 Der Rausch

Von Schwips bis Tod

»Doch alle Lust will Ewigkeit –,
– will tiefe, tiefe Ewigkeit«

Nietzsche

bzw.:

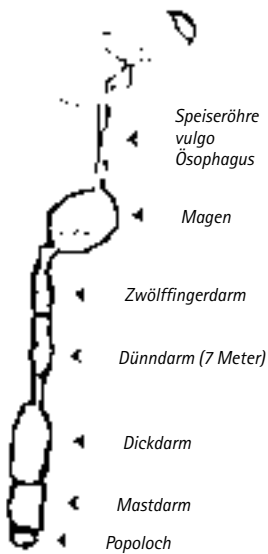
»Heute blau, morgen blau
und übermorgen wieder...«

Volksmund

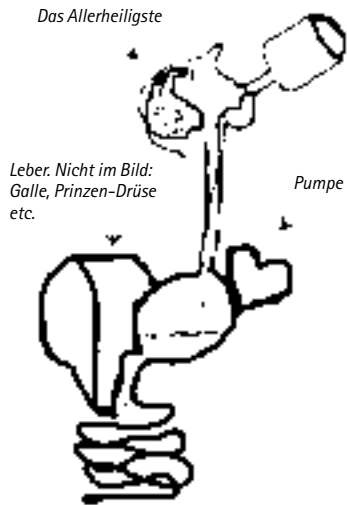
Die medizinische Fachwelt ist sich einig: Der Rauschzustand ist ein wichtiges Standbein des Alkoholismus. Wer sich mit Alkohol beschäftigt, kommt um den Rausch nicht herum. Erst das profunde Rausch-Verständnis ermöglicht ein Verständnis der Krankheit.

Im Folgenden werde ich nun also den komplexen Verlauf von einer ganz normalen Nüchternheit über den Interims-Schwips bis zum Haubitzen-Vollrausch und dem werten Ableben so plausibel beschreiben, dass sogar ein Grundschulkind folgen könnte. Dazu müssen wir zunächst wissen, wie es in uns aussieht.

Wer Bescheid weiß, kann weiterblättern. Wer mal Bescheid wusste, kann Wissen auffrischen. Wer noch nie einen Körper von innen gesehen hat, sollte sich die elektronenmikroskopischen Skizzen einprägen und damit bei der nächsten Gelegenheit (Stammtisch/Selbsthilfegruppe/Staatsexamen) herumprahlen.



Und jetzt mit noch mehr Organen:



Nun gehen wir noch weiter rein; nun zum Rausch.

Den muss man sich wie eine gewaltige Keilerei unter Neurotransmittern vorstellen, quasi wie eine Art neuronale Wirtshausschlägerei.

Wir begeben uns jetzt also ins Allerheiligste, in ein durchschnittliches Hirn, in eine gutbürgerliche, nüchterne Neurokneipe. Nennen wir sie »Zum Oberstübchen«. Dort herrscht

geschäftiges Treiben der körpereigenen Substanzen. Aus den Zapfhähnen (Drüsen) quellen Hausmacher-Hormone, Opiate, Morphine, Amine und wie die Stimmungsmacher aus eigener Produktion sonst noch so heißen; hier wird unser sogenanntes »Stimmungs-Büfett« zusammengestellt. Und dieses Stimmungs-Büfett ist üppig: Da gibt es Ärger, Freude, Wut, Lust, Melancholie, Angst, Verzweiflung, Euphorie, Glück, Hochlaune, Tieftrauer, Langeweile, kurz: Kein Anlass, zu dem nicht die entsprechende Spezerei bereitstehen würde. Die Kellner (Botenstoffe, Transmitter) eilen umher und servieren den Gästen (Rezeptoren) den Stoff (Hormone, Morphine etc.). Und wie in jeder gepflegten Kneipe werden hier auch die neuesten Nachrichten ausgetauscht; ständig tauchen Informanten auf und berichten brühwarm über alles, was sich vor der Tür gerade tut (Reize und Reizleitung). Und der Mensch lacht, weint, frohlockt oder grübelt, er fühlt sich pudelwohl oder gähnt oder hat den Blues. So weit aus dem normalen Tagebuch eines nüchternen Mitbürgers. Nun ist der Mitbürger aber unzufrieden mit dem, was das Stimmungs-Büfett heute hergibt. Es kann ja sein, dass ihm gerade zu viel Schmerz oder zu wenig Glück serviert wird, oder ihm ist einfach nur langweilig – und da denkt sich der Mensch: Jetzt etwas Alkohol wäre nicht schlecht! Dann wird es dir anders, vulgo besser ergehen! Schmerzen werden gelindert, Glücksgefühle werden getoppt, und überhaupt könnte etwas Partylaune im Oberstübchen nicht schaden! Der Mensch greift also zum Glase und zimmert sich den Alkohol in die Blutbahn. Und da! Wenig später taucht plötzlich die lustige Rasselbande aus dem Glas im Oberstübchen auf; lauter gut gelaunte C_2H_5OH -Moleküle dringen in das – noch – geordnete Stübchen ein und sorgen dort für

Schabernack. Die munteren Ethanol-Lausbuben belagern die Zapfhähne und treiben ihren Scherz mit den Gästen: Die Trauerklöße bekommen sofort Hausverbot, und während die Stimmungstöter murrend das Feld räumen, bekommen die Gäste, die gerne an den guten Sachen wie Frohsinn und Gutlaune nippen, doppelte Portionen.

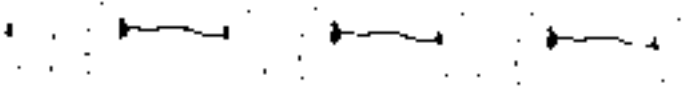
Der Fachmann spricht hier von einem Ungleichgewicht beim Austausch der Nervenbotenstoffe. Gewisse Rezeptoren werden blockiert, andere *überversorgt*. Alkohol wirkt sozusagen als Saboteur und Beschleuniger im Hemmungs-Erregungs-Kreislauf. Durch Blockaden kommt z. B. die sogenannte anxiolytische Wirkung zustande, will sagen: Wir fühlen uns sauwohl, sorgenfrei und entspannt, weil erregende Substanzen nicht mehr weitergeleitet werden.

Nach wiederum anderen Erkenntnissen soll es sogar eigens für die C_2H_5OH -Hallodris vorgesehene Rezeptoren geben, sodass sie eventuell doch direkt in den Funkverkehr eingreifen, aber hierüber streiten noch die Gelehrten. Bis die Wissenschaft endgültig zu Potte gekommen ist, müssen Sie mit dem sogenannten Boro-Schema vorliebnehmen:

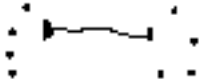
Ein Nerv aus der Ferne gesehen:



Und jetzt nah dran:

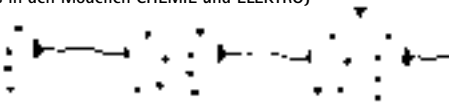


Noch näher: 1 Neuron



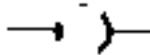
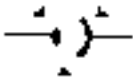
Die stille schnelle Nervenpost:
(gibt es in den Modellen CHEMIE und ELEKTRO)

Transmitter



Normale Weiterleitung der Infos
Präsynapse *Postsynapse*

Durch Alk blockierte Leitung



synaptischer Spalt

Ja, so fühlt der Mensch sich wohl, so lässt sich's leben, ist doch alles halb so wild bzw. ist das Leben nicht schön, hihi, ich will so bleiben wie ich bin auf der Reeperbahn nachts um halb eins und schieß auf ora et labora!

Hier machen wir erst mal einen Punkt und nennen den Status quo »Schwips«.