

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Winfried: „Egal, was kommt, heute trink ich auf keinen Fall Alkohol!“	3
2. Margot: „Mein Leben macht wieder Spaß!“	13
3. Andreas: „Soviel verlorene Jahre! Bin ich froh, dass das vorbei ist!“	22
4. Holger: „Ich hab genug gesoffen, das reicht für's ganze Leben!“	32
5. Ulla: „Ich kann mir heute selbst verzeihen.“	43
6. Sigggi: „Ich hab die Chance erkannt – und zugegriffen!“	53
7. Rudi: „Der Bierbauch ist weg!“	65
8. Helmut: „Die Ernte meiner Abstinenz ist Lebensfreude pur!“	80

Allgemeine Informationen zur Entgiftungsphase, zu Alkoholentwöhnungsbehandlungen und zur Nachsorgebehandlung	91
Schlussbemerkungen und Dank	100
Literaturverzeichnis	101
Anhang – hilfreiche Adressen	102