

# Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Menschen ahnen oder wissen, dass ihnen ihr Alkoholkonsum letztlich nicht guttut und liegen mit dieser Einschätzung völlig richtig: Jeder fünfte erwachsene Deutsche sollte seinen Alkoholkonsum senken, da bereits gesundheitliche oder soziale Schädigungen eingetreten oder über kurz oder lang zu erwarten sind.

Was aber kann man tun, wenn »es mit dem Alkohol zu viel geworden ist«? Bislang lautete die Antwort meist: Keinen Alkohol mehr trinken! Lebenslange Abstinenz ist aber für die meisten Menschen abschreckend, weil sie ohne Alkohol nicht leben wollen oder können.

Der Weg des »selbstkontrollierten« oder kurz »kontrollierten Trinkens« eröffnet neue Perspektiven. Fünfzig Jahre internationaler Forschung haben gezeigt, dass die Rückkehr zu einem gemäßigten Alkoholkonsum nicht bei allen, aber bei vielen möglich ist.

Das vorliegende Buch widmet sich der Frage, für wen der Ansatz des kontrollierten Trinkens infrage kommt und wie der eigene Alkoholkonsum Schritt für Schritt reduziert werden kann. Daneben laden Grundinformationen zum Thema Alkohol (zum Beispiel zur Frage »Ist ein Glas Wein täglich gut für die Gesundheit?«) dazu ein, seinen Alkoholkonsum auf den Prüfstand zu stellen und eigene Schlüsse daraus zu ziehen.

Dieser Ratgeber richtet sich an alle, die sich Gedanken über ihren Alkoholkonsum machen, aber auch an Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen, denen der hohe Alkoholkonsum eines nahestehenden Menschen problematisch erscheint. Ärzte und Psychotherapeuten können mit diesem Buch eine weitere Option zur Behandlung der Alkoholprobleme ihrer Patienten kennenlernen und Patienten anregen, sich durch die Lektüre des Buches mit ihrem Alkoholkonsum (ziel-)offen auseinanderzusetzen.

Prof. Dr. Joachim Körkel  
Heidelberg und Nürnberg, im September 2020