



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Ein kühles Blondes zur Erfrischung, ein Glas Rotwein zur Entspannung – das ist für viele Menschen ganz normal. Alkoholkonsum ist ein fester Bestandteil unserer Kultur. Wir trinken, weil es schmeckt und weil es (fast) alle tun. Dabei vergessen wir allzu leicht, dass bereits 0,3 Promille einen Alkoholrausch bewirken und Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Wie leicht ein bewusstes Nein zu Alkohol fallen kann, zeigt Regina Tödter mit *Die 50 besten Alkohol-Killer*. Sie hilft dabei, das eigene Trinkverhalten zu hinterfragen, und liefert einen Selbsttest für den individuellen Status quo. Denn »alkoholfrei« zu sein bedeutet, sich besser und fitter zu fühlen, frischer und gesünder auszusehen, flexibler und achtsamer zu sein.

Autorin

Nach Abschluss eines geisteswissenschaftlichen Studiums sowie einer Ausbildung zum Laufcoach ist **Regina Tödter** mittlerweile als Autorin für Gesundheitsthemen tätig. Auf der Suche nach Schreib-Inspiration griff sie früher selbst gelegentlich zu einem Glas Wein. Vor einigen Jahren entschied sie sich bewusst für eine alkoholfreie Woche – und kommt seitdem alkoholfrei durch den Alltag.

Außerdem im Programm

Die 50 besten Blähbauch-Killer

Die 50 besten Erkältungskiller

Die 50 besten Kilo-Killer

Die 50 besten Stress-Killer

Regina Tödter

DIE 50 BESTEN
Alkohol-
KILLER

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2012 der Originalausgabe: Trias Verlag

in der MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17803-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt



Wie ist das Buch zusammengemixt?

Kleine Helfer 17

Die 50 besten Alkohol-Killer

All(k)tag 23

- 1 Machen Sie den Schnelltest (1 Woche alkoholfrei) 24
- 2 Bekämpfen Sie die Langeweile! 26
- 3 Meiden Sie Ihre Stammkneipen und Trinkfreunde 28
- 4 Stärken Sie Ihr Auffangnetz 30
- 5 Nutzen Sie Ihren Wissensdurst gegen Trinklust 33
- 6 Geben Sie sich den Kick, ganz ohne Alkohol 35
- 7 Legen Sie Trinktage fest 37
- 8 Yolo – Nutzen Sie den Tag 39

Ernüchternde Situationen 41

- 9** Finden Sie Ihren Flow 43
- 10** Stoßen Sie auf Ihre Gesundheit an 45
- 11** Löschen Sie den Durst 47
- 12** Gehen Sie essen, ohne Alkohol zu trinken 49
- 13** Flirten Sie nüchtern 52
- 14** Feiern Sie ohne Alkohol 54
- 15** Bleiben Sie undercover 56
- 16** Nutzen Sie Ihre Rechte 58
- 17** Machen Sie mal alkoholfreien Urlaub 60
- 18** Genießen Sie unvergessliche Abende 62

Salute! Auf Ihre Gesundheit 65

- 19** Sparen Sie sich den Klaren 66
- 20** Werden Sie die Augenringe los 68
- 21** Verbessern Sie Ihr Hautbild 70
- 22** Tun Sie Ihrem Körper Gutes 72
- 23** Legen Sie Trink-Fastenzeiten ein 74
- 24** Bauen Sie Stress ab 76
- 25** Werden Sie Teesommelier 78
- 26** Denken Sie an Ihren Schlaf 80

Keine Macht der Gewohnheit 83

- 27** Ändern Sie Ihre Gewohnheiten 84
- 28** Nutzen Sie die Macht der Musik 86
- 29** Verwenden Sie Gläser und Flaschen mal anders 88

- 30 Tanzen Sie sich in Trance 90
- 31 Nutzen Sie endlich den Sonntag 92
- 32 Schöpfen Sie innere Kräfte 94
- 33 Meditieren Sie gegen die Trinklust 96
- 34 Hüten Sie sich vor neuen Suchtsümpfen 99
- 35 Nehmen Sie sich die Stars zum Vorbild 101
- 36 Fragen Sie den Experten 103

Alkoholfreie Drinks 107

- 37 Trinken Sie H₂O statt C₂H₅O 108
- 38 Machen Sie aus Ihrer Hausbar eine Fruchtoase 110
- 39 Trinken Sie sich grün statt blau 112
- 40 Probieren Sie's mal mit Milchshakes 114
- 41 Greifen Sie zu alkoholfreien Shots 116
- 42 Nehmen Sie Kräutertee statt Kräuterschnaps 118
- 43 Greifen Sie nach der Erfrischung vom Himmel 121
- 44 Machen Sie sich einen »kleinen Nassen« 123
- 45 Wie wär's mit Cocktails für einen klaren Kopf? 125
- 46 Kühlen Sie sich ab 128
- 47 Wärmen Sie sich auf 131

Die besten Kater-Killer 133

- 48 Kill den Kater 134
- 49 Vertreiben Sie die Katerstimmung 137
- 50 Ziehen Sie sich Ihre Stiefel an 139

Alkoholtest 141



Vorwort statt Vorglühen

Lieber Leser, mal ehrlich ...

wenn wir uns das genauer überlegen, müssten wir doch skeptisch werden: Wir trinken seit Jahren etwas, das wir weder körperlich noch mental brauchen. Im Gegenteil. Es macht uns müde, manchmal duselig und benebelt unseren Verstand. Die Rede ist von Alkohol (oder Ethanol, so die korrekte chemische Bezeichnung). Alkohol raubt uns die Kräfte für den nächsten Tag und überhaupt fühlen wir uns am nächsten Morgen einfach nur matt und ausgelaugt. Im schlimmsten Fall können wir uns gar nicht so recht an den Abend zuvor erinnern. Aber der Tratsch im Büro hat schon seine Runde gemacht. Oje, dabei sollte es doch nur bei einem Glas bleiben. Jetzt haben wir einen blöden Flirt an der Backe, unsere tolle Strickjacke verlegt und der Aufgabenberg ist immer noch da und muss mit Kopfschmerzen bewältigt werden.

Wieso trinken wir überhaupt Alkohol, wenn wir doch wissen, dass wir es am nächsten Morgen öfters mal bereuen? Warum fällt Verzicht so schwer und wie kann

man den eigenen Konsum etwas runterschrauben? Das sind drei grundlegende Fragen – und diese sind schon mal falsch gestellt.

Das Wieso müssen wir eigentlich nicht beantworten. Das ist vielmehr eine Aufgabe für Mediziner und Psychologen. Wir wissen nur, wir trinken ihn, weil es irgendwie alle tun, es manchmal nach besonders schlimmen Tagen einfach guttut und so manche Stimmung auflockert. Alkohol ist ein fester Bestandteil unserer Kultur, er hat eine lange Tradition und außerdem begleitet er uns auf Schritt und Tritt. Kaum einer kann sich vorstellen, auf der nächsten Hochzeit »nüchtern« zu tanzen, oder?

Die zweite Frage entpuppt sich als kultureller Denkfehler, denn verzichten müssen wir im Grunde gar nicht. Alkohol ist nicht lebensnotwendig – er ist ein Zusatz, ein Aufputzmittel, ein Emotionsverstärker und Gefühls-hemmer, den wir schlecht unter Kontrolle haben, wenn bereits das erste Glas heruntergespült ist. Alkohol dient für viele nicht selten auch als Ersatz für eine womöglich unbefriedigende Situation oder einen unerfüllten Wunsch, oder nicht? Wir müssen also umdenken: Wenn wir künftig das Alkoholtrinken sein lassen, dann doch bitte bewusst, freiwillig und gewollt. Man kann zu vielen liquiden

Alternativen greifen, die, im Gegensatz zum Alkohol, sogar gesundheitsfördernd und alltagsbereichernd sind. Dazu zählen natürlich Wasser, Tee, Säfte und Schorlen. Aber es geht über den Drink hinaus: Wir brauchen neue Rituale, Handlungsoptionen und kreative Ideen, natürlich alkoholfreie.

Und die Frage nach der Reduktion schließt die Frage nach dem richtigen Maß mit ein. Doch wer legt die Werteskala fest? Ist das nicht eine sehr individuelle Frage? Und reduzieren die meisten nicht erst, wenn sie gesundheitlich etwas merken? Aber wenn die Gesundheit anfängt zu streiken, ist das nicht schon fast zu spät?

Stellen wir uns also lieber die Frage, wie und mit welchen Tricks wir dem Alkohol ein Schnippchen schlagen und welche Vorteile im Alkoholverzicht liegen. Denn begegnen tun wir Alkoholischem ja sowieso täglich. Beinahe auf jedem Fest, an Wochenenden und sogar im Alltagsgeschehen wird uns ein Glas unter die Nase gehalten.

Aber wir brauchen den Alkohol gar nicht ständig! Überlegen Sie doch mal: Alkoholfrei heißt, sich besser und fitter zu fühlen. Man sieht zudem frischer, jünger und gesünder aus. Die alkoholfreien Tage (und Abende) können Sie ohne Alkohol länger, tiefsinniger und intensiver nutzen. Klar,

denn Sie sind zu 100% dabei! Tiefgänge – die ganz normal zum Leben gehören –, aber auch kreative Löcher, unangenehme Momente, langweilige Abende, Frust und krisenhafte Situationen, lassen sich auch nüchtern erfolgreich bewältigen. Das Leben hält viele kleine Glücksmomente bereit, auf diese muss man aber aufmerksam sein. Im beschwipsten Zustand werden Sie höchstens über solche Chancen stolpern, aber sie nicht weiter wahrnehmen. Alkohol hat im Grunde nur einen Sinn: Er sorgt für ein kurzes kleines Feuerwerk im Kopf, benebelt aber anschließend und langfristig die Sicht. Zudem fühlen wir uns schon nach kurzer Zeit oftmals müde, angeschlagen und desolat. Dauerhaft kann uns der regelmäßige Alkoholkonsum auch noch ernsthaft krank machen. Na toll! Also nichts wie weg damit! Alkohol hält nicht, was er verspricht. Wie sollte er auch? Hinter seinem perfekten Image steckt eine milliardenschwere Industrie, die genau weiß, was sie tut. Den ein oder anderen macht Alkohol ganz schön schnell abhängig (denn wir lieben diesen kurzen Kick, er ist leicht verfügbar, günstig und sofort wirksam).

Aber wir haben die freie Wahl. Ein Nein zum Alkohol macht uns unabhängig, flexibler, achtsamer und frei. Das heißt aber nicht automatisch, dass wir auf künftige Feiern

und Feste verzichten müssen, ebenso wenig auf Genuss oder Spaß. Im Gegenteil! Glück, Fröhlichkeit und Freude beginnt im Köpfchen (und nicht im Tröpfchen)! Legen Sie den Schalter dafür um – und lassen Sie sich von den 50 besten Alkohol-Killern inspirieren und überraschen.

Ihre Regina Tödter

