

## **Vorwort:**

Über 5 Millionen Deutsche brauchen Hilfe im Kampf gegen den Suff. Etwa 2,5 Millionen Menschen sind direkt vom Alkohol abhängig, gelten also als alkoholkrank. Weitere rund 2,7 Millionen betreiben Missbrauch mit dem Hochprozentigen. Damit liegt das Potenzial der Behandlungsbedürftigen in Deutschland bei über 5 Millionen Menschen. Das sind weit über 10 Prozent der trinkfähigen Bevölkerung. Nicht einmal jeder Zwanzigste wird angemessen behandelt. Die Lebenserwartung von Alkoholikern liegt etwa 15 Jahre unter dem Durchschnitt. Jeder siebte Betroffene begeht Selbstmord.

Alkoholmissbrauch ist zu einer regelrechten Volkskrankheit, oder besser gesagt zu einer Volkssucht geworden. Viele Betroffene sind mit ihrem Suff allein und finden kaum Hilfe. Ärzte wirken oft überfordert, zumal dann, wenn sich Hilfsbedürftige nicht offenbaren. Wie soll ein Hausarzt zum Beispiel seinem Patienten helfen, wenn der geschickt sein Problem vertuscht?

Und Allgemeinärzte sind schlichtweg sowieso mit dem Problem überfordert. Sie können allenfalls den Überweisungsschein zum Psychologen ausstellen.

Leute mit Suff-Problemen sind wirklich Meister im Vertuschen. Und wer geht schon freiwillig zu den anonymen Alkoholikern oder in eine Beratungsstelle und sagt: „Ich habe da ein Problem, und zwar mit dem Alkohol. Ich brauche den Stoff regelmäßig und komme von der Flasche nicht mehr los. Ich bin alkoholabhängig.“

Also lebt man mit seinem Problem im Verborgenen, bis es dann doch auffällt. Für eine einfache Lösung ist es aber dann schon zu spät. Leute im Suff haben ein echtes Problem, das gar nicht so schnell zu lösen ist.

Mit Hilfe dieses eBooks haben Sie aber nun einen **starken Partner** an Ihrer Seite. Es kann Sie dabei unterstützen endlich zu sagen: „Schluss mit dem Suff“.

Am Ende dieses Ratgebers finden Sie zunächst eine **Topliste mit den besten Tipps**, wie Sie von Ihrem Alkoholproblem wegkommen können und dann noch einen **Selbsttest**, mit dem Sie sich überprüfen können, ob und wenn, wie weit Sie schon drinstecken in einem Alkohol-Problem.

Viele Menschen sehen sich nämlich (noch) nicht im Suff, sind aber auf dem besten Weg dorthin oder stecken gar schon mittendrin, wissen es aber noch gar nicht. Das ist doch das Fatale an der Situation. Dieser Selbsttest zeigt Ihnen ganz genau, wo Sie stehen und ob Sie die Notbremse ziehen müssen. Prüfen Sie sich selbst, bevor es zu spät ist.