

Dank 7

Einleitung 9

Teil I: Warum Frauen trinken

1. Hintergründe 21
2. Alkohol und Überlebensmechanismen 31
3. Drei Geschichten 38
4. Welche Frauen trinken und warum 61
5. Geschlechtsspezifische Unterschiede und das Ungleichgewicht der Macht 68
6. Geschlechtszugehörigkeit, Streß und Alkohol 75
7. Alkohol und sexueller Mißbrauch in der Kindheit 86
8. Weitere Hintergrundprobleme und Risikofaktoren 94
9. Co-Abhängigkeit 105
10. Alkohol und Stigmatisierung 116

Teil II: Die Wirkung von Alkohol

1. Trinken lernen 131
2. Wann ist das Maß überschritten? 142
3. Die Wirkungsweise von Alkohol 151
 - Der biphasische Effekt 152
 - Die Wirkungsweisen von Alkohol im Überblick 153
 - Die Auswirkungen langfristigen Alkoholkonsums 157

Individuelle Unterschiede	160
Körperliche Folgen des Trinkens	162
(Psychische) Begleiterscheinungen	167

Teil III: Therapien und Selbstkontrolle

1. Entwicklungen und Kontroversen 177
2. Erfahrungen von Frauen mit Therapeuten 189
3. Ansichten zum Alkoholkonsum und zur Rückfallprävention 194
4. Methoden der Selbstkontrolle 213
5. Professionelle Hilfe und Selbsthilfeorganisationen 222
6. Die Haltung der Therapeuten 228
7. Schlußfolgerungen und Empfehlungen 241

Literatur 245