



Dr. Henning Hirsch

Raus aus dem Rausch

Gebrauchsanweisung, um vom Alkohol wegzukommen

192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3055-0
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Etwa 74.000 Todesfälle jährlich werden durch Alkoholkonsum verursacht**
- **Erfahrungsbericht und Weckruf: Henning Hirsch verlor durch den Alkohol seine Firma und seine Familie, war obdachlos und Hartz-4-Empfänger – heute ist er trockener Alkoholiker und warnt vor den Gefahren der Alltagsdroge**
- **Zehn-Stufen-Plan für den Ausstieg aus dem Alkohol – für alle, die aufhören wollen**
- **Hilfreiche Tipps für Angehörige und Freunde**

Von einem, der es selbst geschafft hat – für alle, die es auch wollen

Henning Hirsch verlor durch das Trinken seine Firma, die Familie, wurde obdachlos und schwebte am Ende in Lebensgefahr, als er mit knapp sechs Promille ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Heute ist Henning Hirsch trockener Alkoholiker. In seinem Ratgeber erklärt er, warum wir trinken und welche körperlichen und seelischen Folgen Alkoholismus hat. Außerdem stellt er einen Zehn-Stufen-Plan vor, mit dem er selbst dem Alkohol entkommen ist – vom Entgiften und der richtigen Therapie über die Suchtauslöser und die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen bis hin zu wertvollen Tipps für den Umgang mit Triggern und für eine dauerhafte Abstinenz.

Aus dem Inhalt:

- Wann ist man Alkoholiker?
- Muss man erst ganz unten ankommen?
- Ich bin Alkoholiker – die Krankheitseinsicht
- Entgiften, aber richtig
- Therapie – ohne wird es schwierig
- DUnter Gleichgesinnten – die Selbsthilfegruppe
- Saufdruck noch nach Jahren?
- Zufriedene Abstinenz
- Kollateralschäden und Co-Abhängigkeit
- Und was tut die Politik

Der Autor

Dr. Henning Hirsch ist Betriebswirt und Politologe, Comicleser, Filmfan. 30 Entzüge, zwei Langzeittherapien und das Schreiben des Romans „Saufdruck“ halfen ihm, seine Alkoholkrankheit zu überwinden. Heute ist er seit zehn Jahren trocken, lebt im Bonner Süden, arbeitet als kaufmännischer Leiter einer größeren Rechtsanwaltskanzlei und ist Vater von drei Kindern. Henning Hirsch ist gefragter Interviewpartner und hat bereits in zahlreichen TV-Sendungen mitgewirkt.

