

Nummer 85 – Jänner 2004



Zeitschrift der
Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker,
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96

Wann hörst du endlich auf ?

Wer mit einem Alkoholiker zusammenlebt, gerät in einen Teufelskreis: die Angst vor dem nächsten Rausch, Schuldgefühle und ständiges Kontrollieren des Kranken. Angehörige kommen dabei an die Grenzen ihrer Kräfte.

Ein Betroffener berichtet:

„Wenn ich ihr meine Liebe schenke, braucht sie nicht mehr zu trinken.“

Ich bin sehr stolz auf meine Frau gewesen, sie war so anders, so außergewöhnlich für mich. Sie war die große Liebe meines Lebens.

Ich habe Inge kennen gelernt und ihre Alkoholprobleme gleich bemerkt. Wenn wir in einer netten Runde waren, hat sie einfach nicht aufhören können. Ein Achtel und noch ein Achtel. „Bitte hilf mir, ich möchte vom Trinken wegkommen. Und von meiner Mutter.“ Die war auch Alkoholikerin. Eigentlich wollte Inge nicht zum Trinken aufhören, sondern lernen kontrolliert zu trinken. Das funktioniert bei einem Alkoholiker aber nicht.

Zu viel Alkohol hat meine Frau aggressiv gemacht. Ich habe mich fürchterlich geschämt, denn im Rausch hat sie sich mit meinen Freunden und Geschwistern angelegt. Ich habe bewusst diese Beziehungen alle abgebrochen. Auf einmal waren wir zu zweit ganz allein.

Inge und ich sind in unserer Ehe langsam bei dem Punkt angelangt, an dem wir uns nur mehr belogen haben. Sie beteuerte, nichts getrunken zu haben. Ich verleugnete, dass es mir reicht und dass ich mit ihrer Sauferei nicht fertig werde. Im Gegenteil, ich habe noch beschwichtigt:

„Es wird wieder werden, wir schaffen das schon.“ Inge ist eine sehr talentierte Akkordeonspielerin. Ihre Mutter hatte ihr das Konservatorium finanziert. Inge unterrichtete nur

Nachmittags. Bis dahin war sie ausgeschlafen und halbwegs nüchtern. Wenn ich beim Nachhausekommen Licht in der Küche gesehen habe, war mein erster Gedanke: Hoffentlich sitzt sie nicht bei der Flasche. Wenn es dunkel war, war der zweite: Wo wird sie sich wieder herumtreiben?

17 Jahre war mein Leben von täglicher Angst, von Dulden und Verschweigen, von ständiger Kontrolle und absoluter Hilfeleistung geprägt. Da bleibt man auf der Strecke. Meine Psyche und mein Körper haben diesen Druck nicht mehr standhalten können. Epileptische Anfälle waren die Folge.

Ich erinnere mich ganz genau an den Abend, ich lag mit einem Anfall im Bett, daneben meine Frau im Vollrausch. Keiner konnte dem anderen helfen. Das war für mich das Signal, endlich etwas zu unternehmen. Ich bin nicht wegen ihr, sondern wegen mir in die Al-Anon-Familiengruppe (Angehörigengruppe) gegangen. Ich habe nie zugeben wollen, dass ich auch Fehler mache. Was denn? Ich sauf ja nicht. Ich der Gute. Sie die Böse. Ich bin der Helfer, der darüber steht, der alles macht und sich kümmert. Der ihr immer mehr aus der Hand nimmt, weil sie es nicht mehr kann. Dafür habe ich mir ewige Dankbarkeit erwartet.

Die Schuld für ihr Verhalten habe ich bei mir gesucht. Sie trinkt, weil ihr bei mir etwas fehlt. Ich habe lernen müssen, dass Alkoholismus eine unheilbare Krankheit ist, an der ich nicht schuld bin und die ich trotz Bemühen und Kümmern nicht heilen kann. „Solange ihr uns managt, haben wir keinen Grund zum Saufen aufzuhören“, hat mir ein Alkoholiker sehr direkt ins Gesicht geschleudert. Daraufhin habe ich keine Weinkisten mehr nach Hause geschleppt. Auf ihre Anrufe – „Hol mich ab!“ – reagierte ich mit einem klaren Nein.

Bei minus zehn Grad habe ich sie einmal im Stiegenhaus liegen lassen. Dort, wo Freunde sie hingelegt hatten. Natürlich habe ich sie fest zugedeckt und jede halbe Stunde nach ihr geschaut. Für mich war es eine schlaflose Nacht, in der ich viel gebetet habe. Mein tiefes Mitgefühl für ihr Leid war ungebrochen. Aber ich wollte mich nicht mehr einmischen. Nächsten Tag haben sie die Nachbarn herauf getragen.

Seit acht Jahren ist meine Frau jetzt trocken. Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe. In den ersten Jahren danach waren wir sehr glücklich. Der Alptraum schien vorbei. Bis die anstehenden Probleme, die wir jahrelang unter den Tisch gekehrt haben, heraus gekrochen kamen. Wir haben uns getrennt. Wir passen nicht mehr zusammen. Es war der Alkohol, der uns zusammengeschweißt hat. Die epileptischen Anfälle sind auch vorbei.

„Warten Sie nicht auf einen Rückfall“!

*Ein Bericht von Frau Elisabeth Schmidt
Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie
am Anton – Proksch? -Institut Kalksburg.*

Wann spricht man von alkoholkrank?

Sobald Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, weniger oder keinen Alkohol zu sich nehmen und dann Entzugserscheinungen haben wie Zittern, Unruhegefühle, Schwitzen, Schlafstörungen oder Depressionen, kann von einer Abhängigkeit gesprochen werden. Bei Menschen, die nur tageweise trinken, spricht man dann von Abhängigkeit, wenn sie nach einigen Schlucken oder Gläsern Alkohol einen unwiderstehlichen inneren Drang verspüren weiter zu trinken und die Kontrolle über die Menge verlieren. Alkoholabhängigkeit ist keine schlechte Angewohnheit oder Charakterfehler. Es gibt keine Alkoholikerpersönlichkeit. Alkoholismus ist eine Biologische Erkrankung.

Was heißt Koabhängigkeit ?

Die deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren definiert Koabhängigkeit als Verhaltensweisen von Bezugspersonen, die geeignet sind, die süchtige Fehlhaltung des Alkoholkranken zu unterstützen. Das heißt im Klartext, sich im guten Glauben, das Beste für den Betroffenen zu tun, verkehrt zu verhalten. Manche Angehörige entwickeln aus der Hilflosigkeit, die sie erleben, einen ungeheuren Zorn. Entweder tragen sie ihn nach außen, werden aggressiv schimpfen oder schlagen. Oder sie kehren die Wut nach innen und entwickeln psychosomatische Erkrankungen. Viele Angehörige sind so verfangen in dem System der Abhängigkeit, dass sie keine Grenzen mehr setzen können und auf ihre Bedürfnisse vergessen. Die meisten Angehörigen sind auf der ständigen Suche, wie sie dem Betroffenen helfen können.

Wie kann es Angehörigen gelingen, sich von der Sucht unabhängig zu machen.

Es gibt bei Angehörigen häufig ein so genanntes Schwarz-Weiß-Denken: Entweder ich opfere mich völlig auf oder ich lasse den Kranken fallen. Sie können nicht mehr sehen, dass es dazwischen eine Menge anderen kleiner Schritte gibt. Selbsthilfegruppen helfen wie man mit den Auswirkungen des Alkoholismus umgehen lernt, unterstützen, wie man Grenzen setzt und den Fragen nach Schuld begegnet Ganz wichtig im Umgang mit Alkoholkranken ist es nur Dinge anzukündigen, die man zu tun bereit ist. Das veränderte Verhalten bleibt dem Kranken nicht verborgen. Erspürt ja die direkten Auswirkungen. Man konnte häufig feststellen, dass die regelmäßige Teilnahme des Partners an einer Selbsthilfegruppe den Alkoholkranken neugierig macht und er dann bereit ist sich einer Behandlung zu unterziehen.

Ist Alkohol eine Krankheit die geheilt werden kann?

Vom Alkohol abhängig zu sein heißt, nicht


Kontrolliert trinken zu können. Diese Krankheit ist nach heutigem Stand der Wissenschaft nicht heilbar. Man kann sie aber zum Stillstand bringen, indem man abstinent lebt. Wenn Alkoholiker nach zehn, 20 oder 30 Jahren wieder anfangen Alkohol zu trinken, rutschen sie über kurz oder lang wieder in das alte Trinkmuster hinein. Das kann beim ersten Schluck sein oder sich über zwei, drei Jahre hinziehen. Ich gebe Angehörigen immer wieder den Rat, sie sollen sich nicht mit der Angst vor einem Rückfall das Leben vergällen, sondern das, was ist, genießen. Denn wenn sie Pech haben, fürchten sie sich 40 Jahre davor und er kommt nie. Wäre das nicht schade?

FÜR IHRE GESUNDHEIT
UND SCHAFFENSKRAFT:

**Cellagon
aurum®**

AUS DER FOLLE DER NATUR

**Erfolgreich
seit 1986**



**Bezugsmöglichkeit und
nähere Informationen bei:
Planinschitsch Franz
Primitstr. 12
4523 Neuzeug
Tel.: 07259/3459**

Hallo liebe Freunde!

Alle Jahre wieder, ist in der ersten Ausgabe unserer Zeitung dieser schöne Erlagschein. Man müsste eigentlich sagen, alle Jahre wieder dieselbe Fechtereier. Die Herstellung unserer Zeitung – Druckkosten - haben sich um ein Beträchtliches erhöht und natürlich auch die Auflage (500 Stück). Durch den Farbdruck sind wir aber auch in der glücklichen Lage unserer Zeitung mehr Leben zu geben. Wir dürfen uns auch glücklich schätzen, dass sie so gut angenommen wird. Dank eurer Unterstützung sind wir als einzige Selbsthilfegruppe in der Lage eine Quartalszeitung aufzulegen.

Bitte helft uns auch heuer wieder eine Quartalszeitung herzustellen. Danke!



Donau Apotheke

Mag. Harald Buchrucker
A-4020 Linz • Holzstraße 15 • Telefon 0732/76 34 84 • Fax DW 40
E-mail donau.apo@gmx.net



Kracherl-Ball

**Am Samstag 31. Jänner 2004 im
„Volkshaus Auwiesen“**

Liebe Freunde!

Bei unserem schon traditionellen Kracherball benötigen wir immer wieder eine umfangreiche Tombola. Die Regiekosten sind relativ hoch, daher brauchen wir eine Tombola, mit der wir einen Teil der Unkosten abdecken können. Bitte helft uns Bespte zu sammeln. Ich danke euch jetzt schon für eure Mithilfe.

Helmut

Terminkalender 1. Quartal 2004

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

27. Jänner 2004 !!!
10. Februar 2004
09. März 2004

Psychologe :

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

20. Jänner 2004
03. Februar 2004
02. März 2004

Soziologe: Angehörigen-Beratung
Mag. Johann Schauer

20. Jänner 2004
17. Jänner 2004
16. März 2004

Spar – Runde

Erste Einzahlung am
13. Jänner 2004



Restaurant

An der Landstrasse gegenüber Ursulinenhof.

Angeboten werden würzige mexikanische Speisen neben einer Vielfalt von alkoholfreien Mixgetränken.

Ein Junger Mann hatte einen Traum:

Er betrat einen Laden.

Hinter der Theke sah er einen Engel.

Hastig fragte er ihn: „Was verkaufen Sie?“

Der Engel gab freundlich Antwort: „Alles was Sie wollen.“

Der junge Mann sagte:

„Dann hätte ich gern, dass es keine Kriege mehr gibt, Beseitigung aller Elendsvierteln auf dieser Welt, keinen Hunger, Arbeitsplätze für alle, kein Missbrauch von Medikamenten und Alkohol, und, und“

Da fiel der Engel ihm ins Wort und sagte:

„Entschuldigen Sie, junger Herr, ich habe mich falsch ausgedrückt. Ich verkaufe keine Früchte hier, ich verkaufe nur die Samen“

Alkohol in Lebensmitteln

Die in den letzten beiden Ausgaben der GEA-Nachrichten begonnene Serie über Wissenswertes zum Thema Alkohol in Lebensmitteln und Kosmetika möchte ich auch in dieser Ausgabe fortsetzen. Es seien wieder einige Produkte und Warengruppen erwähnt, zu deren Konsumation - wenn überhaupt - nur mit Vorsicht zu raten ist:

Backwaren:

Bei allen Arten von Backwaren (Kuchen, Torten, Keksen, Stollen usw.) kann die Rezeptur Alkohol vorschreiben. Wird der Alkohol vor dem Backen zugesetzt, verflüchtigt sich zwar die Substanz, der Geschmack bleibt jedoch erhalten, was ja auch der Sinn der Beimischung ist. Wird Alkohol in kalte Cremes, Glasuren oder Füllungen eingerührt, die nach dem Backen auf oder in die Backwaren gegeben werden, ist logischerweise nicht nur der Geschmack, sondern auch der Alkohol im fertigen Produkt enthalten.

Auf Grund der Vielzahl von Produkten, Herstellern und Rezepturen ist es völlig unmöglich, die für den Alkoholkranken kritischen Produkte aufzuzählen. Erschwerend kommt weiters dazu, dass etwa auf Keksmischungen, die von einer Bäckerei oder einem Konditor offen verkauft werden, der darin enthaltene Alkohol nicht angegeben sein muss. Ebenso wenig ist das bei Torten der Fall, die offen gekauft oder in einem Restaurant oder Kaffeehaus konsumiert werden. Es bleibt also dem Betroffenen überlassen, entsprechend sensibel bei der Auswahl solcher Produkte vorzugehen oder nach der Rezeptur zu fragen. Im Folgenden sollen Beispiele für Backwaren geliefert werden, bei denen sicher Alkohol enthalten ist:

Torten (tiefgekühlt)

Die Firma Coppentrath & Wiese produziert eine breite Palette von - übrigens sehr schmackhaften - Torten, bei denen sich ein Blick aufs Etikett aber immer lohnt. Nicht nur die "Schwarzwälder Kirsch" enthält erwartungsgemäß Alkohol (Kirschwasser), sondern auch die vom Namen her harmlose "Schoko-Sahne-Torte", die "Orangen-Sahne-Torte" (Orangenlikör) und die "Mozart-Torte" (Weinbrand).

Die Etiketten der Torten anderer Hersteller (Eskimo, Garber, Pfalzgraf) sollten beim Kauf ebenfalls studiert werden.



Lebkuchen, Stollen und Fruchtbrot:

Zahlreiche Rezepturen enthalten "einen Schuss" Obstler, Slibovitz, Weinbrand oder Ähnliches. Gefüllte Lebkuchen enthalten ebenfalls oft einen alkoholischen Zusatz oder zumindest alkoholische Aromen (Arrak, Rum...).

Kuchen:

Fertig zu kaufende Kuchen enthalten relativ häufig Alkohol, der am Etikett als "Weingeist, Äthylalkohol, Rotwein, Likör o.ä." angegeben wird. Auf Grund des großen Angebotes sollen nur als Beispiel die folgenden Sorten erwähnt werden, die Alkohol enthalten:

- Bahlsen "Comtess" Schoko-Kuchen
- JOMO "Tiramisu-Schnitte"
- Kuchenfürst "Herrenkuchen"



Bonbonnieren:

In vielen Bonbonnieren ist zumindest in einem Teil der darin enthaltenen Schokostückchen Alkohol enthalten. Oft lohnt es sich, die Namen der einzelnen Bonbons, die meist am Rand aufgedruckt sind, zu lesen oder sich die Mühe zu machen, das Kleingedruckte

auf der Rückseite der Bonbonnierenverpackung zu entziffern. Häufig findet man je Sorte eine Inhaltsangabe. So zum Beispiel bei **Suchard "Süßer Vorrat"** oder bei **After Eight "My favourite"**, wo jeweils nur in einer Sorte Alkohol enthalten ist.

Teig:

In Kaufhäusern werden gekühlte Fertig-Teige angeboten. Von der Marke **FANNY** wird beispielsweise frischer **Pizzateig** und **Mürbteig** angeboten, die beide Äthylalkohol enthalten.

Krapfen:

Faschingszeit ist Krapfenzeit! Ob Marmelade- Vanille- oder Bauernkrapfen, alle können, müssen aber nicht zwangsläufig Alkohol in den Füllungen enthalten. Weil man von außen meist nicht erkennt, ob Alkohol mit verwendet wurde, hilft eigentlich nur, den Verkäufer zu fragen oder auf den Genuss zu verzichten.

Tee:

Manche Hersteller von winterlichen Teesorten verwenden starke Aromen, damit ihre Produkte beim Aufkochen an die Atmosphäre einer Schihütte, eines Weihnachtsmarktes oder eines Punschstandes erinnern. Kocht man diese Teesorten, riecht die ganze Wohnung nach Rum, Grog oder Punsch. Typische Vertreter dieser Teesorten sind Teekanne "Hüttenzauber" (enthält viel Rumaroma) oder Milford "Schneewalzer" (enthält Punscharoma = Orange/Rum).

Sabayon (Zabaione, Zabaglione):

Internationaler Ausdruck für eine Weinschaumcreme, die im Wasserbad aufgeschlagen wird. Die Zutaten sind Eigelb, Zucker und Wein. Wird statt Wein Schaumwein verwendet, entsteht daraus die Mousselinesoße.

Sorbet:

Normalerweise sind Sorbets Fruchtsirupe mit Wasser, die eis-ähnlich abgekühlt werden. Häufig wird der Masse Wein, Likör oder Sekt zugesetzt.

Hätten Sie's gewusst ?:

In Bierwurst ist genauso viel Bier drin wie in einem Leberkäse Leber drin ist - nämlich gar keines. Aber es wird Bierhefe verwendet, die in ihrem derben Hopfengeschmack doch irgendwie an das herbe Bier erinnert.

Einfaches Rezept einer Cocktailsoße (natürlich ohne Alkohol):

2 EL Majonäse
2 EL Ketchup
0,5 TL geriebener Kren
Salz und Pfeffer
Alles miteinander verrühren, wenn es zu dick wird, Milch oder Sahne unterrühren.
Hannes B.

**"Der Weinstock trägt drei
Trauben:
die erste bringt die
Sinneslust,
die zweite den Rausch,
die dritte das Verderben"**

Epiklet, 60-140 n. Chr.

Abstinenz ist nicht das Ziel!

Überrascht Dich diese Aussage?

Gut so – denn Du sollst wissen:

Abstinenz ist die Voraussetzung !

Wofür ?

Für die Genesung !

Du willst wieder Mensch werden. Der Mensch der Du früher einmal warst.

Du willst Dich gewissermaßen wieder-erlangen. Deine körperliche, geistige und seelische Gesundheit – und vor allem Dein **Selbstwertgefühl!**

Du wolltest Dich wieder schätzen können. Und Du wolltest Deinen Schulden begleichen – denn schuldig bist Du geworden: gegen die Menschen Deiner Umgebung und gegen Dein eigenes Leben (und wenn Du gläubig bist – auch gegen deinen Schöpfer).

Und diese Gedanken, die Du Dir hier und jetzt, in dieser Sekunde, beim Lesen dieser Seite machst, sind die ersten Schritte auf Deinem neuen Weg. Wie weit er führen wird – wer kann das sagen?

Aber der Weg ist es wert ihn zu gehen, solange Du ihn gehst.

Du bist stärker, viel stärker als Du bisher zu glauben wagtest. Pack den Stier bei den Hörnern – **jetzt!** Worauf oder auf wen willst noch warten?

In der letzten Zeit hast Du lediglich die Flasche „geküsst“, Deinen(e) angeblich besten(e) Freund(in)? Dann hast Du einiges nachzuholen



Erinnerst Du Dich noch an ihren ersten Kuß? Und an das damit verbundene Gefühl?

Wem wolltest Du in letzter Zeit denn unbedingt mal wieder sagen, dass Du ihn liebst – und hast immer wieder verschoben (**zugunsten des Trinkens**)?

**Nimm Dein Leben in die Hand!
Und schlage keine helfende Hand aus!
Wie gesagt: Du hast einiges nachzuholen!**



Meine **Bank** für eine sichere **Zukunft**



„Unser Ziel ist es, die Kundennähe zu verstärken und die Dienstleistungen unserer Bank noch weiter auszubauen.“

Dir. Herbert Haghofer

Dir.-Stv. Zsuzsanna Burglechner



**Raiffeisenbank
Kleinmünchen/Linz**



Mit Bankstellen in: Kleinmünchen - Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat

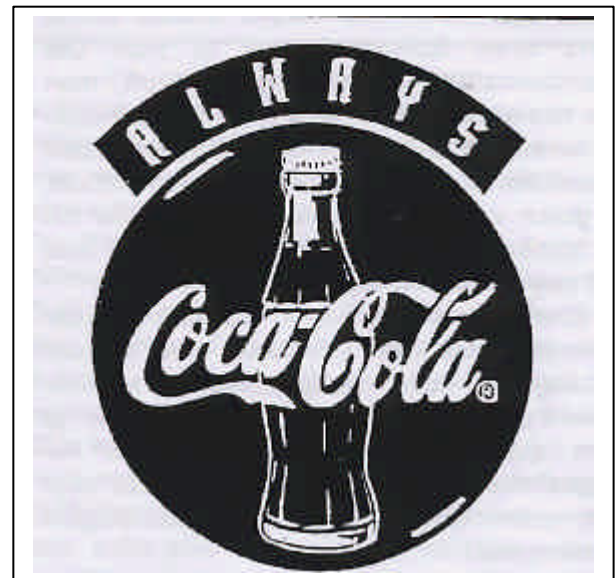
Wo **FA**RBE Spaß macht!

MALERWERKSTÄTTE
OTTO HIRSCH

Ges.m.b.H.

Weiser Straße 34
A-4060 Leonding
Tel. 0732/68 31 80
Fax 0732/68 31 80-40

**HANDWERK
&
TECHNIK
BESCHRIFTUNG**



Impressum.

Eigentümer und Herausgeber GEA – CLUB – LINZ / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker, Hausleitnerweg 34, 4020 Linz. Zweck: Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens. Erscheinung: vierteljährlich. Vervielfältigung für den Eigenbedarf. Auflage 500 Stück. Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn und Johannes Buhl.

Gestaltung: Helmut Krenn.

Die Homepage: www.geaclub.com ----E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.com



Freistädterstraße 240, 4040 Linz / Urfahr
Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18Uhr
Samstag 7,30 – 12 Uhr
Tel. Nr.: 0732 / 25 10 34

Magistrat der Landeshauptstadt Linz
Gesundheitsamt
4040 Linz, Neues Rathaus, Eingang Fiedlerstrasse

Postentgelt bar bezahlt

Ein Ersuchen an den Briefträger!
Falls sich die Adresse geändert hat oder die Zeitschrift unzustellbar ist, teilen Sie uns bitte hier die richtige Anschrift oder den Grund der Unzustellbarkeit mit.
Besten Dank!

Strasse -----
Postleitzahl-----Ort-----