



GEA
club linz

**Nachrichten
Anwalt**

Nummer 1 / 81

Hausleitnerweg 34, 4020 Linz
Telefon 0732 / 343096

Jänner 2003



**AUCH FÜR DICH GIBT ES IMMER
WIEDER EIN LICHT AUS DEM
DUNKEL**

**EIN ERFOLGREICHES GLÜCKLICHES UND VOR ALLEM EIN
GESUNDES**

JAHR 2003

**WÜNSCHEN DIR UND DEINEN ANGEHÖRIGEN, DIE FREUNDE DES
GEA – CLUB**



Einladung zum

"Kracherl-Ball"

Am Samstag 1. Februar 2003 im Volkshaus Auwiesen

Wie komme ich zum Veranstaltungsort ???

Mit öffentlichem Verkehrsmittel:

Mit der Straßenbahnlinie 1 bis zur Endhaltestelle Auwiesen

Von Wels über die B1:

Beim Infra Center rechts und gleich wieder links in die Dauphinstrasse abbiegen. Ca 2 km bis über die Autobahnbrücke der A7. Nach der Brücke bei der ersten Ampel in die Schörghubstrasse abbiegen. Bis zu deren Ende fahren und dann links in die Auwiesenstrasse bis zur Straßenbahnhaltestelle.

Über die Autobahn aus Wien oder Salzburg:

Abzweigen in Richtung Linz auf die A7 bis zur Ausfahrt „Neu Welt“. Bei der ersten Möglichkeit rechts abbiegen (180° Kurve) in den „Langen Zaun“. Bei der Schörghubstrasse rechts abbiegen. Bis zu deren Ende fahren und dann links in die Auwiesenstrasse bis zu Straßenbahnhaltestelle.

Von der Stadt kommend oder aus Enns:

Auf der „B1“ (Wienerstrasse) bis zur Spinnerei. Zwischen der „BP und der AGIP“ Tankstelle in die Dauphinstrasse abzweigen. Gerade bleiben bis zur Straßenbahnhaltestelle Auwiesen.

In eigener Sache

Am 29. Okt 2002 wurde der Vorstand der Selbsthilfegruppe (Vereins-Vorstand) neu gewählt.

Der Vorstand setzt sich aus folgenden Personen zusammen:

Obmann: Helmut Krenn

Obmann Stellv.: Johannes Buhl

Schriftführer: Leopold Hack

Schriftf. Stellv.: Johannes Steinbürger

Kassier: Richard Bauer

Kassier Stellv. : Johann Wimmer

Rechnungsprüfer :

Günter Köck

Ottfried Roither-Schachl

Der neue Vorstand ist sehr zuversichtlich und voller neuer Ideen.

An dieser Stelle möchte ich mich beim ausgeschiedenen Obmann Hr. Herbert Hinum für seinen Einsatz für die Selbsthilfegruppe recht herzlich bedanken, hat er doch eine neue Bewegung in die Gruppe eingebracht und neue Ideen in die Tat umgesetzt. Z.B. die Ausstellung „Farbe bekennen“ im Volkshaus Doppl / Leonding.

Für all seine Mühe und auch seinem Team, welches auch im neuen Vorstand wieder vertreten ist, einen herzlichen Dank. Auch allen Freunden die stets um die Gemeinschaft bemüht sind, möchte ich ebenfalls danken.

Neue Ideen wurden in dem noch jungen Vorstandsteam geboren.

Ein Kurzbericht von Johannes Buhl.

Der GEA – CLUB ist auch im Internet vertreten die Arbeiten zur Erstellung einer Homepage sind beendet.

Die Homepage des GEA-CLUB ist bereits unter - www.geaclub.com - zu sehen.

Als erster Schritt ist der Club ab sofort mit e – mail erreichbar:

[Alkoholhilfe @ geaclub com](mailto:Alkoholhilfe@geaclub.com)

Ideen zur Gestaltung unseres Internet – Auftrittes, oder Beiträge zur Veröffentlichung werden gerne entgegengenommen.

Kracherl-Ball

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 Beste zu sammeln. Ich danke euch jetzt schon für eure Mithilfe.

Helmut.

Hallo liebe Freunde!

Alle Jahre wieder ist in der ersten Ausgabe unserer Zeitung dieser schöne Erlagschein. Man müsste eigentlich sagen, alle Jahre wieder die selbe Fechterei. Aber das betteln liegt mir im Fleisch und Blut. 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. Dank eurer Unterstützung sind wir als einzige Selbsthilfegruppe in der Lage eine Quartalszeitung aufzulegen. Bitte helft uns auch heuer wieder eine Quartalszeitung herzustellen. Danke!

SELBSTHILFEGRUPPEN – WEGE ZUR SELBSTHILFE !

Heutzutage leben immer mehr Menschen alleine. Die Hektik unserer schnelllebigen Zeit hat zur Folge, dass Familie oder Nachbarn nicht mehr genügend Zeit aufbringen, um sich der ihnen nahestehenden Menschen so anzunehmen, wie es eigentlich nötig wäre. In Selbsthilfegruppen, in denen Gleichbetroffene den Schwerpunkt auf Erfahrungsaustausch über gemeinsame Probleme legen, werden die Vorteile für jeden meist schon nach kurzer Zeit sichtbar.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichen Anliegen oder ähnlichen Problemen, um sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Sie wollen von den Erfahrungen der anderen lernen und setzen auf das Motto:

Gemeinsam erreichen wir mehr!

Das bringt echtes Verständnis, Trost und neuen Mut mit sich. Die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen lohnt sich bei fast jedem Anliegen oder in jeder schwierigen Lebenssituation: bei andauernden seelischen oder sozialen Belastungen, bei gesundheitlichen Problemen, bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in besonderen Lebensphasen. Konkret gesehen sind Selbsthilfegruppen eine wertvolle Stütze zum Beispiel für Alleinerziehende oder Stiefeltern, für chronisch Kranke und Behinderte, für Eltern kranker oder behinderter Kinder, für Menschen mit Suchterkrankungen, für psychisch Kranke und deren Angehörige oder auch für Senioren und Hausfrauen. So manche Erleichterung im öffentlichen und sozialen Bereich geht auf die Initiative und den Einsatz einer Selbsthilfegruppe zurück.

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist der Wille, sich selbst zu helfen. Zwar fällt diese Entscheidung nicht immer leicht, doch generell gilt: Jeder kann sich einer Gruppe anschließen, und jeder kann die Initiative ergreifen, eine „eigene“ Selbsthilfegruppe zu gründen.

Aller Anfang ist schwer.

Das Gelingen der Gruppenarbeit ist davon abhängig, wie jeder sich einbringt. Wie viel von meiner Privatsphäre will und kann ich preisgeben? So lautet eine häufige „innere Frage“. Solche Fragen sollte man selbstkritisch prüfen. Andererseits bieten Ihnen Selbsthilfegruppen eine gute Chance, selbst aktiv zu werden und weiterzukommen. Das kann gerade für ältere und einsame Menschen sehr hilfreich sein. Die Gruppe hilft, den eigenen Alltag besser zu bewältigen. Sie kann einzelne Mitglieder darüber hinaus anregen, sich sozial zu engagieren. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer Gruppe, aus ihrer Isolation herauszutreten und – gestärkt durch die Gemeinschaft – neue Aktivitäten zu entfalten.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe trifft sich regelmäßig, meist einmal pro Woche, manchmal aber auch nur ein- oder zweimal im Monat in den eigenen Räumlichkeiten.

- ◆ Die Teilnahme ist kostenlos
- ◆ Experten wirken in der Gruppe nicht mit, es sei denn, die Gruppe bittet sie für einzelne Treffen hinzu.
- ◆ Verschwiegenheit ist wichtig für vertrauensvolle Gespräche. Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- ◆ Diskretion ist das allerwichtigste!

Gut Ding braucht Weile!

Natürlich wünscht sich jeder in einer Selbsthilfegruppe eine schnelle Lösung seiner Schwierigkeiten. Doch Ängste und Depressionen, Kontaktschwierigkeiten, Partnerprobleme, Familienkonflikte und seelische bedingte Körperbeschwerden, Schlafstörungen und Suchtprobleme haben häufig ein Jahr –und zum Teil sogar jahrzehntelange Entstehungsgeschichte. Deshalb braucht die Lösung, oder Milderung der Probleme ebenfalls lange Zeit, manchmal sogar Jahre. Und wenn auch in einer Selbsthilfegruppe manche Erwartungen nicht gleich erfüllt werden und vieles nicht reibungslos läuft, sollte man die Flinte nicht gleich ins Korn werfen

Terminkalender für das 1. Quartal 2003

Ärztliche Betreuung:
Oberarzt Dr. Johannes Böhm

14. Jänner 2003
 11. Februar 2003
 11. März 2003

Psychologische Betreuung:
Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

07. Jänner 2003
 04. Februar 2003
 04. März 2003

Soziologe: Angehörigen-Beratung
Mag. Johann Schauer

21. Jänner 2003
 18. Februar 2003
 18. März 2003

Spar – Runde

Anmeldung und Ersteinzahlung
 am : **Dienstag 07. Jänner 2003**
 In der Folge Einzahlung alle
14 Tage



Wo FARBE Spaß macht!

MALERWERKSTÄTTE
OTTO HIRSCH
 Ges.m.b.H.

Weber 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

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



Gt. Zsófia Burglechner



Dir. Herbert Haghofer

Geschäftsleitung

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



Raiffeisenbank Kleinmünchen/Linz



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

Einladung zum Thema – „Ernährung und Gesundheit“

Überall dort wo der Mensch die Gesetze der Natur außer Kraft setzen will – geht die Natürlichkeit und lebenswichtige Inhaltsstoffe in unserer Nahrung immer mehr verloren. Somit gewinnt die Frage nach Prävention und ausgewogener Ernährung immer mehr an Aktualität.

**Erfolgreich
seit 1986**



Cellagon aurum

Themen: Sekundäre Pflanzenstoffe eine Wohltat der Natur. / Lebensmittel als komplexe Systeme. / Vorsorge mit der Logik der Natur.

Referent: Gerhard Neumann, Kössen.

Veranstaltungsort:

GEA – CLUB – LINZ.

Hausleitnerweg 34 4020 Linz

Am 18. Februar 2003

Beginn: 20,30 Uhr.

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

ALKOHOL

Fluch oder Segen?

Eine rauschende Party ohne Sekt?

Ein Frühschoppen ohne Wein?

Ein Fernsehfilm ohne Bier?

Für die meisten Menschen unvorstellbar – in bestimmten Fällen gehört Alkohol einfach dazu. Mäßiger Konsum sei sogar gesund, heißt es immer wieder.

Aber stimmt das wirklich?

Alkoholische Getränke haben eine lange Tradition. Bereits die alten Ägypter nutzten den natürlichen Prozess der Gärung, um berauschende Getränke zu brauen. Dazu zählte übrigens auch Bier: Ein Gebräu aus Hopfen und Getreide trank man am Nil schon zu Kleopatras Zeiten.

Damals gehörten Palm- oder Dattelwein allerdings noch nicht zum Alltag – ihr Genuss blieb besonderen Gelegenheiten vorbehalten. Die Ägypter konsumierten deshalb bei weitem nicht jene Mengen, die wir heute zu uns nehmen: nach Angaben der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) trinkt jeder Bürger vom Baby bis zum Greis im Jahr rund 300 Flaschen Bier, 35 Flaschen Wein und zehn Flaschen Schnaps.

Krebs oder Herzinfarkt

Bei diesen Durchschnittszahlen ist natürlich zu berücksichtigen, dass viele Menschen gar nichts oder nur sehr wenig trinken. Werden diese abgezogen, ergeben sich für die moderaten und starken Trinker umso größere Mengen. Das Ergebnis ist ernüchternd: Nach den Erkenntnissen der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren leben in Deutschland fast drei Millionen Alkoholranke. Die Folgen des Alkoholmissbrauchs sind verheerend: Die

Droge greift auf Dauer fast alle Organe an – viele chronische Trinker sterben an Leberzirrhose, Krebs oder Herzinfarkt. Von den bösen Folgen, des Alkoholmissbrauchs für die Familie und das soziale Umfeld haben können, ganz zu schweigen.

Mehr Wein, weniger Herztote ??

Dass hoher Alkoholkonsum schadet, steht fest. Aber wie sieht es mit dem moderaten und alltäglichen Genuss aus? Immer wieder wird zum Beispiel Wein als gesund gepriesen, weil er Herz und Kreislauf schützen soll. Diese Hypothese fußt im westlichen auf der Erfahrung, dass die Infarktsterblichkeit in Mitteleuropa wesentlich höher ist als im Mittelmeerraum. Da die Südländer gleichzeitig viel mehr Wein trinken als wir, ergibt sich scheinbar ein verblüffender Zusammenhang: Viel Wein, wenig Herzinfarkte – weniger Wein, mehr Herztote. Doch dass diese beiden Phänomene ursächlich gekoppelt sind, konnte bisher niemand beweisen. Denn es gibt neben dem bevorzugten alkoholischen Getränk noch viele weitere Faktoren, die das Infarktrisiko beeinflussen. Da wäre zum Beispiel die Ernährung: Südeuropäer essen deutlich mehr Gemüse und reichlich Fisch, verzehren viel öfter Knoblauch und gesundes Olivenöl.

Außerdem nehmen sie das Leben in der Regel gelassener und leiden erheblich seltener unter Stress. So könnte das Trinkverhalten nur Ausdruck eines bestimmten Lebensstils sein – manche Experten vermuten, dass Weintrinker im Durchschnitt einfach gesünder leben als Biertrinker. Ihr verringertes Infarktrisiko wäre demnach eine Folge des gesünderen Lebensstils – und hätte mit dem bevorzugten Getränk überhaupt nichts oder nur sehr wenig zu tun.

RAUFHISERSAN



Internationaler & nationaler Preisträger

WERNER HIMSL

Freistädterstraße 240, 4040 Linz / Urfahr
Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18Uhr
Samstag 7,30 – 12 Uhr

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 _____