

Nummer 98 - Jänner 2007



## Alkohol erst ab achtzehn? Zum Lachen!

Kleiner Versuch, mich ganz jung zu denken:

Wenn ich heute fünfzehn wäre. Durchschnitts-Jugendlicher mit Durchschnitts-Sorgen.

(Die Schule, der Liebeskummer, ein paar Schwierigkeiten daheim, was halt so abgeht in dem Alter.) Ich würde auf Partys gehen (dafür wäre ich heute mit fünfzehn alt genug, es ziehen ja schon die Zwölfjährigen um die Häuser). Meine Freunde würden schon Alco-Pops trinken, warum ICH nicht auch. (Schon Dreizehnjährige hängen mit der Flasche herum.) Ich wäre umgeben von Menschen, die Alkohol trinken: Bei allen Partys. Bei allen Events. Besonders auch bei den Events, die sich SPORT-Events nennen. Ich würde in den Seitenblicken lauter Leute sehen, die einander zuprosten und angeheitert Witze von sich geben. Ich würde überall hören, dass Österreich ein total seliges Weinland ist und die Leute, von denen man mir erklärte, dass sie die coolsten überhaupt sind (Paris Hilton, Tokio Hotel), die würde ich Prosecco aus der Dose süffeln sehen oder Bier in den angesagtesten Hütten.

Mein Freundinnen und Freunde, sogar die jüngeren, würden mich extrem uncool finden, wenn ich nicht an der Flasche nuckle. Ich würde von Koma- und Kampftrinkern hören und von jungen Menschen, die besoffen in Bäume krachen und dann tot sind, aber meine Clique fände das uncool, wenn ich mir darüber Gedanken machen würde. Weil SO WAS passiert immer nur den anderen.

Alkohol erst ab achtzehn? Alkohol so teuer, dass es für keinen Rausch reicht? Meine Clique und ich würden total ablachen über diese EU-Idee. Weil, man hat nichts anderes gelernt, als dass Alkohol voll cool ist, wenn man heute fünfzehn ist. Und darauf würden wir trinken, bis der Arzt kommt.

---

# Einladung zum Kracherball

Die einzige alkoholfreie Faschingsveranstaltung in unserer  
Landeshauptstadt seit über 25 Jahren

Wann: Samstag, 3. Februar 2007

Wo: Im Volkshaus Auwiesen

**Beginn: 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)**

Masken erwünscht, jedoch kein Zwang

## Eintritt frei!

Spenden werden gerne entgegengenommen

**Für gute Unterhaltung sorgt wieder unser Musiker  
ERWIN**

## Sparrunde

Nach 16 Jahren hat sich das Führungs-Team der Sparrunde verändert.

Die Familien Wimmer und Köck und ihre Helfer haben nach 16-jähriger erfolgreicher Tätigkeit infolge Amtsmüdigkeit ihre Funktionen zurückgelegt.

An dieser Stelle möchten wir uns bei beiden Familien und natürlich auch bei ihren Helfern für ihr großes Engagement herzlich bedanken. Sie haben viele Jahre hindurch das Vertrauen der Sparer aufgebaut und gefestigt.

## Die Sparrunde hat sich neu formatiert

und hofft ebenfalls auf sehr viele Mitglieder, die ihnen ihr Vertrauen schenken.

### Das neue Sparrunde-Team:

Inge Stadler

Hans Röhrenbacher

Erich Lengauer

Rosi Haidvogel

Hannes Buhl

Anmeldung, Einschreibung und erste Einzahlung  
**am 9. Jänner 2007**

---

## Alkoholabhängigkeit

Schafft Alkohol Probleme?

Dann ist Alkohol das Problem!

Alkoholsucht ist eine Krankheit, die behandelt werden kann.

Alkoholsucht ist eine Krankheit und die Sucht Nummer 1 in Europa. Alkoholismus ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Die relevanten Krankheitsmerkmale bestehen nach weltweit anerkannten Forschungen im Kontrollverlust oder der Unfähigkeit zur Abstinenz.

Wer gilt als Alkoholiker? Wo liegt die Grenze zwischen Genießer und Alkoholiker? Im ICD (International Classification of Diseases) der WHO (Weltgesundheitsorganisation) werden mehrere Kriterien aufgestellt, nach denen die genaue Diagnose gestellt wird.

Lesen Sie hier einiges über die Wirkung von Alkohol, über Alkoholkonsum, über die verschiedenen Stadien der Alkoholsucht bis zu den körperlichen und seelischen Schädigungen durch chronischen Alkoholkonsum.

Angehörige und Freunde leiden mit: Was ist Co-Abhängigkeit und wie zeigt sie sich? Kann man als Partner einem Betroffenen helfen und welche Therapien gibt es?

**Rauschtrinken:** Fachstellen nehmen sich des Problems an. Alkohol kann abhängig machen – das ist allgemein bekannt. Dass aber auch das Rauschtrinken mit großen Risiken wie Unfällen, Gewalt und Gesundheitsproblemen verbunden ist, ist im Bewusstsein der Bevölkerung noch wenig faktisch.

**Pilzgenuss mit Alkohol kann giftig sein.** Der Faltentintling darf nicht zusammen mit Alkohol genossen werden. Es kann zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen. Darauf weist die Fachstelle für Alkohol und Drogenprobleme hin.

**Es gibt kein Wundermittel gegen den Kater.** Ein Blick der Schweizer Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme auf Laborergebnisse und wissenschaftliche Literatur zeigt eindeutig: Es gibt kein Wundermittel, die im Nu den Kopf wieder klar machen.

**Alkoholkonsum im Jugendalter - Grundlage für Alkoholsucht.** Regelmäßiger Alkoholkonsum in der Jugend führt längerfristig zu Gesundheitsschäden sowie früh in die Alkohol-Abhängigkeit. Dies berichten Forscher nach einer Befragung von 43.000 Erwachsenen.

**Männer sind stark – stark suchtgefährdet.** Männer trinken mehr Alkohol, rauchen mehr und konsumieren wesentlich häufiger Cannabis als Frauen. Dennoch gab es bisher nur wenige Untersuchungen und Konzepte zu männergerechter Suchtarbeit.

**Alkohol und Wintersport – Gefahr für Erkältung und Unfall.** Um sich aufzuwärmen greifen viele Wintersportler zu alkoholischen Getränken. Alkohol kühlt aber den Körper ab. Zudem fährt der Schneesportler unter Alkoholeinfluss risikoreicher, die Unfallgefahr steigt.

**Festtage - Vorsicht im Umgang mit Alkohol.** Wer ein Familientreffen organisiert, hat Möglichkeiten, den Alkoholkonsum der Gäste zu beeinflussen und die damit verbundenen Risiken zu verringern.

---

---

## Termin Kalender 1. Quartal 2007

### Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

9. Jänner 2007

13. Februar 2007

13. März 2007

### Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

16. Jänner 2007

6. Februar 2007

6. März 2007

### Soziologe

Mag. Johann Schauer

23. Jänner 2007

20. Februar 2007

20. März 2007

### Spar – Runde

Anmeldung und erste Einzahlung  
am 9. Jänner 2007

Weitere Einzahlungen  
alle 14 Tage

===== :

**Am 3 Februar 2007**

## **Kracherl- Ball**

Liebe Freunde!

Wir möchten auch bei diesem Ball wieder eine schöne und große Tombola bereitstellen, daher ersuchen wir euch schon jetzt nach geeigneten Besten Ausschau zu halten, bzw. zu sammeln. Jetzt schon danke!

===== :

## **Fünfzehn Punkte .....**

**die ein Alkoholiker beachten sollte, wenn ihn der Drang überfällt, Alkohol zu trinken. Du solltest jeden dieser Punkte nicht nur lesen, sondern auch gründlich über jeden nachdenken.**

Mach dir immer wieder von neuem klar, dass du die Tatsache hinnehmen musst, nur die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten zu haben: Entweder völlig betrunken und todunglücklich zu sein, oder eben gerade ohne dieses Glas Alkohol auszukommen.

Sei zutiefst dankbar, dass du das Glück gehabt hast, herauszufinden, was mit dir los ist.....ehe es zu spät war.

Sei darauf gefasst, dass du dich - da es natürlich und unvermeidlich ist - über eine gewisse Zeitspanne hinweg (und die kann recht lange dauern) immer wieder neu überwinden musst.

- a.) die dir qualvoll bewusste Begierde nach Alkohol,
- b.) den plötzlich unwiderstehlichen Wunsch nach nur einem einzigen Glas,
- c.) das heftige Verlangen nicht unbedingt nach dem Alkohol selbst, sondern nach der sanften, beruhigten Wärme und inneren Glut, die dich nach einem oder zwei Gläschen erfüllt.

Denke daran, dass du die Perioden, da du kein Verlangen nach Alkohol hast, nützen musst, um deine Abwehrkräfte zu stärken – damit du eben nicht trinkst, wenn dich die Versuchung überfällt

Entwirf und erprobe einen täglichen Plan für dein Denken und Handeln, durch den du die heutigen 24 Stunden ohne zu trinken leben kannst – gleichgültig, was dich aus der Fassung bringen oder wie stark das Verlangen sein mag.

Erlaube dir auch nicht für den Bruchteil einer Sekunde zu denken: Ist es nicht eine Schande und schreiende Ungerechtigkeit, dass gerade ich nicht trinken kann wie die anderen so genannten „normalen“ Menschen.

Gestatte dir auf keinen Fall, über das tatsächliche oder vielleicht auch nur eingebildete Vergnügen zu sprechen oder nachzudenken, das du früher beim Trinken empfunden hast.

Verbiете dir zu denken, dass ein oder zwei Glas Alkohol irgendeine schlechte Lage verbessern oder wenigstens erleichtern könnte. Denke stattdessen: „Ein Glas wird nur noch alles schlechter machen, denn ein Glas bedeutet betrunken sein“.

Bagatellisiere deine Lage. Stell dir vor, wie glücklich ein Blinder oder irgendein anderer schwer benachteiligter Mensch sein würde, wenn er sein Problem durch nur ein Glas Alkohol, das er heute nicht trinkt, lösen könnte.

Trachte danach, zufrieden nüchtern zu werden, indem du dir klarmachst:

**a.)** Wie gut es tut, dich nicht mehr schämen, gedemütigt fühlen und selbst verdammen zu müssen.

**b.)** Wie gut es tut keine Angst mehr haben zu müssen vor den Folgen einer gerade beendeten Trink – Periode oder einer kommenden, der du bisher noch niemals entgegen konntest.

**c.)** Wie gut es tut, nicht mehr daran denken zu müssen, was die Leute wohl von dir denken und über dich tuscheln mögen, oder ihre mit Mitleid vermischte Verachtung ertragen zu müssen.

Halte dir immer von neuem die positiven Folgen deiner Nüchternheit vor Augen:

**a.)** Dass du fähig bist, wieder normal zu essen und zu schlafen, dich beim Aufwachen darüber zu freuen, dass du lebst, dass du gestern nüchtern warst und das Vorrecht hast, heute nüchtern bleiben zu dürfen.

**b.)** Dass du fähig bist, allein, was das Leben dir bringt, mit Gelassenheit und Selbstachtung und im Vollbesitz all deiner geistigen Kräfte zu begegnen.

Bemühe dich um hilfreiche Gedankenverbindungen:

**a.)** Betrachte ein Glas Alkohol als einzige Ursache all des Elends, all der Schmach und der Demütigung, die du jemals durchgemacht hast.

**b.)** Betrachte ein Glas Alkohol als die einzige Möglichkeit, durch die dein Glück wieder zerstört und dir deine Selbstachtung sowie dein innerer Friede wieder geraubt werden kann.

Erziehe dich zur Dankbarkeit:

**a.)** dankbar dafür, dass du für so wenig so viel bekommst.

**b.)** Dankbar dafür, dass du für das Nichttrinken eines einzigen Glases Alkohol soviel Glück einhandeln kannst.

**c.)** Dankbar dafür, dass es Selbsthilfegruppen gibt, und dass du den Weg zu einer gefunden hast, ehe es zu spät war.

**d.)** Dankbar dafür, dass du nur alkoholkrank bist und nicht ein unmoralischer und verkommener Schwächling, ein dem Laster Verfallener oder gar Schwachsinniger bist.

**e.)** Dankbar dafür, dass du es auch so weit bringen kannst, den Alkohol weder zu brauchen noch zu entbehren, dass du ohne ihn auskommen kannst.

Bemühe dich, anderen zu helfen, und denke immer daran, dass du anderen am besten dadurch hilfst, dass du selbst nüchtern bleibst.

**Und vergiss nie!**

Wenn dir das Herz schwer ist und deine Widerstandskraft erlahmt und Unruhe dich quält, dann findest du Trost und Beistand bei einem wahren Freund.

**Diesen findest du in Selbsthilfegruppen.**

## **Alkohol - Hilfe für Betroffene:**

So geht es nicht mehr weiter. Ich will mit dem Trinken aufhören. Was tun? Wer hilft mir?

Die Situation ist nicht so aussichtslos, wie es scheint. Suche einen Arzt deines Vertrauens auf. Dieser wird dir alle Stufen der Entwöhnung erklären und dich gegebenenfalls in ein Krankenhaus zur Entgiftung überweisen. Bedenke aber bitte dabei, dass manche Ärzte keine Erfahrung in der Suchtkrankenhilfe haben.

Als Alternative bietet sich als erste Anlaufstelle die nächste Suchtberatungsstelle oder örtliche Krankenkasse an. Insbesondere bei der Suchtberatungsstelle triffst du auf kompetente Fachleute.

Du hast auch die Möglichkeit, unverbindlich, und auf Wunsch anonym eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Sieh dir diese Arbeit ruhig an – es wird dich niemand kritisieren, auch wenn du vielleicht noch nicht ganz nüchtern erscheinst.

Bei allen oben genannten Stellen wird dir geholfen, du bist mit deinem Problem nicht allein. Du brauchst dich nicht zu schämen, sondern kannst stolz sein, etwas für dich selbst zu tun.

Dringend abzuraten ist von einer Entgiftung ohne ärztliche Aufsicht zu Hause. Es ist zwar durchaus möglich, aber immer eine gefährliches Unternehmen. Die Gefahr eines Krampfanfalles oder beispielsweise eines Deliriums ist nicht zu unterschätzen. Deswegen: geh zum Arzt und / oder lass Dich in ein Krankenhaus einweisen. Entgiftungen können in normalen Krankenhäusern durchgezogen werden. Dabei ist es weitgehend auszuschließen, dass beispielsweise der Arbeitgeber den Grund des Krankenhausaufenthaltes erfährt.

Nach der Entgiftung wirst du dich wahrscheinlich körperlich sehr wohlfühlen. Nütze diesen Umstand dazu, aktiv zu werden. Solltest du noch Wartezeit bis zur ambulanten oder stationären Therapie haben, kannst du dich beispielsweise jetzt nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe umsehen. Nütze diese Zeit auch dazu, beispielsweise Dinge zu erledigen, die in der letzten Zeit deiner Trinkerei vernachlässigt hast.

Du hast aufgehört mit dem Trinken – der Alkohol hinterlässt eine große Lücke in deinem Leben. Wichtig ist, dass du diese Lücke sinnvoll füllen kannst. Das lenkt ab und verhindert, dass deine Gedanken ständig beim Alkohol sind. Vielleicht hast du ein Hobby, dem du nachgehen kannst.

Fall jedoch nicht in den Irrglauben, dass du jetzt, da es dir körperlich gut geht, wieder kontrolliert trinken kannst. Es wird nicht gut gehen und du bist schnell wieder dort angelangt, wo du vor der Entgiftung gestanden hast.

### **Liebe Freunde!**

Wie alle Jahre, ist in der ersten Ausgabe unserer Zeitung, auch heuer wieder ein Erlagschein beigelegt. Man müsste eigentlich sagen, alle Jahre wieder dieselbe "Fechtere". Die Herstellung unserer Zeitung - Druckkosten - hat sich um ein Beträchtliches erhöht. 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, zumindest in Oberösterreich, in der Lage eine Quartalszeitung aufzulegen.

**Bitte helft uns auch im Jahr 2007 wieder mit eurer Spende. Danke!**

## Bitte lächeln

**E**in Mann in einem Heißluftballon hat sich verirrt. Er geht tiefer und sieht einen Mann am Boden. Er sinkt noch weiter ab, und ruft: „Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen und ich weiß nicht wo ich bin“. Der Mann am Boden antwortet: „Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10m Höhe über Grund. Sie befinden sich zwischen 40 und 41 Grad nördlicher Breite und zwischen 59 und 60 Grad westlicher Länge.“

„Sie müssen Ingenieur sein“ sagt der Ballonfahrer. „Bin ich“, antwortet der Mann, „Woher wussten sie das“? „Nun sagt der Ballonfahrer, „alles was sie mir sagten ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit ihren Informationen anfangen soll, und Fakt ist, dass ich immer noch nicht weiß wo ich bin. Offen gesagt waren sie keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert.“

Der Mann antwortet: „Sie müssen im Management tätig sein“. „Ja,“ antwortet der Ballonfahrer, „aber woher wussten sie das?“ „Nun“ sagte der Mann, „sie wissen weder wo sie sind noch wohin sie fahren. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem sie keine  Ahnung haben wie sie es einhalten können und erwarten von den Leuten unter ihnen, dass ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie in exakt der gleichen Lage sind wie vor unserem Treffen, aber jetzt bin irgendwie ich schuld!“

**Bitte jetzt schon vormerken:**

## **4 Tage – Ausflug**

**Vom 7. bis 10. Juni 2007**

**Ziel: Süd-Steiermark**

**viele Sehenswürdigkeiten, Wanderungen,  
Besuch eines Thermalbades**

**Ein genaues Reise-Programm erscheint in unserer nächsten Zeitung (April)**

# Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

Steuerfrei und prämiengünstig vorsorgen.

- Aufbau einer staatlich geförderten, privaten Pensionsvorsorge
- 100%ige Kapitalgarantie am Ende der Laufzeit bei Inanspruchnahme der Zusatzpension
- Lebenslange steuerfreie Zusatzpension
- Attraktive staatliche Prämie
- Absicherung Ihrer Familie durch Ablebensschutz
- Rentengarantie

*Die Mitarbeiter der Raiffeisenbank Kleinmünchen/Linz informieren Sie gerne über innovative Anlageprodukte.*



**RAIFFEISENBANK KLEINMÜNCHEN/LINZ**  
Kleinmünchen – Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat



## 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, Hannes Buhl, Erwin Gruber Gestaltung: Helmut Krenn  
**Homepage: [www.geaclub.at](http://www.geaclub.at)** **E-Mail: [alkoholhilfe@geaclub.at](mailto:alkoholhilfe@geaclub.at)**

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

**Österreichische Post AG**  
**Info. Mail Entgelt 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 Unzu-  
stellbarkeit mit.

Besten Dank!

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: -----

Postleitzahl-----Ort-----