

Nummer 102 - Jänner 2008



Kreuzspitzgrat in den Lechtaler Alpen

...und ein Glaserl

Schadet manchmal doch!

„**Na** geh, sei doch nicht so fad! Ein Glaserl schadet doch nicht.“ Sehr oft werden schwangere Frauen mit solchen Sätzen von Freunden oder Angehörigen animiert, Alkohol zu trinken. Doch unter Umständen hat manchmal sogar „ein Glaserl“ schon schlimme Folgen. Denn auch bei geringen Mengen Alkohol kann eine Schädigung des Kindes niemals ganz ausgeschlossen werden.

„Nicht nur intensiver Alkoholmissbrauch einer werdenden Mutter kann dem Kind im Mutterleib schwerwiegende körperliche und geistige Schäden zufügen, auch durch den Genuss geringer Mengen von Alkohol erhöht sich das Risiko für Defizite in der geistigen Entwicklung“ warnt OA. Dr. Hartmut Krupitz, Landesfrauenklinik Linz. Alkoholkonsum werdender Mütter gilt als häufigste Ursache für eine verzögerte geistige Entwicklung und körperliche Missbildungen bei Kindern.

Die schwerste Form der Schädigung ist das Fetale Alkoholsyndrom (FAS). Dr. Krupitz: „Betroffene Kinder leiden an körperlichen Entwicklungsstörungen, zeigen Auffälligkeiten bei der geistigen Entwicklung und der sozialen Anpassungsfähigkeit“. Typische körperliche Beeinträchtigungen sind Minderwuchs, Untergewicht, kleiner Kopfumfang, Gaumenspalten und Fehlbildungen des Herzens oder Nieren. Geistige Defizite werden oft erst im Laufe der Jahre zum Beispiel in Form von verminderter Intelligenz, Konzentrationsschwäche und Lernschwierigkeiten offensichtlich. Ebenso die Verhaltensstörungen wie z. B. Anpassungsprobleme oder Hyperaktivität.

Das Vollbild einer FAS tritt vorwiegend bei Kindern von Alkoholikerinnen auf.

Ob und welche Störungen durch gelegentlichen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft hervorgerufen werden, ist von Frau zu Frau verschieden. Daher ist es unmöglich, exakte Grenzwerte festzulegen, unter denen Alkohol unschädlich ist. Auf Nummer sicher gehen also nur jene Frauen, die während der ganzen Schwangerschaft darauf verzichten.

Besonders gefährlich ist Alkoholkonsum in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten. In dieser Phase wird der Körper des Kindes geformt und die Organsysteme entwickeln sich. Durch intensiven Alkoholkonsum während dieser Zeit kann es zu den oben genannten Veränderungen des Schädels, des Gesichts, sowie zu Organschäden kommen.

Muss eine Frau, die kurz nach der Befruchtung unwissentlich das eine oder andere Glas Wein getrunken hat, ebenfalls Angst haben ein geschädigtes Kind zur Welt zu bringen?

Dr. Krupitz: „Sicher nicht. Außerdem würden in den ersten zwei Wochen schwere Schäden zum Absterben des Embryos führen, leichtere können repariert werden“.

Im vierten bis sechsten Monat der Schwangerschaft behindert Alkohol das Wachstum des Ungeborenen und erhöht das Risiko für eine Fehlgeburt. „Heftiges Trinken nach dem dritten Monat führt außerdem zu Schäden der Nervenbahnen des rasch wachsenden Gehirns“ warnt der Arzt. „Die Folge sind psychische und kognitive Störungen, sowie Verhaltensauffälligkeiten. Aber auch bei regelmäßigem Genuss geringer Alkoholmengen wurden in Studien bleibende Störungen und Verhaltensauffälligkeiten nachgewiesen“.

Gegen Ende der Schwangerschaft nimmt die Gefahr einer körperlichen Schädigung durch Alkohol zwar ab, das Risiko für Störungen der geistigen Entwicklung hingegen nicht. Österreichische und amerikanische Wissenschaftler arbeiten nun daran, durch Ultraschallaufnahmen und neue biomathematische Methoden Schädigungen des Gehirns schon vor der Geburt zu diagnostizieren und die Kinder speziell zu behandeln.

Chemie der Sucht

Warum sind manche Menschen gefährdeter als andere, eine Sucht zu entwickeln, oder warum sind Frauen eher gefährdet als Männer?

Die neuesten Erkenntnisse zum Thema Sucht und Drogen präsentierten kürzlich Experten auf der Europäischen Tagung über Suchttherapie in Wien.

Nicht weil sie schwächer als andere, sondern weil ihr Nervensystem biochemisch anders geprägt ist, sind manche anfälliger für Süchte als andere, sagt der US-Wissenschaftler Prof. Jon-Kar Zubieta. Mittels Positronenemissionstomographie (PET) beobachtete er wie Opioide wie Methadon Morphin oder Buprenorphin auf das Opioidsystem, jenen biochemischen Regelkreis des Körpers wirken, der für das Suchtverhalten entscheidend ist.

Hormone spielen mit

Drogen sowie viele schmerzstillende Mittel wirken, indem sie die Opioidrezeptoren besetzen und das entsprechende Wohlgefühl künstlich erzeugen. Der Basisspiegel der Opioidrezeptoren ist individuell verschieden. „Menschen mit einem hohen Basisspiegel von Opioidrezeptoren sind in ihren Verhalten impulsiver und neigen eher zu spontanen Handlungen, ohne an deren Konsequenzen zu denken“, sagt Zubieta.

Auch dass Frauen ein Drogenentzug meist schwerer fällt als Männern, hat eine biochemische Ursache: Der Opioid-Rezeptor-Spiegel wird durch die Hormone Östrogen und Progesteron mitgesteuert. Deren Levels sind bei Frauen bis zur Menopause höher als bei Männern, was Frauen schmerzempfindlicher und damit auch anfälliger für Drogen macht.

Was die biochemischen Muster einer Sucht betrifft, macht es Experten zufolge keinen Unterschied, ob es sich um eine nicht substanzgebundene Sucht (wie z.B. Glücksspiel, Internet, Kaufen) oder aber eine substanzgebundene Abhängigkeit handelt. Bei den Formen sind dieselben Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) aktiv.

Alkoholmissbrauch: Debatte um Zugang

Jugendliche, die sich bis zum Koma betrinken sind nur ein Aspekt der Alkoholproblematik. Diese wurde auf einer Fachtagung behandelt.

Außer Jugendlichen haben auch viele Erwachsene Probleme mit dem Konsum von Alkohol. So sind Österreich rund 1,2 Millionen Menschen alkoholsuchtgefährdet. Zudem wird die Zahl der Toten, die auf übermäßigen Alkoholkonsum zurückzuführen sind, auf rund 8000 pro Jahr geschätzt. Beunruhigende Zahlen, die aber kein österreichisches Spezifikum sind.

Das Institut Suchtprävention Linz hat daher ein internationales Expertenforum zur Diskussion über die Volksdroge Alkohol nach Linz geladen.

Im alten Rathaus diskutierten rund 130 Teilnehmer aus Schweden, Finnland und Österreich über verschiedene Ansatzpunkte, um dem Problem Herr zu werden.

Besonderes Augenmerk wurde auf das skandinavische Modell gelegt. Sowohl in Finnland als auch in Schweden gibt es seit jeher eine extrem hohe Alkoholsteuer, wobei zusätzlich der Zugang zu Alkohol Kontrollen unterworfen ist. Kritik an diesem System richtet sich vor allem gegen die damit verbundene Bevormundung der Bürger.

Geschichte des Alkohols

Alkoholische Getränke sind vielen Völkern seit Jahrtausenden bekannt. Die Sumerer, die im 3. Jahrtausend vor Christus lebten, hinterließen eine Keilschrifttafel auf der die Herstellung von Bier detailliert beschrieben wird.

Griechen und Römer tranken bevorzugt Wein. Die Chinesen brauten alkoholische Getränke auf der Grundlage von Reis. Die Germanen tranken bevorzugt Bier und Met (Honigwein)

Bier und Wein wurden als Getränk, Opfertier und Genussmittel geschätzt, aber auch die Möglichkeit des Missbrauchs war bekannt. Trunkenheit wurde im Rahmen kultureller Handlungen toleriert, nicht aber im Alltag.

In Nord und Mitteleuropa war Bier bis zum 16. Jahrhundert ein Grundnahrungsmittel. Exzesse blieben nicht aus, gemeinsames Trinken bis zur Bewusstlosigkeit waren ein verbreitetes Ritual. Im 17. und 18. Jahrhundert verdrängte Kaffee und Tee das Bier als Universalgetränk. Vom 19. Jahrhundert an wurde Brandwein industriell hergestellt.

Was ist Alkohol?

Alkohol entsteht durch Gärung: Unter dem Einfluss von Hefepilzen verwandeln sich zuckerhaltige Flüssigkeiten in berauschende Getränke. Aus Traubensaft entsteht Wein, aus Getreideabkochungen Bier, aus Obstsaft Most usw.

Da die Gärung ein Naturvorgang ist und nicht erfunden zu werden brauchte, dürfen wir annehmen, dass alkoholhaltige Getränke bereits in prähistorischer Zeit bekannt waren. Von den Sumerern und Ägyptern wird berichtet, dass sie Bier gebraut haben. Schon in der Bibel lesen wir von Noahs Weinrausch. In der griechischen Mythologie war Dionysos der Gott des Rausches und bei den Römern Bacchus.

In der Sprache der Chemie wird unter Gärung die Tatsache verstanden, dass (bei günstiger Temperatur) Hefepilze den Zucker in Alkohol, CO₂ (Kohlendioxid) spalten. Die genaue Bezeichnung für Alkohol ist Äthylalkohol oder Äthanol.

Ein Gramm Alkohol enthält 7,07 Kalorien. Beim natürlichen Gärungsprozess entsteht nur eine Alkoholkonzentration von maximal 18 Prozent, da bei dieser Konzentration die Hefepilze absterben. Das Verfahren, den berauschenden Stoff zu destillieren und damit zu konzentrieren, wurde bereits im Mittelalter entdeckt; so entstehen die Brandweine.

Reiner Alkohol ist ein hochwirksames Gift. Schon eine geringe Menge kann schlimme Folgen haben.

Liebe Freunde!

Alle Jahre wieder sehen wir uns genötigt, in der ersten Ausgabe unserer Zeitung einen Erlagschein beizulegen. Die Herstellung unserer Zeitung kostet, bedingt durch die steigende Auflage (500 Stück), viel Geld. 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, um wichtige Informationen anzukündigen.

Bitte helft uns auch im Jahr 2008 wieder mit eurer Spende. Danke!

Was ist Alkoholismus? ? ?

Könntest Du spontan erklären, was Alkoholismus ist?

Fast jeder verknüpft mit Ausdrücken wie „Alkoholismus“, „Alkoholiker“ und „Alkoholikerin“ bestimmte Vorstellungen. Aber frag doch mal Deine Bekannten, was Sie genau darunter verstehen! Typische Antworten hören sich meist so an: „Ach ja mein Onkel war Alkoholiker! Der ist dann aber früh an Leberversagen gestorben - Unser Nachbar, der hat sein ganzes Geld versoffen, hatte zum Schluss keinen Job mehr, keine Frau und erst recht keinen Führerschein! – Alkoholiker, sind das nicht die, die billigen Korn trinken, in Fußgängerzonen sitzen, betteln und unter Brücken oder auf der Parkbank schlafen?“

Das kann aber nur die Spitze des Eisberg sein, denn andernfalls bleibt der medizinisch belegte hohe Anteil von alkoholkranken Menschen an der Gesamtbevölkerung unerklärlich.

Eine im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums durchgeführte repräsentative Erhebung zum Suchtmittelgebrauch in Deutschland kam zu dem Ergebnis, dass in der Altersgruppe der 18 bis 69 jährigen bei insgesamt 7,6 Millionen Alkoholmissbrauch vorlag und darüber hinaus 1,7 Millionen eine massive Abhängigkeit aufwiesen.

Eine von einer Pharmafirma 1998 durchgeführte repräsentative Untersuchung kam zu noch höheren Zahlen. Die Ergebnisse solcher Untersuchungen unterscheiden sich teilweise erheblich, was vermutlich vor allem mit der hohen Dunkelziffer der heimlich trinkenden Personen zusammenhängt.

Die meisten Menschen benutzen Begriffe wie „Alkoholiker“ und „Alkoholismus“ im Alltag, ohne genau zu wissen, was darunter zu verstehen ist; und wie wir noch sehen werden, ist es selbst für medizinisch oder psychologisch geschulte Personen nicht gerade leicht, die Alkoholkrankheit zu beschreiben oder zu erkennen.

Trotzdem oder gerade deshalb gibt es einiges, was jeder über Alkoholismus wissen sollte – insbesondere natürlich, wenn er in seinem Umfeld Menschen mit Alkoholproblemen kennt. Und natürlich auch, wenn er glaubt, selbst gefährdet oder abhängig zu sein.

Allem voraus die wichtigste Botschaft: Menschen mit Alkoholproblemen kann geholfen werden! Denn Alkoholismus ist keine angeborene Charaktereigenschaft und ebenso wenig ein hoffnungslos stimmender Schicksalsschlag. So zahlreich, wie die Erscheinungsformen sind, so zahlreich sind auch die Möglichkeiten und Perspektiven für Alkoholranke, aus ihrer Sucht auszubrechen!

Neben medizinischen und psychischen Aspekten werden wir uns auch mit sozialen Problemen befassen, immer mit dem Blick auf die Frage: Was kann ich hier und jetzt ganz konkret tun?

Und noch etwas: Alkoholismus ist fast immer ein schleichender Prozess - schleichend im doppelten Sinne: Erstens verläuft es langsam, Schritt für Schritt; und zweitens vollzieht er sich meistens im Verborgenen. Neben sozialen Kontakten und der Gesundheit geht dabei aber auch immer mehr die Leistungsfähigkeit des Betroffenen zurück, das zeigt sich besonders am Arbeitsplatz. Arbeitgeber, die ihrem Betrieb etwas Gutes tun wollen, tun am besten auch ihren alkoholkranken Mitarbeitern etwas Gutes: Sie sprechen mit ihnen, helfen ihnen und gönnen ihnen eine Behandlung oder Kur; denn der einmalige Arbeitsausfall wiegt ungleich weniger schwer als jahrzehntelange Arbeit im halber Kraft.!

Alkoholsucht und Selbsthilfe Alkoholsucht und Arbeitgeber

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine der schlimmsten Gefahren für einen trockenen Alkoholiker, die Unehrllichkeit ist.

Wie sieht es nun bei der Arbeitssuche aus? Es ist zwar nicht statthaft, in einem Bewerbungs- oder Einstellungsgespräch nach solchen Dingen, wie Sucht zu fragen, aber wie sollte man verfahren?

Wenn ich es verschweige, beginne ich mit einer Lüge. Ich muss ständig Ausreden erfinden (bin mit dem Auto hier oder mein Magen ist nicht in Ordnung u.s.w.), wenn es zu einer Betriebsfeier kommt oder der so genannte Einstand fällig ist. Irgendwann verstrick man sich in Widersprüche und es kommt raus. Von den arbeitsrechtlichen Dingen, mal abgesehen, hat man dann verloren.

Ich habe seit ich trocken bin, bei der Arbeitssuche immer mit offenen Karten gespielt. Schon in meinem Lebenslauf gibt es Hinweise auf mein vergangenes Leben. Bei den folgenden Gesprächen habe ich offen und ehrlich über meine Alkoholsucht gesprochen. Die Reaktionen waren unterschiedlich. Bei meiner letzten Arbeit war der Arbeitgeber sehr offen zu dem Thema. Auch bei meinem ersten Arbeitstag, wo es um Einstand ging habe ich Kaffee und Kuchen ausgegeben und natürlich auch gesagt warum.

Erstaunt waren nicht meine neuen Arbeitskollegen, sondern ich. Es gab schon einen trockenen Alkoholiker unter den Kollegen und sie waren mit der Umgangsproblematik vertraut.

Es gibt viele tausende Menschen die alkoholgefährdet sind. Heute weiß ich, dass die Dunkelziffer weitaus höher ist. Ich denke mal, dass jeder in seiner Verwandtschaft oder näheren Bekanntschaft einen Menschen kennt, der alkoholgefährdet ist.

Arbeitgeber schätzen Deine Ehrlichkeit.

Alkoholsucht Vorbeugen und entgegen

5,5 Millionen Euro wirtschaftlicher Schaden monatlich sind es allein in Salzburg, die durch Alkoholsucht verursacht werden. Setzt man in Betrieben rechtzeitig Präventivmaßnahmen, können diese Zahlen drastisch reduziert werden

Rund 5 bis 10 Prozent der arbeitenden Bevölkerung sind alkoholkrank beziehungsweise alkoholgefährdet, das belegen aktuelle Studien. Der wirtschaftliche Schaden dabei ist enorm – rund 66 Millionen Euro sind es pro Jahr allein in Salzburg. Dennoch wird das Thema Alkohol am Arbeitsplatz nach wie vor tabuisiert. In vielen Betrieben mangelt es an Information und Aufklärung, obwohl ein nicht geringer Anteil an Arbeitsunfällen nachweislich alkoholbedingt ist und alkoholranke Mitarbeiter rund 3,6mal häufiger an Arbeitsunfällen beteiligt sind. „Sensibilisierung, Früherkennung, Unterstützung und Hilfe für Betroffene sowie für Beteiligte und auch für Betriebsräte und Sicherheitsvertrauenspersonen, als Multiplikatoren, sind dringend nötig“, betont Salzburgs AK-Direktor Schmidt. „Das EuRegioprojekt Suchteam- Suchtprävention in Klein- und Mittelbetrieben ist hier auf einem guten Weg.“ Vor allem weil in Salzburg über 90% der Betriebe klein- und mittelbetrieblich strukturiert sind und dort oft keine Betriebsräte vorhanden sind. „Gerade hier ist der Bedarf an Aufklärung und geeigneten Maßnahmen groß“, so Schmidt.

Am 9. Februar 2008

Kracherl - Ball im Volkshaus Auwiesen

Einlass. 19:00 Uhr Beginn 20:00 Uhr

EINTRITT FREI!



Um dem Ball mehr Abwechslung zu verleihen, haben wir heuer eine ca. einstündige Showeinlage. Diese einmaligen Künstler werden auch eure Lachmuskeln reizen.



Für die musikalische Umrahmung sorgt wieder unser bereits bestens bekannter Musiker ERWIN

„Saft 1“ Cocktailbar, tolle Tombolapreise, die besten Kostüme werden wieder prämiert

Liebe Freunde!

Wir ersuchen euch auch heuer wieder, Beste zu sammeln und dadurch die Tombola bei diesem Ball zu unterstützen. Für die Finanzierung der Veranstaltung ist eine große Tombola sehr wichtig. Ich danke euch schon jetzt für eure Mühe, die zum Erfolg einer gelungenen Veranstaltung beiträgt.

Helmut

Termin Kalender 1. Quartal 2008

Psychologin

Dipl. Psych. Birgit Kirchmair-Wenzel

08. Jänner 2008 05. Februar 2008 04. März 2008

Soziologe

Mag. Johann Schauer

12. Jänner 2008 12. Februar 2008 18. März 2008

Spar – Runde

Einzahlungen alle 14 Tage

Frauen – Runde

für Betroffene und Angehörige

Jeden 2. Donnerstag im Monat 19:00 bis 22:00 Uhr

Jeder **zweite Dienstag** im Monat wird für Veranstaltungen verschiedener Art genutzt werden. Das können Beiträge von Mitgliedern, Vorträge von Gästen oder andere Darbietungen sein. Die jeweilige Aktion wird kurzfristig im Clublokal ausgehängt.

8. Jänner: Vortrag über Eigentums- und Gewaltprävention

12. Februar: Alkohol am Arbeitsplatz - aus der Sicht des Arbeitgebers und Arbeitnehmers. (offene Diskussion)

11. März: Alkohol in Lebensmitteln Teil 1 (Inhaltsstoffe, Produktionsverfahren, Erkennbarkeit, Kennzeichnungsvorschriften)

Link – Tipp: <http://www.euresis.de/index.php?content=alles&mainNavi=10>

Alles über Alkohol – das Web - Kompendium von Euresis

Bitte jetzt schon vormerken:

4 Tage – Ausflug 22.5. – 25.5.2008
Ziel: Venedig

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, Johannes Buhl Gestaltung: Helmut Krenn , Erwin Gruber
Homepage: www.geaclub.at E-Mail: 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 Un-
zustellbarkeit mit.**

Besten Dank!

Name: _____

Strasse:

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