



An den Pranger!!!

Dieser „Prangerbaum“ schmückt seit einigen Wochen unseren Clubraum. Wir zeigen auf diese symbolische Art Verpackungen von Waren, die Alkohol enthalten und warnen so vor dem Genuss dieser Produkte.

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

Trinker

Ich bin für eine Renaissance des Begriffes „Trinker“

Der Begriff sorgt für Klarheit bei Betroffenen, Angehörigen, Helfern, Ärzten, Seelsorgern, Wissenschaftlern, Gesellschaft.. Und was noch wichtiger ist: er trägt einer Enttabuisierung des Alkoholismus bei, begünstigt Krankheitseinsicht und damit verbundene Behandlungsbereitschaft.

Aus einem Betroffenenbericht: „...Ich weiß, dass ich zuviel trinke. Und dass ich meine Persönlichkeit im Laufe der Jahre durch das übermäßige Trinken verändert hat. Ich gebe zu, dass ich abhängig bin, aber was nützt mir das? Alkohol ist mein flüssiges Brot geworden und das hat – so wahr ich hier stehe – seinen Grund gehabt. Und ich würde, weiß Gott, etwas darum geben, wenn ich es ungeschehen machen könnte. Aber es ist wie es ist. Ich trinke, ja – aber ich bin immer noch ein Mensch! ...“

Je früher im Verlaufe der Alkoholismus-Entwicklung therapeutisch angesetzt werden kann, um so viel versprechender sind die Besserungsaussichten. Im Sinne dieses frühzeitigen Ansatzes sollte keine Akademisierung stattfinden, die ein Abschreckungspotential beinhalten und hochschwellige Zugangsbereiche schaffen könnte (wie viel Kraft muss vorhanden sein oder anders ausgedrückt: wie tief unten muss man sein, um sich ohne jeglichen Vorbehalt bei seiner Hilfesuche z.B. an eine „Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke“ zu wenden?).

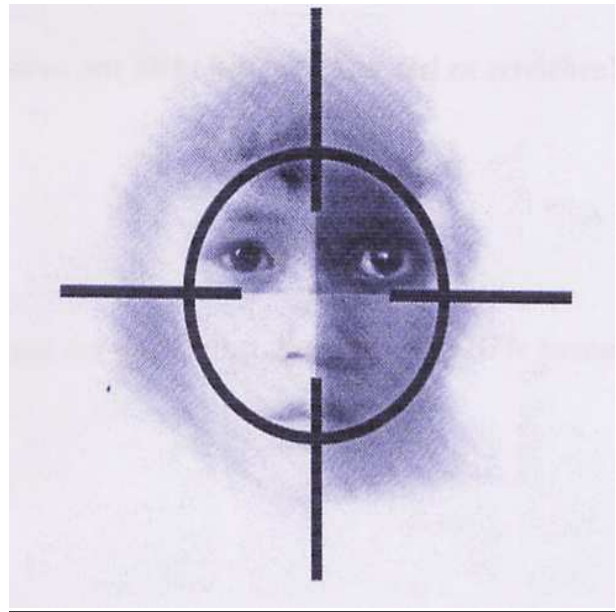
Hier sollte, wenn es denn angebracht ist (und wo ist das nicht, wenn jemand dabei ist, sich zu ruinieren), das Kind beim Namen genannt werden: **Trinker? Sie suchen Hilfe? Ich / Wir werde(n) versuchen zu helfen! Sie suchen keine Hilfe? Aber Sie bräuchten welche!** Klingt vielleicht zu einfach, ist wahrscheinlich zu blauäugig? – Und wenn schon! Die ganze Misere wird noch früh genug kompliziert werden und kann noch von zig Perspektiv

ven aus betrachtet werden. Aber das wollen wir doch mal von Anfang an festhalten:

Er / Sie trinkt

Nicht wegschauen ist die Devise. Auf das Problem zugehen. Hilfe anbieten. Keine falsche Scham (von der hat der/die Betroffene selbst genug). Das Kind beim Namen nennen.

TRINKER



Behalte Dein Leben im Visier

Ein Leben ohne Alkohol

Wenn Du eine Lebenskrise bewältigt hast, bist Du ein Stück erwachsener geworden. Darauf kannst Du stolz sein

Das Leben ohne Alkohol ist jedoch von vielen Fallstricken durchzogen, denen Du ausweichen musst.

Ein paar Tipps zum Nüchtern bleiben.

Kümmere Dich immer um Deine eigenen Probleme und nicht um die der anderen Leute. Das kannst Du tun, wenn Du ein paar Jahre nüchtern bist.

Du hast wahrscheinlich früher immer versucht, andere zu beeindrucken, weil Du Angst hattest zu zeigen, dass Du Dich

nach Zuneigung sehnst. Andere beeindruckt zu wollen macht einsam – denke daran: Du bist für Dich selbst verantwortlich und musst Dich schützen. Du bist nur bedingt dafür verantwortlich, wie andere reagieren.

Versuch mehr in der Gegenwart zu leben. Nimm Dir jeden Tag Zeit dafür, irgendetwas zu tun, was Dir Freude macht.

Kneipen sind gefährlich. Wer meint, sich abhärten zu müssen, bereitet in Wirklichkeit nur einen Rückfall vor. Das Trinken der anderen, der viele Rauch und Lärm sind extreme Risikofaktoren, die Du besser vermeidest.

Jubel nicht zu sehr hoch, sonst stürzt Du umso tiefer. Suchtgefährdete neigen zu wechselnden Anfällen von Ohnmacht und Allmacht.

Lass Dich überraschen wie viel Du an Deinem Leben und sich selbst verändern kannst, wenn Du es wirklich willst.

Vermeide Schuldzuweisungen. Sie sind meistens sinnlos. Erstens lässt sich schwer feststellen, wer tatsächlich schuld ist, zweitens verschwendest Du Deine Energie an die Vergangenheit. Dadurch wird es schwierig.

Als Suchtgefährdeter bist Du wahrscheinlich etwas sensibler als der Durchschnittsbürger. Dies ist eine Gabe und zugleich ein Risiko. Achte auf Dich und mute Dir nicht zu viel Stress zu.

4 – Tage Ausflug nach Südtirol

Vom 10. bis 13 Juni 2004



Hotel Untertheimerhof 3 Stern in der Ortschaft Villanders / 491m Seehöhe

Wenn jemand fragt, ob man Südtirol wirklich so bilderbuchhaft sehen kann, wie es oft dargestellt wird – in der Tat: Es gibt kein Bilderbuchmotiv aus der Bergwelt, das nicht in Südtirol zu finden wäre: die steilen Felsen und die grünen Matten, Gamsbock und Enzian, bunt blühende Hochalmen und sattblauer Himmel, Bergseen und Wasserfälle trutzige Burgen und einsame Schlösser, Holzgebaute Höfe und schlicht – behagliche Gasthäuser, Nüsse und Wein, Wurst und Speck, Andreas Hofer und Reinhold Messner – das ist Südtirol.

Fortsetzung Seite 4

Programm:

- 1.Tag:** Abfahrt um 7.00 Uhr Linz, Hausleitnerweg 34 – Weiter Autobahn Salzburg - Lofer – Wörgl – Innsbruck – Möglichkeit zum Mittagessen – weiter über Brenner – Sterzing – Brixen – Villanders – im schönen Berglandhotel Unterheimerhof Zimmerübernahme – Abendessen, Nächtigung.
- 2. Tag: *Ausflug ins Trentino mit Gardasee* :** Frühstücksbuffet, Abreise über die Autobahn zum Gardasee nach Garda – Stadtbummel und Möglichkeit zum Besuch des bekannten Wochenmarktes – weiter entlang des Gardasees über Brenzone – Malcesine nach Riva am nördlichen Ende des Gardasees – Bummel in der schönen Stadt am See. Eine interessante Mischung aus italienischer Eleganz und Leichtigkeit, gepaart mit Südtiroler Bodenständigkeit und Tradition – Rückreise im Arcotal nach Trient – Bozen – Villanders – Hotel.
- 3. Tag: *Schnalsertal – Vernagt-Stausee – Meran*:** Frühstücksbuffet ; Abreise Bozen Meran – Naturns – im Schnalsertal zum Wallfahrtsort „Unsere liebe Frau (kurzer Halt) und weiter zum Vernagt-Stausee. Aufenthalt und Möglichkeit zu einer gemütlichen Wanderung rund um den Vernagtsee. Rückfahrt nach Meran – auf Wunsch kurzer Halt in der Kurstadt – zurück zum Hotel – 4 Gang-Abendessen.
- 4. Tag: *Heimreise*:** Frühstück – Grödnertal nach St. Ulrich – Wolkenstein – Grödnerjoch – Corvara – La Villa Falzaregopass – entlang der großen Dolomitenstrasse – Cortina d` Ampezzo – Schludersbach – entlang des Dürrensees – Höhlensteintal – Toblach – Innichen – Sillian - Lienz – Mittagessen. Matri – Felbertauern – Mittersill – - - Bischofshofen Salzburg – Regau (Kaffeepause) – Linz.

Reisepreis pro Person: € 250,00**EZ-Zuschlag € 45,00****Im Reisepreis sind folgende Leistungen inkludiert:**

Busfahrt im modernen Reisebus, Strecke It. Programm – Mauten und Straßensteuer Italien, MwSt. in Österreich, Felbertauern, Brennermaut, Road-Pricing;

Unterbringung im sehr guten 3* sup. Berglandhotel Unterheimerhof in Doppelzimmern Mit Bad oder Dusche / WC, TV, etc.

3-mal Übernachtung/Halbpension inkl. 4 – Gang – Abendessen

3-mal reichhaltiges Frühstücksbuffet; Freie Benützung des hoteleigenen Wellnes-Bereichs mit Schwimmbad

Information und Anmeldung bei Frau Lotte Krenn (0732 / 30 23 33)

Sonstiges: Reisepass oder Personalausweis erforderlich!

Programm-Änderungen bleiben bei Bedarf der Reiseleitung vorbehalten

Veranstalter:

Wiesinger Reisen
Schönau - Bad Zell - Pregarten

Gesellschaft m.b.H.
A-4274 Schönau i.M.
Internet: www.wiesinger-reisen.at

Tel.: 07261/7375 - 0
Fax: 07261/7388
e-mail: office@wiesinger-reisen.at

Termin Kalender 2. Quartal 2004

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

13. April 2004
11. Mai 2004
08. Juni 2004

Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

06. April 2004
04. Mai 2004
01. Juni 2004

Soziologe

Mag. Johann Schauer

20. April 2004
18. Mai 2004
15. Juni 2004

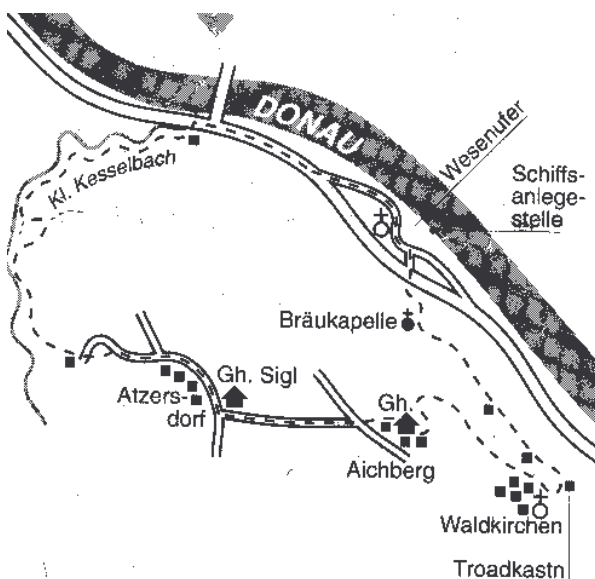
Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Wandertag

am Sonntag **25. April 2004**

Am Mittersteig durch die
Kesselbachleiten



Anfahrt:

Eferding – B 130 Nibelungenstrasse -
Wesenufer

Ausgangspunkt:

Schiffsanlegestelle – Wesenufer

Gesamtgezeit: 3 ½ Stunden

Wegbeschaffenheit: Güterwege und
Waldsteige.

Anmeldung d. Teilnehmer bei Winnie
oder Richard

Information: an den Clubabenden.

Grilltermine:

15. Juni 2004
27. Juli 2004
24. Aug. 2004
21. Sept. 2004

Ein Dankeschön

unseren Helfern und Gönnern, die bei unserem Kracherl-Ball 2004 mitgewirkt haben.

Ein besonderes Dankeschön allen unseren Mitgliedern, die durch ihre Einsatzfreudigkeit der Veranstaltung eine besondere Note gegeben haben.

Auch für die Sachspenden für unsere Tombola möchte ich mich bei einigen Großfirmen recht herzlich bedanken:

Firma Tigerline

ITEM 2000 international

Firma Rosenbauer

Firma Banner – Batterien

Ebenfall Danke an alle Mitglieder, die den in unserer Jänner Ausgabe (Club-Zeitung) beigelegten Erlagschein dazu verwendet haben, uns eine bescheidene Spende zu übersenden. Ich bedanke mich aber auch bei allen jenen, die in den nächsten Wochen dies vielleicht noch nachholen werden.



Alkoholmissbrauch am Arbeitsplatz: Nicht wegschauen, sondern richtig helfen!

Alle haben es bemerkt, aber niemand wagt es sie anzusprechen. Sie ist Alkoholkrank. Zuerst trinkt sie zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag, dann spült sie Schikanen im Büro und private Krisen

hinunter, zuletzt glaubt sie, ohne Alkohol nicht mehr leben zu können, nützt jede Gelegenheit, heimlich zu trinken. „Kollege Alkohol“ frisst schleichend an ihrer Seele, ihrer Gesundheit zerstört soziale Kontakte und fast ihr Leben.

In Österreich sind 330.000 Menschen alkoholkrank, 860.000 trinken sich darauf zu. 8000 sterben jährlich an den Folgen ihrer Sucht. Fünf bis zehn Prozent aller Berufstätigen zählen zu den Alkoholkranken bzw. sind stark gefährdet. „Sie konsumieren mehr als 60g, die kritische Grenze für Männer, bzw. 40g, für Frauen, Alkohol täglich“, so Primarius Dr. Rudolf Mader. 60 Gramm entsprechen eineinhalb Litern Bier oder $\frac{3}{4}$ Liter Wein. Vom Gebrauch von Alkohol über den Missbrauch bis zur Abhängigkeit sind die Grenzen oft fließend.

Neben dem persönlichen Leid des Betroffenen und seiner Anghörigen entsteht der Wirtschaft ein Schaden von täglich 3 Millionen Euro! So sind Betroffene dreimal häufiger im Krankenstand, bei 30 % aller Arbeitsunfälle ist Alkohol im Spiel.

„Stress, Über- oder Unterforderung, monotone Arbeit, mangelnder Einfluss auf Entscheidungen veranlassen Arbeitnehmer, Probleme mit Alkohol zu lösen“, so Dr. Wolfgang Beiglböck, Leiter der Therapiestation für Jugendliche am Anton-Proksch-Institut. Einer der Hauptrisikofaktoren sind die Trinksitten am Arbeitsplatz. Trotz der dramatischen Zahlen wird Alkoholmissbrauch verharmlost. Bei Geburtstagsfeiern, Firmenveranstaltungen und nach Büroschluss unterwerfen sich viele dem Gruppendruck. „Sei nicht so trink einen Schluck“.

„Zu tief ins Glas geschaut“, „einen über den Durst getrunken“, sind gefährlich verniedlichende Bemerkungen, wenn übermäßig konsumiert wurde. „Man darf Alkohol trinken so viel man will, man nur kein Problem damit bekommen“, schildert Dr. Senta Feselmayer, Leiterin der Psychologischen Abteilung des Anton Proksch Institutes.

Alkohol in Lebensmitteln und anderen Produkten:

In den letzten drei Ausgaben der „GEA-Nachrichten aktuell“ wurden zahlreiche Nahrungsmittel und Warengruppen vorgestellt, bei deren Herstellung Alkohol verarbeitet wird. In unseren Warnungen unterscheiden wir dabei mehrere Gruppen von Produkten, die für Alkoholranke problematisch werden könnten. Weil das Echo auf die Berichte groß war, möchte ich die wichtigsten Grundgedanken noch einmal zusammenfassen:

1. Gruppe: Ware enthält Alkohol

In zahlreichen Lebensmitteln, aber auch in anderen Produkten des täglichen Gebrauches, ist Alkohol enthalten. Die Ursache dafür kann neben der geschmacklichen Komponente auch in der Verbesserung der Haltbarkeit oder anderen Produktionsfaktoren liegen (etwa als Weichmacher...). Nicht immer ist aus der Produktbezeichnung („Cognacbohnen“) oder aus der Inhaltsangabe die Alkoholbeimengung ersichtlich. Aus gesetzlicher Sicht muss das auch nicht immer sein, so können etwa Getränke als alkoholfrei angepriesen werden, wenn der Alkoholgehalt unter 1,2 Vol% liegt („alkoholfreies Bier“, Kombucha...)

2. Gruppe: Ware enthält keinen Alkohol, schmeckt aber nach Alkohol

Darunter fallen alle Produkte, zu deren Herstellung Alkohol verwendet wird, der aber durch Kochen oder Backen verdunstet. Übrig bleiben die alkoholtypischen Geschmacksstoffe. Zum Beispiel wird Rotkraut mit Rotwein verfeinert und dann gekocht. Oder in einem Kuchen wird Rum mitverarbeitet, der durch Backen seinen Alkohol verliert.

In diese Gruppe fallen auch Waren, bei denen alkoholfreie Aromen zugesetzt werden (Rumaroma, Arrakaroma...).

3. Gruppe: Ware enthält keinen Alkohol, schmeckt auch nicht so, erinnert aber in der Aufmachung an verwandte alkoholhaltige Produkte

Typischer Vertreter dieser Gruppe ist Kindersekt. Es ist ein in Sektflaschen abgefülltes Fruchtsaftgetränk mit Kohlensäure, bei dem nur das Trinkritual an echten Sekt erinnert. Auch alkoholfreie Bittergetränke werden wie Campari getrunken, obwohl sie keinen Alkohol enthalten und auch nicht danach schmecken.

Wir sind der Auffassung, dass nicht nur – logischerweise – der Genuss jeglicher Form von Alkohol, auch in Spuren und sei er noch so versteckt, für den Alkoholkranken gefährlich ist, sondern auch die anderen beiden Gruppen von Lebensmitteln. Um unsere Hinweise in den letzten Ausgaben auch mit Anschauungsmaterial zu verdeutlichen, haben wir in einer Ecke des Clubraumes einen symbolischen Pranger in Form eines Baumes errichtet. An dessen Ästen hängen Verpackungen, Inhaltsangaben und Ähnliches von Waren, die Alkohol enthalten, obwohl man das nicht auf den ersten Blick erkennen kann.



Unser Appell an alle Leser:

Helft mit, die Sammlung zu ergänzen. Liefert uns Verpackungen von Produkten oder sonstige Hinweise auf versteckten Alkohol in Produkten aller Art:

Im Folgenden einige weiter Hinweise zu alkoholhaltigen Produkten:**Eis:**

Die warme Jahreszeit kommt hoffentlich bald näher und damit haben auch die Eissalons wieder Saison. Viele Eisbecher und Eiskreationen enthalten Alkohol – entweder im Eis selbst oder ganz unten im Becher oder darüber gegossen. Manche Anbieter schreiben auf ihren Eiskarten dazu, in welchen Produkten sie Alkohol verwenden, viele tun das aber leider noch nicht. Nach unseren Erfahrungen ist es das einzig Richtige, bei der Bestellung nach enthaltenem Alkohol zu fragen oder um eine Zubereitung ohne Alkohol zu ersuchen. Diesen Wünschen wird praktisch immer entsprochen. Noch ein Tipp:

In **Malaga-Eis** ist meistens wirklich Malagawein oder ein anderer Süßwein enthalten und zwar nach Rezepturvorschrift 50 Milliliter auf einen Liter Eismasse. Das ist nicht viel, aber man schmeckt es und für Alkoholranke ist dieses Eis damit gefährlich.

Auch Eisbezeichnungen wie Caribic, Tropic, Jamaika, Copacabana oder ähnliches lässt auf die Verwendung von Rum, Bacardi oder anderen Alkohol schlissen.

„Herren“

Lebensmittel, die den Zusatz „Herren“ in ihrem Namen tragen, enthalten häufig Alkohol. Ohne daraus eine Grundsatzdiskussion ableiten zu wollen (weil natürlich auch Damen solche Produkte verzehren) warnen wir vor dem Konsum von „Herren“konfitüre, „Herren“kuchen, „Herren“torten oder sonstigen „herr“lichen Angeboten.

Alcopops:

Darunter versteht man Jugend- und Modegetränke, die aufgrund ihrer Aufmachung und ihres Geschmacks eher an Fruchtsaft als an ein alkoholisches Getränk erinnern. Problematisch und mittlerweile umstritten sind diese Getränke, weil die Zielgruppe Kinder und Jugendliche sind, die so an den Alkohol gewöhnt werden. Viele dieser Getränke haben Kultstatus bei jungen Menschen, ohne dass davor gewarnt wird, dass sie sehr viel Alkohol (ca. 5Vol%, also ein doppelter Schnaps je Flasche mit ca. 0,3 Liter) enthalten. Die ebenfalls zugesetzte Kohlensäure sorgt zudem noch für eine rasche Wirkung der Alcopops.

Typische Vertreter dieser Getränkegattung sind **Hooch, Bacardi Breezer, Rigo, Smirnoff Ice, Desperados**. In einer der nächsten Ausgaben der GEA-Nachrichten werden wird dieses Thema ausführlicher behandeln.....

„NIE WIEDER“

Informationsabend am 15. April 2004

Dem Thema Rückfall kommt bei Suchtkrankheiten ein hoher Stellenwert zu. Im GEA-Club gibt es seit einem Jahr eine Rückfallrunde, zu der sich regelmäßig Clubmitglieder treffen, die bereits ein- oder mehrmals einen Rückfall aus der Abstinenz erlebt haben. In dieser Rückfallgruppe werden nicht nur die Ursachen für Rückfälle und so genannte Frühwarnindikatoren besprochen, sondern auch Strategien und mögliche Verhaltensweisen gesucht, um künftige Rückfälle vermeiden oder meistern zu können.

Anlässlich der Vorstellung dieser Rückfallgruppe beim Clubabend am 9. März wurde durch die zahlreichen Reaktionen darauf erkannt, dass diese Themen nicht nur für bereits einmal Rückfällige, sondern auch (vorbeugend) für andere Betroffene und deren Angehörige interessant ist...

**Wir laden daher alle interessierten Betroffenen und Angehörigen ein,
am 15.4.2004 ab 19.00 Uhr im Clublokal über das Thema Rückfall
mit unseren rückfallerfahrenen Mitgliedern zu diskutieren.**

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



Dir. Herbert Haghofner
Dir.-Stv. Zäzilia Burglechner

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



**Raiffeisenbank
Kleinmünchen/Linz**



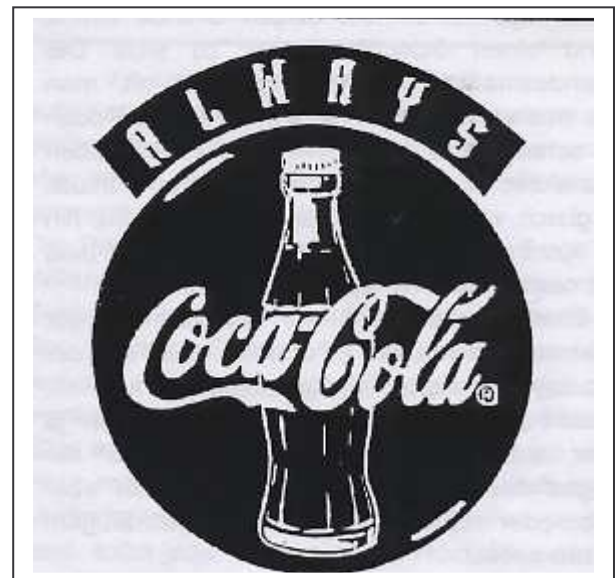
Mit Bankstellen in: Kleinmünchen - Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat

Wo **FARBE** 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