



Nummer 94 - April 2006



ZEITSCHRIFT DER

GEMEINSCHAFT ENTWÖHNTER ALKOHOLIKER,
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96

Die Sucht aus dem Weinglas

Ein Viertel der Männer hat ein problematisches Trinkverhalten!

Eine Frau, die nach Büroschluss in das nächste Lokal geht und gleich einmal zwei Biere kippt, wird wohl kaum eine gute Nachrede haben. Egal, ob sie einen guten Geschäftsabschluss gemacht oder einen stressigen Termin hinter sich gebracht hat oder einfach nur abschalten will.

Sie merken es sicher schon — die Situation auf einen Geschäftsmann im tadellosen Anzug umgemünzt stellt sich der Umwelt anders dar. Der gesellschaftliche Stellenwert des Alkohol-Konsums verschleiert die Tatsache, dass rund 330.000 Österreicher alkoholkrank, 870.000 Menschen hierzulande suchtgefährdet sind. Darunter sind etwa dreimal so viele Männer wie Frauen.

Dies gilt zunehmend auch für die Stoffungebundenen Süchte: Spiel-, Arbeits-, Computer/Internet -und Kaufsucht. Am bekanntesten ist die Spielsucht. Vom „pathologischen Spielen“ sind vier bis sechs Prozent der Bevölkerung betroffen, 90 Prozent davon Männer.

Stoffabhängige Suchtkranke gibt es bei uns etwa 1,3 bis 1,6 Millionen. „Das Problem der Sucht wird in Österreich nach wie vor von legalen Drogen wie dem Alkohol dominiert. Männer und männliche Jugendliche sind besonders gefährdet. In einzelnen Bundesländern werden bis zu 30 Prozent als Alkoholmissbraucher eingestuft. Bei Frauen liegt der Anteil bei neun Prozent“, gibt Prof. Dr. Michael Musalek (Ärztlicher Direktor des Anton-Proksch-Instituts, Kalksburg, zu bedenken. Das Einstiegsalter sinkt außerdem stetig.

„Alkopops“ als süße Einstiegsdroge

Mit schuld sind unter anderem die seit Jahren als In-Getränke beliebten „Alkopops“ — süße, bunte Limonaden, versetzt mit Alkohol (meist Rum oder Wodka). Der Alkoholgeschmack wird übertüncht, der tatsächliche Alkoholgehalt unterschätzt. Diese gefährliche Einstiegsdroge ist in jedem Supermarkt erhältlich

In diesem Zusammenhang warnt auch der OAMTC. Die Unfälle durch alkoholisierte Fahrer steigen permanent an, schon jeder zweite Alko-Lenker am Wochenende ist zwischen 18 und 24 Jahre alt.

Obwohl Trinken in Gesellschaft anerkannt ist, stellt die Abhängigkeit immer noch ein Stigma dar. Prof. Musalek: „Die Sucht wird nicht als Krankheit, sondern als schuldhaftes Verhalten angesehen. Die Behandlung muss daher an mehreren Schnittstellen ansetzen. Am besten bewährt hat sich eine Kombination aus Medikamenten, psychotherapeutischer und sozialer Betreuung. Wichtig ist auch, Nicht-Abhängigkeit und Abhängigkeit nicht so sehr als Gegensatz, sondern als stufenlosen Übergang vom Gesunden zum Kranken zu begreifen.“

Ein gefährlicher Teufelskreis

Oft treten bei Männern Suchterkrankungen auch in Zusammenhang mit (unerkannten) Depressionen auf. In niedrigen Dosen wirkt Alkohol nämlich Stimmungsaufhellend. Er wird zum Vertreiben der depressiven Symptome wie Antriebslosigkeit, Ängste, Traurigkeit, Schlafstörungen eingesetzt — bis man die Dosis langsam steigert. Bei chronischem Konsum hingegen kehrt sich die Wirkung um und löst ihrerseits Depressionen aus. Ein Teufelskreis, der lebensgefährlich werden kann und unbedingt einer Behandlung bedarf!

Wichtigste Botschaft: Es handelt sich in beiden Fällen um Krankheiten und nicht um Willensschwäche, schlechte Charaktereigenschaften oder persönliches Versagen. Hilfe suchen und annehmen ist daher der einzig richtige Weg! Ansprechpartner sind Hausarzt, Psychiater, Selbsthilfegruppen und diverse soziale Beratungsstellen.

Einer geht noch....Und wann ist einer zuviel???

Wie verhält man sich am besten, wenn der Partner gefährdet ist und seine Freunde auch noch ausgesprochen trinkfest sind?

Dann heißt es gleich doppelt aufmerksam sein. Jeder trinkt mal über den Durst, verlässt mit Schlagseite ein Fest oder sieht morgens doppelt. Aber spätestens, wenn aus dem einmaligen Ausrutscher eine Serie wird, ist der Spaß vorbei. Dann braucht man Hilfe, dann sind die Angehörigen gefragt und gefordert.

Wer bei den ersten Anzeichen reagiert, hat beste Chancen, ein fröhliches Fest zu feiern und kann trotzdem auf einen gekonnten Abgang hoffen:

- Meiden Sie Gäste, die als Kampftrinker gelten. In ihrer Gesellschaft ist es selten lange lustig, aber die Gefahr, übermäßig zu trinken besonders groß.
- Wenn Sie einen alkoholgefährdeten Partner haben, sollten auch Sie sich mit promillehaltigen Getränken zurückhalten.

Wichtige Indizien für eine Gefährdung:

- Die Betroffenen nutzen jede sich bietende Gelegenheit für einen Schluck, sie trinken schnell und hastig,
- Sie reagieren auf Kritik aggressiv oder ausfallend.
- Sie verlieren immer öfter die Kontrolle über sich und ihr Verhalten und fahren beispielsweise trotz Warnung, Bitten und Betteln, angetrunken Auto.

Welche körperlichen Folgen kann Alkoholmissbrauch haben?

Von Dr. Erich Mayer-Fally

Akute Alkohol-Intoxikation (Rausch)

Die Verträglichkeit von Alkohol und seine Auswirkungen haben je nach Toleranzlage ein sehr breites individuelles Spektrum. Bei einer Blutalkohol-Konzentration von etwa 3 Promillen zeigen die meisten Menschen das Bild einer schweren Alkoholvergiftung (nach verhaltensdeutlichen Koordinations- und Artikulationsstörungen kommt es zur Beeinträchtigung der Bewusstseinslage, und zwar von ausgeprägter Schläfrigkeit bis hin zum Koma). Ab 5 Promille ist in der Regel mit einem tödlichen Ausgang zu rechnen.

Entzugserscheinungen

treten auf, wenn der Alkoholiker die Alkoholzufuhr unterbricht oder stark reduziert.

Folgende Symptome sind möglich:

1. Magen-Darm-Störungen (Brechreiz, Durchfälle etc.)
2. Kreislaufstörungen (Kollapsneigung, „Herzrasen“ etc.)
3. Schlafstörungen
4. Starkes Schwitzen
5. Neurologische Störungen (Zittern, Sprachstörungen, starke Nervosität oder epileptische Anfälle)
6. Psychische Störungen (Unruhe, depressive Verstimmung, Halluzinationen oder Angstzustände)

Fortsetzung S 4

Termin Kalender 2. Quartal 2006

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

11. April 2006

09. Mai 2006

13. Juni 2006

Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

04. April 2006

02. Mai 2006

06. Juni 2006

Soziologe

Mag. Johann Schauer

25. April 2006

16. Mai 2006

20. Juni 2006

Spar – Runde

Einzahlungen alle

14 Tage

Alkoholdelir (Delirium tremens):

Dies ist die schwerste Form des Alkoholentzug-Syndroms. Es stellt eine lebensgefährdende Erkrankung dar (bis zu 20% Todesfälle) und bedarf einer sofortigen stationären Behandlung. Die Anzeichen sind Bewusstseinsstörungen, ausgeprägte Angstzustände, starke Unruhe, Desorientiertheit und Halluzinationen (die berühmten „weißen Mäuse“)

Persönlichkeits- und Hirnleistungsstörungen (organisches Psychosyndrom):

Durch den Abbau von Gehirnschubstanz kommt es zu Störungen der Gedächtnisleistung, der Feinmotorik, der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit. In weiterer Folge können sich auch Depressionen, Phobien (Angstzustände) und paranoide Störungen mit hoher Selbstmordgefährdung entwickeln.

Schädigung der Nervenbahnen (Polyneuropathien):

Bei etwa 20 % der Alkoholiker treten Taubheitsgefühle, Empfindungen wie „Ameisenkribbeln“, Muskelschwäche oder Krämpfe und Nervenschmerzen auf. Auch der bei Alkoholikern oft zu beobachtende tapsige unsichere Gang ist auf die Schädigung der Nervenbahnen zurückzuführen.

Erkrankungen des oberen Verdauungstraktes:

1. Gastritis
2. Entzündung der Speiseröhre
3. Mallory – Weiß - Syndrom (Schleimhaut-Einrisse im Übergang von der Speiseröhre zum Magen, die durch Erbrechen entstehen können und sehr leicht zu Blutungen führen)
4. Speiseröhren – und Magenkrebs

Resorptionsstörungen, die einen Mangel an Vitaminen (u. a. Vitamin B) und anderen wichtigen Substanzen (z B Folsäure) verursachen.

Entzündungen der Bauchspeicheldrüse (chronische und akute Pankreatitis)

Störungen der Leber:

Die toxischen Alkoholgrenzen für die Leber sind individuell verschieden, bewegen sich aber bei Männern von etwa 60 g reinem Alkohol (entspricht 1,5 l Bier oder 0,75 l Wein) und bei Frauen im Bereich von ca. 40 g (1,01 l Bier oder 0,5 l Wein). Bei fortlaufenden Überschreiten dieser Grenzwerte entwickelt sich eine Fettleber. Diese ruft zunächst keine Beschwerden hervor, es zeichnet sich aber oft schon eine deutliche Lebervergrößerung ab. In weiterer Folge kann der Alkoholkonsum zur Fettleber-Hepatitis führen. Auch diese bleibt anfangs meist symptomlos, nach einiger Zeit treten jedoch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Gewichtsverlust Schmerzen im rechten Oberbauch, erhöhte Temperatur und eine Gelbfärbung der Skleren (Lederhaut des Auges) sowie der Haut auf.

Die Leberzirrhose wird durch den Untergang von Leberzellen und deren Ersatz durch einfaches Gewebe charakterisiert. Anfänglich müssen auch hier keine Symptome auftreten, in weiter Folge zieht die Zirrhose aber die soeben beschriebenen Beschwerden nach sich. Oftmals entwickeln sich darüber hinaus ein Aszites (Wasseransammlung in der Bauchhöhle), Hautveränderungen, Gynäkomastie (Brustwachstum des Mannes) und Potenzstörungen. Die mittlere Überlebenszeit von Patienten mit Zirrhose beträgt in etwa zwölf Jahre, die Todesursache ist häufig Koma durch Leberversagen.

Was ist Alkoholabhängigkeit?

Der Gebrauch von Drogen im weitesten Sinne gehört zu unserem Alltag. Dazu gehören Genussmittel wie z.B. Kaffee, Tee oder Tabak. Im Gegensatz zum Alkohol, einigen Medikamenten und den so genannten illegalen Drogen wie Heroin, Kokain haben diese Genussmittel jedoch keine persönlichkeitsverändernden Wirkungen.

Die Bedeutung dieser Aussage wird klar, wenn Sie sich einen Menschen ansehen, der einen halben Liter Kaffee getrunken hat und einen Menschen, der einen halben Liter Schnaps getrunken hat.

Werden durch den Konsum von Alkohol deutlich sichtbare Veränderungen der psychischen und/oder physischen Reaktionen bewirkt, spricht man von Missbrauch.

Wird aus dem Missbrauch ein zwanghaftes Bedürfnis und das Angewiesensein auf bestimmte Substanzen, spricht man von Sucht. Der Begriff „Sucht“ wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durch den Begriff der „Abhängigkeit“ ersetzt. Es ist zu unterscheiden zwischen psychischer Abhängigkeit, daher das übermächtige und unwiderstehliche Verlangen, eine bestimmte Substanz wieder aufzunehmen, und körperliche Abhängigkeit, die durch Dosissteigerung und das Auftreten von Entzugssymptomen gekennzeichnet ist.

Der Übergang von der psychischen (körperlichen) Abhängigkeit ist fließend. Wird die regelmäßige Alkoholfuhr plötzlich unterbrochen (z.B. durch einen Krankenhausaufenthalt), kommt es zu typischen Entzugssymptomen wie Unruhe, Tremor, Übelkeit und Erbrechen. In schlimmen Fällen kann es auch zu schweren Krampfanfällen und schließlich zum Delirium tremens kommen, das sich neben Tremor und Übelkeit in Halluzinationen, Muskelzuckungen und Krämpfen bis hin zum Koma äußern kann.

Auswirkungen von Alkohol auf den weiblichen Körper

Birgit ist eine attraktive, gebildete Frau Mitte 30, lebt seit der Scheidung mit ihrer Tochter in einer schönen Wohnung. Nach außen hin durchaus geordnete Verhältnisse. Was auffällt: sie lebt sehr zurückgezogen und auch die Tochter vermeidet es tunlichst Schulkolleginnen nach Haus einzuladen. Denn Birgit ist Alkoholikerin und das Kind weiß

nie, in welchen Zustand es die Mutter zuhause antrifft.

Birgits Fall ist charakteristisch für Alkoholikerinnen: Die typische alkoholranke Frau ist bei Beginn ihrer Sucht 34 Jahre alt, häufiger geschieden als alkoholranke Männer und ihr Bildungsniveau ist signifikant höher als das der durchschnittlichen männlichen Alkoholiker. Im Gegensatz zu Männern, die nicht selten in der Öffentlichkeit einen „über den Durst trinken“ und deren Trinken gesellschaftlich auch bis zu einem gewissen Grad als Kavaliersdelikt eingestuft wird, versuchen alkoholranke Frauen außerdem, lange Zeit nach außen hin, den Schein zu bewahren.

In Österreich sind etwa 82.000 Frauen alkoholkrank. Die meisten von ihnen leiden unter der sekundären Form des Alkoholismus, dem soziale oder psychische Probleme zugrunde liegen. Alkohol wird dann als Selbstmedikation eingesetzt. Gewalt oder Missbrauch in der Kindheit sind häufige Ursachen, aber auch Alkoholkrankheit eines Elternteils oder des Partners (Co-Abhängigkeit).

Im Vergleich zu Männern, die vom gesellschaftlichen, gemütlichen Trinken oft langsam in die Alkoholkrankheit gleiten (primäre Form des Alkoholismus) sind bei Alkoholikerinnen schon ab Beginn relativ hohe Dosierung und rasche Suchtentwicklung zu beobachten.

Frauen sind stärker gefährdet als Männer

Auf Grund der körperlichen Konstitution mündet bei Frauen regelmäßiger Alkoholkonsum eher in Sucht und die Langzeitfolgen sind noch gravierender als bei Männern.

Folgende Grill-Abende sind im Sommer 2006 geplant!

27. Juni 2006,.....11. Juli 2006,.....22. August 2006
Bitte Vormerken!!!

Ein herzliches Dankeschön

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.

GEA-CLUB-LINZ

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag ab 19 Uhr
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz Tel. 0732 / 34 30 96

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.

Homepage: www.geaclub.at

E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.at

ACHTUNG !!! Unsere Homepage- und E-Mail Adresse wurde geändert.

Raiffeisen Vorsorge Zertifikat Steuerfrei und prämiengünstig vorsorgen.

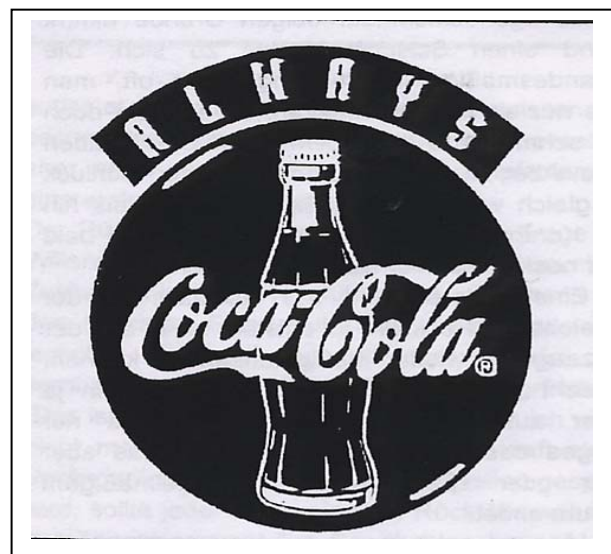
- Aufbau einer staatlich geförderten, privaten Pensionsvorsorge
- 100%ige Kapitalgarantie am Ende der Laufzeit bei Inanspruchnahme der Zusatzpension
- Lebenslange steuerfreie Zusatzpension
- Attraktive staatliche Prämie
- Absicherung Ihrer Familie durch Ablebensschutz
- Rentengarantie

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



RAIFFEISENBANK KLEINMÜNCHEN/LINZ

Kleinmünchen Ebelsberg Traundorf Neue Welt Neue Heimat



www.itemprint[®].cc

TINTENPATRONEN + TONER



Internationaler & nationaler Preisträger

WERNER HIMSL

Der Frisiersalon in der Freistädterstraße 240,
4040 Linz / Urfahr

Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18 Uhr
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 Unzu-
stellbarkeit mit.

Besten Dank!

Name: _____

Strasse: _____

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



4 Tage - Ausflug vom 15. bis 18. Juni 2006 Abfahrt : 7 Uhr „Bezauberndes Südtirol“



Berglandhotel „Untertheimerhof“ in Villanders

Wir laden Dich (Sie) ein,
zu einer Bilderbuchfahrt

In die wunderschöne Heimat von Andreas Hofer und Reinhold
Messner – nach Südtirol.

Genieße mit uns das einmalige Panorama der Dolomiten mit seinen idyllischen Bergseen. Die Almen laden mit ihrer typischen Vegetation zum Verweilen ein und du kannst nach Herzenslust die Seele baumeln lassen. Für Unterkunft und Verpflegung steht ein gutes Hotel in Villanders mit einer ausgezeichneten Küche und eigenem Wellnessbereich zur Verfügung.

REISEN
MACHT
FREUDE

Wiesinger Reisen
Schönau - Bad Zell - Pregarten

Gesellschaft m.b.H. Tel.: 07261/7375 - 0
A-4274 Schönau i.M. Fax: 07261/7388

Internet: www.wiesinger-reisen.at e-mail: office@wiesinger-reisen.at

Reisen macht Freude

1.Tag: Abfahrt um 7 Uhr beim Clublokal Hausleitnerweg 34, Linz – Autobahn Salzburg – Kaffeepause im Grünauerhof – Lofer – St.Johann i.T. – Wörgl – Inntalautobahn – Innsbruck – Mittagessen. Weiter über Zirl – Telfs – Imst – Landeck Prutz – Pfunds – Hochfinstermünz – Reschenpaß – Reschensee – Graun – Aufenthalt – über St. Valentin – entlang der Malser Heide nach Mals – Glurns im Vinschgau – Schluderns – Laas (bekannt durch Marmorwerk) – Latsch – Meran – Bozen – Klausen – Villanders – im Hotel Abendessen und Nächtigung.

2. Tag: Frühstück, Ausflug über Bozen nach Meran – Bummel durch die Stadt – Besuch des Marktes und auf Wunsch die Gärten von Schloß Trautmannsdorf – Weiter Terlana – St.Paul- Kaltern – Tramin – Leifers – Klausen – Villanders ins Hotel- Abendessen

3. Tag: Ausflug zur Marmolata u. Dolomiten – Klausen – Grödnertal – St. Christina – Wolkenstein Grödnerjoch – Corvara – Arabba – entlang Col di Lana –Andraz- - Larzanel- Colle S. Lucia – Soltoguda Fedaipaß – bei Schönwetter Auffahrt Mit Korblift zum Marmolata-Gletscher. Weiter über Canazei / Fassatal - Karerpaß – am Rosengarten vorbei zum Karersee –Welschnofen –Karneid Villanders- Hotel / Grillabend

4. Tag: Frühstück; Abreise über Brixen – Schabs – Mühlbach – Niedervintl – St.Sigmund-Bruneck – Toblach – Innichen – Sillian – Lienz –Mittagessen – Matrei – Felbertauern – Mittersill - Zell am See – Lofer –Lofer-Salzburg- Mondsee Kaffeepause – nach Linz zurück.

Reisepreis pro Person	€ 255,00
EZ-Zuschlag	€ 38,00

Im Reisepreis sind folgende Leistungen inkludiert:

Busfahrt im modernen Reisebus, Strecke lt. Programm
Road Pricing, Maut und Straßensteuern
Unterbringung im Hotel /Doppelzimmer mit Dusche und WC.
3 x Übernachtung / Halbpension – 4-Gang-Abendessen –Salatbuffet u .Frühstücksbuffet .
1 x Grillabend; Musik
Freie Benützung des hauseigenen Wellnessbereiches - Saunalandschaft, Dampfsauna, Finnischer Sauna, sowie Hallenbad und Whirlpool
Nebenkosten: Eventuell anfallende Kosten bezahlen Sie bitte bar vor Ort.

Information und Anmeldung: Bei Frau Lotte Krenn, Tel.: 0732 /302333

Reisepass oder Personalausweis erforderlich
Witterungsbedingte Programmänderungen bleiben der Reiseleitung bzw. dem Reiseunternehmen vorbehalten.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung inkl.Storno.
Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen in der gültigen Fassung.