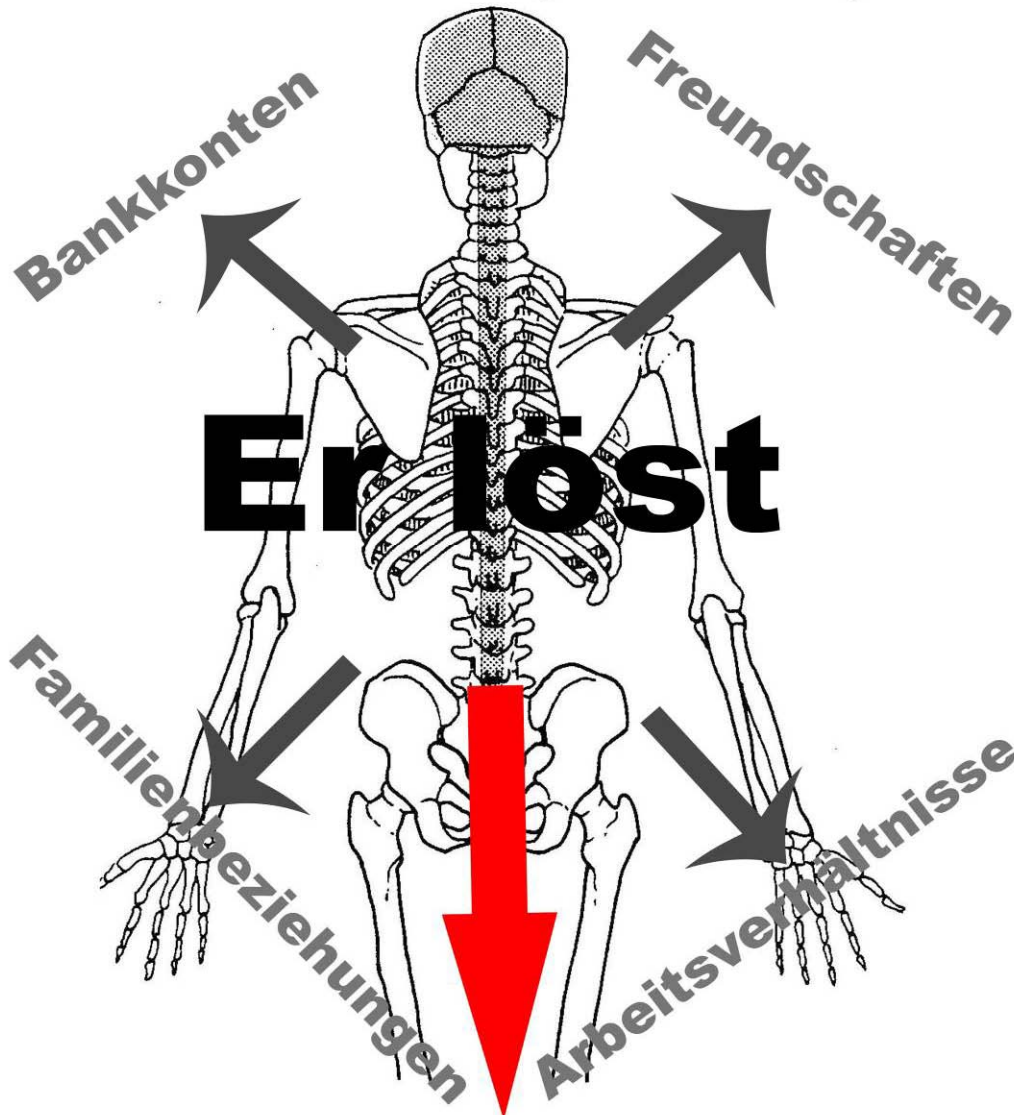


Nummer 99 – April 2007

# Achtung!

**Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel**



**Aber keine Probleme!!**

ZEITSCHRIFT DER

GEMEINSCHAFT ENTWÖHNTER ALKOHOLIKER

Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96

## Herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe.

Die Alkoholkrankheit gibt es nicht erst in der heutigen Zeit.

Die Alkoholsucht spiegelt ein inneres Verlangen nach Zufriedenheit und Glück, welche heute als Alkoholkrankheit anerkannt ist. Auch wenn die Gesetzgebung es nicht mehr als willenlos bezeichnet, ist der Alkoholkonsum in den Köpfen der Menschen, immer noch als Schwäche verankert.

Durch die selbstlose Hilfe vieler trockener Alkoholiker haben viele Alkoholranke ihr Suchtverhalten in den Griff bekommen und leben heute zufrieden und glücklich.

### **Alkoholsucht und Alkoholkrankheit sind keine Schande, aber eine Schande ist es, wenn man nichts dagegen tut!**

Wer Probleme mit seinem Alkoholkonsum hat, sollte sich Hilfe holen, beim Facharzt und nach einer stationären Behandlung in einer Selbsthilfegruppe.

### **Gefahren für den Alkoholiker**

Wenn man mit dem Alkoholkonsum aufgehört hat, sind die Gefahren für einen Rückfall sehr hoch. Täglich begegnen uns alltägliche Dinge, die einem Rückfall bedeuten können. Wenn man aber die Situationen und Stolpersteine auf seinen nüchternen Weg kennt, kann man ihnen aus dem Weg gehen. Man muss viele Dinge seines Lebens ändern oder sogar neu erlernen. Ich möchte Gefahren aufzeigen, die mir meinen Weg erschwert haben und wo ich bei meinen ersten Schritten versagt habe. Am Anfang war ich immer der Meinung, dass ich alles besser weiß und musste meine eigenen negativen Erfahrungen machen. Ich wollte die Umwelt ändern, aber mich nicht.

Ich war nicht ehrlich zu meiner Umwelt. Bei bestimmten Anlässen gebrauchte ich immer wieder Ausreden. Heute erzähle ich den mir wichtigen Personen und denen mit welchen ich viel zu tun habe, von meinem Alkoholproblem. Dabei konnte ich feststellen, dass mich die Menschen für meine vermeintliche Stärke mehr achten, als wenn ich mich ihnen entzog. Heute besuche ich auch Feiern und Veranstaltungen und jeder der mich als Mensch ernst nimmt und mich kennt, würde mir nie Alkohol anbieten.

An euch liebe Freunde, nützt das Angebot der Selbsthilfegruppen. Viele „trockene Alkoholiker“ können euch gute Ratschläge erteilen. Es ist bestimmt zu eurem Nutzen.

## Leserbrief

### **Uschi**

Ich habe über 7 Jahre lang getrunken, keine Unmengen, aber täglich abends eine Flasche Wein. Im Januar 2005 habe ich meinen jetzigen Freund kennen gelernt, seine Mutter ist ebenfalls Alkoholikerin und er hat meine Situation wohl ziemlich bald erkannt, obwohl ich bis Dezember hin alles abgestritten habe. Anfang Jänner war es dann soweit, er hat mir die Pistole an die Brust gesetzt, etwas gegen meine Alkoholkrankheit zu unternehmen oder er sei weg. Der Kampf in mir dauerte ein paar Wochen, immer wieder die Versuche nichts zu trinken, dann aber abends doch zu merken es geht nicht und dann doch den Weg zur Tankstelle einzuschlagen. Es kam ein Wochenende an dem mein Freund sofort wieder nach Hause fuhr als er merkte, dass ich etwas getrunken hatte. Ich nutzte dieses Wochenende, informierte mich im Internet, saß stundenlang vor dem PC, telefonierte mit

meinem Freund, der meinte es gäbe nur eine Chance für uns wenn ich mir helfen ließe. An diesem Wochenende wurde mir so richtig bewusst, dass ich es alleine nicht mehr schaffe, hatte wahnsinnige Angst vor dem Entzug, vor Bekannten, Freunden, Arbeitskollegen usw. wenn meine Abhängigkeit an den Tag kommen würde. Ich ging sofort am Montag zu meiner Hausärztin und lies mich in ein nahe gelegenes Krankenhaus zum stationären Entzug einweisen. Ich hatte meinen ganzen Mut zusammengenommen, meinen Vater gebeten meine 2 Kinder in der Zeit zu sich zu nehmen und diesen Schritt gewagt.

Heute muss ich sagen es war die beste Entscheidung in meinem Leben. Ich verbrachte 3 Wochen in dieser Klinik. Die Entzugserscheinungen blieben mir Gott sei Dank erspart. In dieser Zeit fasste ich dann für mich selbst den Entschluss sofort im Anschluss an die stationäre Entgiftung eine stationäre Therapie anzuhängen, informierte mich und stellte den Antrag auf eine Kurzzeittherapie in der Klinik Tönisstein. Dort verbrachte ich zehn Wochen und ich war dort absolut richtig aufgehoben. Es passte für mich alles und bin wieder in meinem Beruf tätig, die Arbeitskollegen zollten mir alle Respekt. Ebenso kam aus meinem Freundes - und Bekanntenkreis nur positive Resonanz.

Es geht mir gut, ich arbeite an mir, meine Beziehung zu meinem Freund hat sich wieder gefestigt und ich sehe der Zukunft mit Gelassenheit und Zuversicht entgegen.

Ich hoffe jemanden mit meiner kurzen Geschichte ein bisschen Mut machen zu können, den Schritt zu wagen und Hilfe anzunehmen.

Liebe Grüße Uschi

---

## Kontrolliertes Trinken . . .

# W I E L A N G E

## . . . .soll das gut gehen ? ? ?

In jüngster Zeit wird von verschiedenen Seiten für „kontrolliertes Trinken“ propagiert. Renovierte Zeitschriften berichten darüber, ein auf dem Gebiet Suchproblematik bekannter Autor widmet diesem Thema eine eigene Webseite, und sogar manche Ärzte und Therapeuten vertreten diese Theorie.

Um es gleich vorweg zu nehmen – wir sprechen uns gegen derartige Ansätze aus. Mehr, wir halten es für gefährlich, solche Theorien zu verbreiten! Auch wenn teilweise darauf hingewiesen wird, dass sich „kontrolliertes Trinken“ bei bestimmten Indikationen nicht realisieren lässt, kann es bei Betroffenen falsche Hoffnungen wecken.

Wir möchten mit dieser Aktion aufklären und Betroffene (insbesondere trockene alkoholranke Menschen) vor Versuchen mit „kontrollierten Trinken“ eindringlich warnen.

### **Was besagt die Theorie „Kontrolliertes Trinken“?**

„Kontrolliertes Trinken“ heißt, den eigenen Alkoholkonsum nach einem zuvor festgelegten Trinkplan und nach bestimmten Regeln auszurichten.

### **An wen richtet sich „Kontrolliertes Trinken“?**

Es ist ursprünglich für Menschen gedacht, die zwar viel Alkohol trinken, dabei aber (angeblich) nicht alkoholabhängig sind. In der Tat gibt es „Vieltrinker“ ohne Suchtstruktur, jedoch ist diese Spezies weniger häufig vertreten. Da jedoch die Übergänge zwischen

Missbrauch, Abhängigkeit und Sucht fließend sind, kann nie, mit Gewissheit festgelegt werden, wer das Prinzip „Kontrolliertes Trinken“ anwenden kann und wer nicht.

### **Die Sache hat einen Haken!**

Bei Betrachtung der einzelnen Phasen der Alkoholsucht ist das „Trinken nach einem bestimmten Schema“ ein fast fester Bestandteil der so genannten kritischen Phase. In dieser Phase sind die Betroffenen jedoch bereits in ihrer Sucht gefangen. Nur Abstinenz könnte den Fortschritt der Alkoholkrankheit stoppen.

### **Warum „Kontrolliertes Trinken“ nicht funktionieren kann!**

Viele Menschen können in Maßen trinken – es heißt sie können mit Alkohol umgehen. Sie trinken gelegentlich, verspüren kein Verlangen nach mehr Alkohol und haben auch keine Probleme, auf das Trinken zu verzichten.

Wer jedoch einer selbst, oder auch therapeutisch auferlegten Kontrolle bedarf, hat bereits ein ernsthaftes Alkoholproblem! Der Versuch, „kontrolliert“ zu trinken zeigt, dass zuvor ein Kontrollverlust eingetreten sein muss. Nun wird probiert, „kontrolliert“ zu trinken, was aber zu keinerlei Befriedigung des Trinkverlangens führen kann, da die Betroffenen nicht mehr die Menge bekommen, die sie bräuchten, um sich wohl zu fühlen. Vergleichen wir es mal damit: Man hat fürchterlichen Hunger, bekommt aber nur ein Salatblatt zugeteilt und soll damit satt und zufrieden sein.

Für die Betroffenen ist das „Kontrollierte Trinken“ folglich mehr eine Qual, als ein Nutzen. Es werden Bedürfnisse geweckt, die befriedigt werden. Es ist im Endeffekt also leichter, ganz auf den Alkohol zu verzichten.

### **Der „kontrolliert“ trinkende Alkoholranke – eine tickende Zeitbombe**

Viele trockene Alkoholiker meinen, nach einer kürzeren oder längeren Abstinenzphase wieder mit Alkohol umgehen zu können. Nicht wenige fallen durch Publikationen über „Kontrolliertes Trinken“ in diesen Irrglauben. Der Alkoholranke versucht nun nach seinem oder vom Therapeuten empfohlenen, vorher festgelegtem Trinkschema Alkohol zu trinken. Erstaunlicherweise mag es bei dem einem oder anderen über einen gewissen Zeitraum zu funktionieren – aber die Zeitbombe tickt. In den uns (zahlreich) bekannten Fällen wurde die sich zugestandene oder vereinbarte Alkoholmenge eigenmächtig nach oben gesteigert. Am Ende wurde exzessiver als je zuvor getrunken.

Für uns sind derartige Experimente „kontrolliert“ zu trinken nichts anderes als schleichende Rückfälle. Anzumerken ist zudem, dass die meisten, die sich in „kontrolliertem Trinken“ versucht haben, binnen kürzester Zeit (ca. 2 bis 4 Wochen) wieder in ihr altes Trinkmuster zurückgefallen sind. Uns ist kein Fall bekannt, der es länger als ein Jahr geschafft hat!

## **Fazit**

**Wir warnen ausdrücklich davor, unter gegebenen Voraussetzungen „Kontrolliertes Trinken“ auszuprobieren! Es ist unverantwortlich, dass Leute von denen man eigentlich annehmen sollte, sie hätten die nötige Fachkenntnis, zu diesen gefährlichen Versuchen animieren. Und noch schlimmer, dies als therapeutische Maßnahme zu verkaufen und sich so auf Kosten derer, die ihnen guten Glaubens vertrauen, zu bereichern.**

## Termin Kalender 2. Quartal 2007

### Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

10. April 2007

15. Mai 2007

12 Juni 2007

### Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

3. April 2007

8. Mai 2007

5. Juni 2007

### Soziologe

Mag. Johann Schauer

17. April 2007

22. Mai 2007

19. Juni 2007

### Spar – Runde

Einzahlungen alle

14 Tage

## Alkohol – Volksdroge in Österreich

Rund 20 % der erwachsenen Österreicher haben ein Alkoholproblem, sind also entweder alkoholkrank oder trinken Alkohol in einem Ausmaß, das die Gesundheit schädigt. Männer sind weitaus häufiger betroffen als Frauen.

### **330.000 Österreicher alkoholkrank.**

Etwa 330.000 Österreicher gelten als alkoholkrank, weitere 900.000 trinken Alkohol in einem bedenklichen und nicht mehr gesunden Ausmaß. Abstinenz sind lediglich rund ein Viertel der Erwachsenen.

Diese Zahlen unterstreichen deutlich dass Alkoholismus neben Nikotinsucht das zentrale Abhängigkeitsproblem der Österreicher darstellt. Wobei hierzulande am liebsten Bier getrunken wird, an zweiter Stelle rangiert Wein.

### **Nur eine Halbe Bier pro Tag unbedenklich**

Als unbedenklich gilt eine tägliche Menge von 16 Gramm reinen Alkohols bei Frauen und 24 Gramm bei Männern – 20 Gramm entsprechen etwa einem halben Liter Bier oder einem Viertel-Liter Wein. Die „Gefährdungsgrenze“ liegt bei Männern bei 60 Gramm Reinalkohol täglich. Doch die Gefährdung, alkoholkrank zu werden bzw. die Tatsache alkoholkrank zu sein, ist nicht nur eine Frage der Quantität.

### **Spezielle Verhaltensweisen als Signal!**

Es sind vor allem spezielle Verhaltensweisen der Betroffenen, die Hinweise auf ein Alkoholproblem geben. Wenn zum Beispiel Alkohol automatisch zum Essen dazu gehört, wenn bei Belastung und Stress zum Glas gegriffen wird oder wenn man sich erst nach einigen

Gläsern ausgeglichen und wohl fühlt, dann ist die Situation bereits als kritisch einzustufen.

## Die Phasen der Alkoholkrankheit

Der amerikanische Physiologe E.M. Jellinek entwickelte bereits vor mehr als 50 Jahren ein Modell vom Verlauf der Alkoholkrankheit, das bis heute weit verbreitet ist.

### Er unterscheidet:

Die symptomatische Phase, die durch gelegentliches Trinken gekennzeichnet ist, was der Betroffene als befriedigende Erleichterung empfindet. Daher werden zunehmend Gelegenheiten gesucht, bei denen häufig getrunken wird. Doch im Laufe von Monaten oder Jahren entwickelt sich ein gesteigerter Bedarf.

Die Vorläufer – Phase, in der Alkohol immer mehr ins Zentrum des Denkens und Handelns rückt. Was dem Trinker auch allmählich bewusst wird, daher beginnt er sich zu schämen und Schuldgefühle zu entwickeln. In weiterer Folge trinkt er heimlich, es werden auch größere Alkoholvorräte angeschafft, zum Teil versteckt.

Die kritische Phase, in der die Betroffenen Kontrollverluste erleiden. Bereits kleine Mengen Alkohol bewirken ein starkes Verlangen nach mehr. Es endet erst, wenn man betrunken ist. Daneben wird immer wieder versucht, sich zu beherrschen oder abstinent zu leben, was jedoch auf Dauer scheitert. Es kommt zu Persönlichkeitsveränderungen und zu Konflikten mit den Angehörigen. Auch körperliche Symptome, wie Händezittern oder Schweißausbrüche, treten auf.

Die chronische Phase, in der jegliche Arten von Alkohol konsumiert werden und in der es zu tagelangen Vollräuschen kommt. Die Wahrnehmung ist beeinträchtigt, Halluzinationen, Angst und Desorientierung treten auf, der soziale Abstieg nimmt seinen Lauf.

## Bitte lächeln

Ein Österreicher sitzt gerade beim Frühstück, mit Kaffee, Croissants, Butter und Marmelade, als sich ein Kaugummi kauender Deutscher neben ihn setzt. Ohne aufgefordert zu werden, beginnt dieser eine Konversation: „Esst ihr Österreicher eigentlich das ganze Brot?“ Der Österreicher lässt sich nur widerwillig von seinem Frühstück ablenken und erwidert: „Ja natürlich“. Der Deutsche macht eine Riesenblase mit seinem Kaugummi und meint: „Wir nicht, bei uns in Deutschland essen wir nur das Innere des Brotes. Die Brotrinden werden in Containern gesammelt, aufbereitet, in Croissants geformt und nach Österreich verkauft.“

Der Österreicher hört nur schweigend zu.

Der Deutsche lächelt und fragt: „Esst ihr auch Marmelade zum Brot?“

Der Österreicher erwidert leicht genervt: „Ja natürlich“.

Während der Deutsche seinen Kaugummi zwischen den Zähnen zerkaut, meint er: „Wir nicht. Bei uns in Deutschland essen wir nur frisches Obst zum Frühstück. Die Schalen, Samen und Überreste werden in Containern gesammelt aufbereitet, zu Marmelade verarbeitet und nach Österreich verkauft.“

Nun ist es an dem Österreicher, eine Frage zu stellen: „Habt ihr auch Sex in Deutschland?“ Der Deutsche lacht und sagt: „Ja, natürlich haben wir Sex!“

Der Österreicher lehnt sich über den Tisch und fragt: „Und was macht ihr mit den Kondomen, wenn ihr sie gebraucht habt?“ „Die werfen wir weg“, meint der Deutsche. Jetzt fängt der Österreicher an zu lächeln: „Wir nicht. In Österreich werden alle Kondome in Containern gesammelt, aufbereitet, Geschmolzen, zu Kaugummi verarbeitet und nach Deutschland verkauft!“

# Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

**Steuerfrei und prämienbegünstigt 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



<p>Wo <b>FARBE</b> Spaß macht!</p> <p><b>MALERWERKSTÄTTE</b> <b>OTTO HIRSCH</b></p> <p>Ges.m.b.H.</p> <p>Welser Straße 34 A-4060 Leonding Tel. 0732/68 31 80 Fax 0732/68 31 80-40</p> <p><b>HANDWERK &amp; TECHNIK BESCHRIFTUNG</b></p>	<p style="text-align: right; font-size: small;">Schutzmarke</p>
---	---

## 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, Erwin Gruber  
**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 Un-**  
**zustellbarkeit mit.**

Besten Dank!

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

Strasse: -----

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