

Nummer 83 – Juli 2003



Zeitschrift der **Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker**
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz
Telefon 0732 / 343096

An Herrn
A. Alkohol
Brauhausgasse
A-0000 Bierhausen

Hallo Alkohol!

Jahrelang waren wir vertraute Weggefährten und verbrachten viele schöne und auch anstrengende Stunden miteinander. Zu all unseren Treffen hast Du aber meine Familie nie eingeladen, sodass sie total sauer auf Dich ist. Nicht nur auf Dich, das wäre mir egal, so aber ist sie auf mich nicht gut zu sprechen und das tut mir sehr weh.

Du bist für mich erledigt, denn zu Beginn unserer Freundschaft hast Du nichts von Deiner Hinterhältigkeit merken lassen. Auf die Freundschaft mit Dir brauche ich mir nichts einzubilden, denn ich habe sie mir ja ziemlich teuer erkaufft, sowohl finanziell als auch körperlich. Du bist nicht umzubringen, ich wäre an deiner Freundschaft zu Grunde gegangen. Denn Verlust wirst Du sicher verschmerzen, denn Du hast ja noch unzählige Menschen geblendet, die Dich nach wie vor verehren. Ich bin froh, dass ich nichts mehr mit Dir zu tun habe. Der Umgang mit Dir war schlecht und Du warst falsch. Du ließest mich krank werden und dachtest nie daran, mir zu helfen. Gott sei Dank gingen mir noch rechtzeitig die Augen auf und lebe mein eigenes Leben, eines ohne falsche Freunde. Du aber führe all Deine Freunde weiterhin hinters Licht und verrecke mit ihnen.

Ein ehemaliger Kumpan.

GEA- Wandertag Bankerlsteig

Am 27. April 2003,



Die müden und durchnässten Wanderer warteten auf die milden Sonnenstrahlen. Der Wandertag war trotz Regen und auch Sonnenschein, unter der Führung von unserem Wanderfreund ein voller Erfolg.

Jetzt schon vormerken!

Unsere Grillabende

22. Juli 2003

19. August 2003

16. September 2003

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Wir wünschen Euch jetzt schon einen

„Guten Appetit“



Das Ende einer Party! Der Alkohol fordert seinen Tribut, Die Gäste schlafen ihren Rausch aus.

Alkohol / schon Kinder greifen zur Flasche, Jugendliche neigen hier zu Exzessen.

„An Samstagen saufe ich bis zum Umkippen“

Mario ist 16 Jahre jung und ein guter HTL-Schüler. Das Elternhaus ist intakt, Größere Probleme hat der Bursch keine. Trotzdem lässt sich Mario jeden Samstag voll laufen. Auf privaten Partys von und mit Freunden. „Dann saufe ich bis zum umkippen“, sagt Mario und grinst.

„Kein Einzelfall. Aber das narkotische Trinken gab's bei den Jugendlichen auch früher schon. Jetzt haben sie halt andere Ausdrücke dafür. Etwa: „Festplatte löschen“ erklärt dazu Prim.Dr. Felix Fischer von der Psychiatrischen Behandlungsabteilung für Alkoholranke in Traun.

Kinder imitieren die Erwachsenen

Nichts geändert habe sich auch daran, dass die Kinder Erwachsene und allen voran die eigenen Eltern imitieren. „Wenn der Alkohol zum Alltag gehört, übernehmen das die Kinder und Jugendlichen. Das geht sogar so weit, dass den Sternsängern Schnaps gereicht wird. Weil das angeblich „Tradition“ hat, ärgert sich Dr. Fischer. Und räumt mit dem Vorurteil des „gleichaltrigen Verführers“, auf. „**Vorbild ist und bleibt die Familie**“,

Alkohol-Gestank wird maskiert

Ein Phänomen unserer Zeit ist laut Fischer, dass die Jugendlichen auch in Lokalen verstärkt zu Mixgetränken greifen.

„Wir Eltern haben Geld. Und dadurch haben auch unsere Kinder Geld. Die können sich solche Getränke heute leisten“.

Dem Primar liegen diese Mixgetränke besonders im Magen. „Der Alkohol-Geschmack wird maskiert. Da kommt es oft zu einem bösen Erwachen“, spricht Dr. Fischer die Alkoholvergiftung an.

Immer wieder kommt es vor, dass junge Burschen und Mädchen ins Krankenhaus eingeliefert werden müssen. Heilende Wirkung hat so eine Vergiftung jedoch nur in wenigen Fällen.

„Wenn der erste Schock vorbei ist, wird so eine Vergiftung rasch zum Gaudium. Und auch hier imitieren die Kinder wieder uns Erwachsene. Viele von uns sind ja stolz darauf, soviel Alkohol wie möglich zu vertragen“, sagt Dr. Fischer und spart nicht mit Kritik.

„Man kann mir viel erzählen, aber das kunstvolle Genießen von Alkohol ist ganz sicher keine österreichische Kultur“.

Beratungsstellen in Linz

Substanz-Verein für suchtbegleitete de Hilfe, Untere Donaulände 10
4020 Linz Tel. 0732 / 77 27 78.

POINT Beratungsstelle für Suchtfragen, Starhembergstrasse 11/2 4020 Linz, Tel. 0732 / 77 08 95
E-Mail-Adresse: point.linz@promente.at

Ambulanz des Landes OÖ.
Lessingstrasse 6, 4020 Linz,
Tel. 0732 / 78 54 16



Terminkalender 3. Quartal 2003

Ärztliche Betreuung
Oberarzt Dr. Johannes Böhm

8. Juli 2003
12. August 2003
9. September 2003

Psychologische Betreuung
Dipl.Psych.Birgit Kirchmair-Wenzel

1. Juli 2003
5. August 2003
2. September 2003

Soziologe: Angehörigen Beratung
Mag. Johann Schauer

Juli , August 2003 Urlaub
Nächster Termin:

16. September 2003



Spar-
Runde
Einzahlungen

Alle
14 Tage

30 Jahre GEA-CLUB-LINZ

Gründungsdatum: 8. Mai 1973

Rückblick:

Mehr als ein viertel Jahrhundert besteht nun der GEA-CLUB-LINZ, als eine der ältesten Selbsthilfegruppen in Ober Österreich. Das Genesungsheim Kalksburg wurde Anfang der 60iger Jahre eröffnet und der damalige Leiter Herr Prof. Primarius, Dr. Kryspin-Exner setzte sich sehr dafür ein, dass Patienten, die eine Entwöhnungsbehandlung absolviert haben, sich auch nach ihrer Entlassung eine freundschaftliche Verbindung aufrecht erhalten. Durch diese Motivation entstanden einige Selbsthilfegruppen in Oberösterreich. Alkohol war in unserer Gesellschaft schon immer ein Tabu-Thema und ist sogar heute noch. Es war sehr schwierig in unserer Gesellschaft Vertrauen zu gewinnen und ist es auch heute noch. Der GEA-CLUB hat 30 Jahre lang die Aufgabe erfüllt, die Eigenverantwortung und den Abstinenzwillen seiner Freunde und Mitglieder zu festigen. Und diese Aufgabe werden wir auch in Zukunft weiter bewerkstelligen. Der GEA-CLUB hat viele Freunde und Mitglieder die sich dieser Aufgabe voll bewusst sind. Ich bedanke mich für das Vertrauen, welches der Gemeinschaft in den vergangenen 30 Jahren entgegengebracht wurde.

Helmut K.

Ab dieser Ausgabe der "GEA-Nachrichten aktuell" beginnt eine Artikelserie, die sich mit Wissenswertem zum Thema Ernährung und Kosmetik beschäftigt. Natürlich werden vorwiegend Themen ausgewählt, die für das abstinente Leben wichtig sind.

Grundsätzliches zu Alkohol in Nahrungsmitteln:

Entwöhnte Alkoholranke dürfen keine noch so kleine Menge Alkohol konsumieren, weil sonst sofort wieder Gefahr besteht, in das Abhängigkeitsverhalten zurückzukehren (Rückfall). Vereinfacht ausgedrückt, wird durch die Entwöhnung die Alkoholkrankheit "stillgelegt", durch neuerlichen absichtlichen Konsum von Alkohol wird sie wieder "aktiviert". Das bedeutet folglich auch, dass jedes Verhalten zu vermeiden ist, das an den Geschmack von Alkohol oder an frühere Trinkgewohnheiten erinnert:

1. Es dürfen keine Lebensmittel und Getränke konsumiert werden, die Alkohol enthalten oder zu deren Herstellung Alkohol eingesetzt wird.
2. Auch wenn Alkohol, der bei der Zubereitung von Speisen verwendet wird, beim Kochen, Braten oder Backen zwar entweicht (Alkohol verdunstet bereits bei 78 Grad), bleiben doch die Geschmacksstoffe in den Speisen erhalten. Aus diesem Grund sind auch Backaromen mit entsprechenden Geschmacksvarianten (Rum, Arrak) abzulehnen.
3. Selbst Getränke, die absolut keinen Alkohol enthalten, können durch ihre Aufmachung, ihr Erscheinungsbild oder nur durch das damit verbundene Trinkritual für einen entwöhnten Alkoholranken zum Problem werden (Kindersekt, alkoholfreie "Bitter" im Stile von Campari-Soda).

Flüssige alkoholhaltige Produkte:

Besondere Vorsicht ist bei Getränken geboten, da ein vorhandener Alkoholgehalt erst dann auf der Verpackung angegeben werden muss, wenn er 1,2 Vol% erreicht oder übersteigt.

Kombucha – ein Wundertrank?



Kombucha ist in Asien ein bekanntes Teepilz-Getränk, das bei Störungen im Magen-Darm-Bereich eingesetzt wird. Mittlerweile wird dem Getränk generell gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt, die allerdings wissenschaftlich bislang nie erwiesen wurde.

Auf dem Markt sind Kombucha-Kräutertees und fertige Erfrischungsgetränke. Wer möchte, kann auch eine Kombucha-Pilzkultur in der Apotheke kaufen und sich sein Enzym-Getränk selbst herstellen.

Problematisch für Alkoholranke sind die Fertiggetränke, da sie zwischen 0,5 und 1,2 Vol% Alkohol enthalten.

Kefir:

Kefir ist ein Sauermilchprodukt, dem man lebensverlängernde Wirkung nachsagt. In der Heimat des Kefir, dem Kaukasus, wurde er ursprünglich aus Stutenmilch hergestellt (Kumys) und das "Getränk der Hundertjährigen" genannt.

Kefir ist wie alle Sauermilchprodukte unbestritten gesund, regt die Verdauung an und hat einen hohen Gehalt an Vitamin B.

Im Unterschied zu herkömmlichen Produkten werden bei der Kefirherstellung der Milch statt Sauermilchbakterien Kefirpilze zugesetzt. Neben der obligaten Milchsäuerung leiten die Pilze auch eine leichte alkoholische Gärung ein. Der Alkoholgehalt des Fertigproduktes liegt zwischen 0,1 und 0,6 Vol %, was dem Kefir einen moussierenden (leicht schäumenden) frischen Geschmack verleiht.

Kwaß (Brottrunk)

Das traditionelle russische Gärgetränk wird heute aus Roggenmehl durch Hefegärung hergestellt und als "Jungbrunnen" angepriesen. Der Brottrunk kann bis 0,5 Vol% Alkohol enthalten und ist daher für Alkoholranke ungeeignet.

Süßigkeiten:

Häufig wird Süßigkeiten - auch solchen, die für Kinder gedacht sind - eine geringe Menge an Alkohol zugesetzt, um eine bessere Haltbarkeit oder eine bestimmte "Weichheit" zu erreichen. Die folgenden bekannten Süßigkeiten enthalten bis zu 0,7 Vol% Alkohol:

- Milka Tender (Marille, Milch, Nuss)
- Yes - Törtchen
- Balconi Rollino und Rollmilk



Mehr Informationen dazu liegen im Club auf. Auch auf der Internet-Seite des GEA-Club können sie warentkundliche Informationen abfragen www.geaclub.com

Hätten Sie's gewußt ?

Auch Obst enthält Alkohol. Je reifer, desto mehr. Manche Tierarten, die überreife Früchte fressen, erleben auf diese Weise regelrechte Rauschzustände. Auch bei der Gärung von Brotteig wird Alkohol produziert, der sich allerdings beim Backen weitestgehend verflüchtigt



**Bezugsmöglichkeit und
nähere Informationen bei:
Planinschitsch Franz
Primitstr. 12
4523 Neuzeug
Tel.: 07259/3459**

*FÜR IHRE GESUNDHEIT
UND SCHAFFENSKRAFT:*

**Cellagon
aurum®**

AUS DER FÜLLE DER NATUR

Senke Dein Risiko!



Viele Wege können in die Alkoholsucht führen – die Heilungschancen hängen von der Motivierbarkeit und einem umfassenden Behandlungs-Konzept ab.

Alkohol sucht:

Die Pille allein genügt nicht!

Zweifellos hat es in der Behandlung alkoholkranker Frauen und Männer in den vergangenen Jahren Fortschritte gegeben. Vor allem wurden Medikamente entwickelt, die das Rückfallrisiko senken. Allerdings nicht als „**Wundermittel**“ wie **Prim. Prof. Dr. Rudolf Mader**, Leiter des Anton Proksch-Institutes in Kalksburg bekräftigt.

„Wir setzen heute sogenannte Anticraving-Substanzen erfolgreich ein. Also Stoffe, die das mögliche Auftreten von Alkoholverlangen (in der Fachsprache Craving genannt) herabsetzen oder sogar verhindern können.“

Allerdings ist schon die Definition des Alkoholverlangens nicht leicht.

Wenn ich einen Patienten, der es zwei Wochen lang geschafft hat, keinen Alkohol zu trinken, danach frage, ob er ein Verlangen nach Alkohol hat, antwortet er mit „nein“. Dennoch besteht eine große Gefahr eines Rückfalles.

Also gehen wir sehr wohl von einer Art Verlangen aus, die eine vollständige Heilung Suchtkrankter so schwer macht. Deshalb wurden Substanzen entwickelt, die dieses Verlangen beeinflussen.

Es gibt im Gehirn Schaltstellen, in denen Botenstoffe dafür sorgen, dass Informationen von Zelle zu Zelle weitergegeben werden. In diesen Schaltstellen ist vermutlich der Suchtmechanismus zu finden. Dort greifen die erwähnten Präparate ein und helfen mit, die Abstinenz aufrecht zu halten. Leider wurden bei der Behandlung mitunter Fehler begangen: Immer wieder haben Patienten geglaubt, sie müssten nur regelmäßig Pillen schlucken und das Problem wäre gelöst. Manche haben gleichzeitig munter weiter Alkohol getrunken. Klar, dass das ohne Begleitmaßnahmen scheitert.

Um das Problem des Alkoholismus verstehen zu können, muss man sich die Entwicklung der Sucht vor Augen führen. Diese entsteht in den seltensten Fällen plötzlich, sondern mit fließenden Übergang.

Im Anton Proksch Institut in Kalksburg wissen wir aus Patientenbefragungen, dass die meisten Kranken zwischen 19 und 25 mit dem Trinken begonnen haben. Das Durchschnittsalter der stationär aufgenommenen Frauen und Männer liegt jedoch bei 43 Jahren.

Also gewöhnt sich das Hirn an den Alkohol. Erst wenn ein gewisser Punkt überschritten wurde, beginnen die Reaktionen. Das ist im Schnitt 15 bis 20 Jahre später. Von Alkoholkrankheit sprechen wir, wenn soziale, körperliche und seelische Schäden aufgetreten sind. Den Übergang merkt die Umgebung meistens früher als der Betroffene. Stichwort Umgebung: Der Familie, Freunden und Arbeitskollegen kommt bei der Behandlung entscheidende



Bedeutung zu. Die Mitmenschen sollten niemals anklagend oder strafend reagieren! Den Kranken hilft Verständnis und Unterstützung. Auch im Rückfall – zu einem neuen Anlauf ermutigen!

Mit dem Thema Alkohol sollte man durchaus unbefangen umgehen und es nicht meiden. Es hilft gar nichts, das Problem unter den Teppich zu kehren. Um in ein umfassendes Behandlungskonzept eingeschleust zu werden, sollte man sich an eine spezialisierte Einrichtungen wenden. Dort werden in der Therapie alle auslösenden Faktoren berücksichtigt.

Prof. Dr. Reinhart Waneck, Mediziner und Gesundheitsstaatssekretär, rät: „Am Arbeitsplatz bitte alkoholranke Kollegen nicht stillschweigend tolerieren oder ausgrenzen: Legen Sie aktiv eine Schiene in Richtung Behandlung. Wer motiviert ist, hat gute Heilungschancen.“

BESTATTUNG ALKIN

VERTRAGSBESTATTER DES
WIENER VEREINS
Rat und Hilfe im Trauerfall

Ihr kompetenter Partner

Für Erd- und Feuerbestattungen auf allen Linzer Friedhöfen, Ansfelden und Pucking sowie Überführungen im In- und Ausland. Gerne beraten wir Sie in unseren Büros:
4030 Linz-Ebelsberg, Friedhof Ebelsberg
Florianerstrasse 2

Mo. – Fr. 8 – 16 Uhr Sa. 8 – 12 Uhr

Telefon: **0732/ 307681**

www.bestattung.alkin.at

4052 Ansfelden, Himmelreichstrasse 1
nach tel. Vereinbarung.

Telefon: **07229/ 80381**

Hausbesuche nach Vereinbarung

4030 Linz, Flötzerweg 129,

Telefon: **0732/ 37 21 50**

Unseren Journaldienst erreichen Sie täglich von 0 bis 24 Uhr unter

Telefon: **0732/ 30 76 81**

Tiramisu (ohne Alkohol)

Zuerst wird eine Mandelsauce bereitet:

eine Viertel Vanilleschote halbieren und auskratzen; 50 g Mandeln überbrühen, abziehen und fein reiben; 0,5 Liter Milch (ein bisschen was zurückhalten) 35 g Zucker und eine Prise Salz, die Mandeln und Vanille aufkochen.

1 – 2 Esslöffel Speisestärke mit der zurückgelassenen Milch verrühren und damit die Soße andicken. Abkühlen lassen.

Dann die Mascarponecreme bereiten:

2 Eier trennen und die Eigelb mit 75 g Zucker schaumig rühren. 1 Packerl gemahlene Gelatine dazugeben, 500 g Mascarpone dazu und das Ganze gut verrühren. Die kalte Mandelsauce unterrühren. Die geschlagenen Eiweiß unterheben.

1 Packung Biskotten, davon die Hälfte kurz in starken gesüßten Kaffee tunken (tränken) und damit eine flache Form auslegen. Die Hälfte der Mascarponecreme auf die Biskotten geben, darauf wieder eine Lage eingeweichte Biskotten und darauf wieder eine Lage Mascarponecreme.

3 Stunden kaltstellen und vor dem Servieren mit 3 – 4 TL Kaokaopulver bestreuen.



Unsere Angebote:

Öffnungszeiten: Dienstag u. Donnerstag ab 19 Uhr.

Einmal im Monat medizinische, psychologische und soziologische Betreuung. Bei den verbleibenden Treffen gemütliches Zusammensein, wobei Einzelgespräche jeder Zeit möglich sind.

Veranstaltungen: Weihnachtsbasar-Weihnachtsfeier, Kracherl-Ball in der Faschingszeit. Ausflüge – 4 Tage-Ausflug und Tagesausflug. Wandertage und Bastelkurse.

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



Dir. Herbert Haghofer
Dir.-Stv. Zuzilia 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

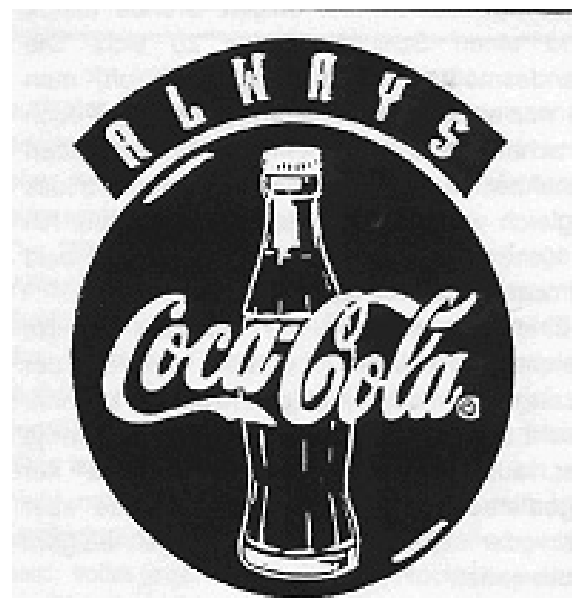
Wo **FARBE** Spaß macht!

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



Freistädterstraße 240, 4040 Linz / Urfahr
Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18Uhr
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 Unzustellbarkeit mit.

Besten Dank!

Strasse

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