

Nummer 87 – Juli 2004



Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft

Welche körperlichen Hinweise auf Alkoholprobleme sollte man ernst nehmen?

Veränderungen körperlicher Art sind oft ein besserer Hinweis auf Alkoholprobleme als Verhaltensänderungen und psychosoziale Probleme.

Auch die folgenden körperlichen Symptome können zwar geleugnet werden, aber der Betroffene selbst hat sie in der Regel doch besser registriert als seine psychischen Veränderungen. Jeder der folgenden Punkte für sich allein kann auch andere Ursachen haben. Wenn jedoch mehrere davon zutreffen, liegt sehr wahrscheinlich ein Alkoholproblem vor.

⊞ Appetitstörungen (Besonders morgens), trotzdem anfangs Gewichtszunahme (Alkoholkalorien), später deutlicher Gewichtsverlust, bis hin zur Abmagerung. Verdauungsbeschwerden aller Art, vor allem anhaltende Verstopfung oder noch häufiger wässriger Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen.

⊞ Übelkeit und Brechneigung, besonders morgens (Trockenwürgen).

⊞ Unausgeruht, müde und zerschlagen. Nach meist unruhigem Schlaf mit häufigem Aufstehen.

⊞ Unspezifisches Durstgefühl

⊞ Ausgeprägte Schweißneigung (auch tagsüber) ohne große Anstrengung.

⊞ Stechen und Klopfen in der Herzgegend, Unregelmäßigkeiten von Herzschlag und Atemfrequenzen, Schwindel, Schwächezustände, Kreislaufstörungen mit Kollapsneigung, gelegentlich sogar Anfälle von „unklarer“ Bewusstlosigkeit (kein Krampfanfall).

⊞ Atemnot, chronische Bronchitis.

⊞ Oft „unklare“ Entzündungen von Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Luftleitern, Lunge, Magen-Darm-Schleimhaut (gelegentliches Erbrechen von Blut), Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Harnblase, Vorsteherdrüse u.a.

⊞ Leichtes Drücken unter dem rechten Rippenbogen (Lebervergrößerung), besonders bei vorgebückter Haltung.

⊞ Nachlassen von sexuellen Verlangen und Potenz.

⊞ Stechen, reißende Schmerzen an den Beinen, Missempfindungen (Ameisenlaufen, Kribbeln, Taubheit) an den Armen und Beinen, brennende Fußsohlen (bei Bettwärme), Schwäche in den Armen, vor allem Beinen, gelegentlich Seh- und Pupillenstörungen.

⊞ Bisweilen Stimmänderungen (rauer, tiefer).

⊞ Schwammiges und aufgedunsenes Gesicht mit Neigung zu Hautveränderungen, beginnende Trinkernase (Rhino-phym).

⊞ Nicht selten grau-bräunlich bis bläulich-bräunlicher Grundton der Haut, Hautschrumpfung durch Schwund des Bindegewebes unter der Oberhaut, Bildung so genannter Pergament- oder Geldscheinhaut, weiße Flecken auf der Streckseite von Armen und Beinen

⊞ Augenbindehautentzündung (Rötung und Schwellung, starke Absonderung).

⊞ Zahnschäden.

⊞ Kopfbehaarung beim Mann eher dicht, bei der Frau zunehmend brüchig und struppig

⊞ Brustentwicklung und typisch weibliche Schambehaarung beim Mann (Hormonverschiebungen).

⊞ Zunge oft braun-weißlich belegt.

⊞ Feinere bis gröbere Gefäßerweiterungen im Gesicht.

⊞ So genannte Gefäßspinnen (rote spinnenartige Gefäßsternchen, die auf

Druck ablassen, sich jedoch sofort wieder füllen) im Gesicht und am oberen Schultergürtel.

⊗ Rötungen am Daumen- und Kleinfingerballen.

⊗ Korkenzieherartige Gefäße in der äußeren festen Hülle des Augapfels, der so genannten Lederhaut.

⊗ Nägel weiß oder opak gefärbt, mitunter mit Querbändern.

⊗ Neigungen zu Hautblutungen mit zum Teil großflächigen Blutergüssen, zumeist in der Gegend von Schulter und Becken (Rausch; alkoholbedingt häufiges Anstoßen, Blutbildveränderung).

⊗ Erst feinschlägiges, dann stärkeres Zittern von geschlossenen Lidern, herausgestreckter Zunge, gespreizten Fingern, später eventuell sogar beider Arme.



Erwarte von anderen nicht, dass Sie Dir eine Hilfe sein können, wenn Du selbst nicht bereit bist Dir zu helfen.
Nur in dem Ausmaß, in dem Du für Dich selbst einstehest, werden auch andere für Dich Eintreten.

Kontrolliertes Trinken ...

WIE LANGE...

...soll das gut gehen???

In jüngster Zeit wird immer wieder von verschiedenen Seiten für „kontrolliertes Trinken“ propagiert. Renommierte Zeitschriften berichten darüber, ein auf dem Gebiet Suchtproblematik 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 noch, 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 alkoholkrankte Menschen) vor Versuchen mit „kontrolliertem 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 weniger häufig vertreten. Da jedoch die Übergänge zwischen Missbrauch, Abhängigkeit und Sucht fließend sind, kann niemals 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 könne 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 nicht befriedigt werden. Es ist im Endeffekt also leichter, ganz auf den Alkohol zu verzichten.

Der „kontrolliert“ trinkende Alkohol Kranke – 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 Alkohol Kranke versucht nun nach seinem oder vom Thera-

peuten empfohlenen, vorher festgelegten, Trinkschema Alkohol zu trinken. Erstaunlicherweise mag es bei dem ein 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 und nach 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, die als therapeutische Maßnahme zu verkaufen und sich so auf Kosten derer, die ihnen guten Glaubens vertrauen, zu bereichern.



„Gott sei Dank kann man nur einmal im Jahr seinen Hochzeitstag vergessen“

Termin Kalender 3. Quartal 2004

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

13. Juli 2004
10. August 2004
14. September 2004

Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

06. Juli 2004
03. August 2004
07. September 2004

Soziologe

Mag. Johann Schauer

Im Monat Juli und August finden
keine Sprechtage statt!
Nächster Sprechtag
21. September 2004

Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Bitte vormerken Termine für das 2. Halbjahr

Grilltermine: 27. Juli 2004

24. August 2004

21. September 2004

Herbstausflug: 19. Sept. 2004: Ibmer Moor (siehe Seite 6.)

Wandertag: 03. Okt. 2004: Das Ziel wird noch bekannt gegeben.

Jahreshauptversammlung: 02. Nov. 2004. Neuwahl des Vereins-
Vorstandes.

Auszahlung Sparrunde: 27. Nov. 2004

Weihnachtsbasar: Beginn 27. Nov. bis Weihnachten 2004

Adventfeier: 14. Dezember 2004

Silvesterwanderung und abendliche Silvesterfeier: 31. Dezember 2004

Kracherball: 29.01.2005

Geschichte des Alkohols

Volkswirtschaftliche Schäden durch Alkoholkonsum



Alkoholische Getränke begleiten den Alltag des Menschen bereit seit Jahrtausenden. Mit dem Sesshaft werden des Menschen erhielten der Getreideanbau und das Anlegen von Obstkulturen Bedeutung. Die Vergärung von Getreide wie Weizen und Gerste oder Obst, die auch ohne Einwirken des Menschen in der Natur stattfindet, ermöglichte schon früh den Genuss alkoholischer Getränke. Bis in das 19. Jahrhundert hinein waren sie teilweise die einzige Alternative zu verunreinigtem Trinkwasser.

Volkswirtschaftliche Schäden durch Alkoholkonsum

Steuern auf alkoholische Getränke bringen dem Staat eine Menge Geld. Dem gegenüber stehen die Kosten für die Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum.

Hierzu gehören:

- ⊞ Kosten des Gesundheitswesens z.B. Therapiemaßnahmen – körperlich und psychisch, aber auch Kosten für Folgeerkrankungen von Alkoholismus.

- ⊞ Kosten durch Arbeits- und Produktionsausfälle z.B. verursacht durch Fehlzeiten, Arbeitsunfälle u.a.

- ⊞ Kosten für Transferleistungen, z.B. Zahlungen von Sozialhilfe in Folge eines sozialen Abstiegs

- ⊞ Kosten für Prävention, Forschung und Weiterbildung z.B. Aufklärungskampagnen für Jugendliche

- ⊞ Kosten durch Kriminalität z.B. Einsatz der Polizei, Gerichtskosten,

Diese Kosten übersteigen die Steuereinnahmen.

Herbstausflug am Sonntag 19. September 2004

Route : Abfahrt 07:30 Uhr in Linz - Anreise nach Reichersberg - Besichtigung der heurigen OÖ Landesausstellung "Grenzenlos" - anschließend Abreise in den Raum Ibm - Möglichkeit zum Mittagessen - Anschließend Wanderung durch das Ibmer Moor (auf Wunsch auch inklusive Führung) - wir bitten Euch unbedingt gutes Schuhwerk mitzunehmen. Danach Weiterfahrt nach Moosdorf - Berndorf - Seeham - entlang des Obertrumsees und Mattsees - nach Eugendorf (Abschlusseinkehr) - Rückfahrt über die Autobahn nach Linz zurück. Rückankunft bis 21:00 Uhr.

Reisepreis pP EUR 16,00

Anmeldung und Einzahlung an den Clubabenden bei Richard

Nebenkosten (werden vor Ort kassiert): Führung Eggelsberg/Ibmer Moor, ca. EUR 2,00 pro Person (1,5 - 2 h)

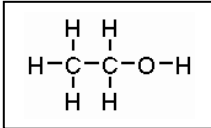
Eintritt Landesausstellung in Reichersberg, EUR 4,00 pP

Führung Landesausstellung Reichersberg EUR 2,00 pP

Wir freuen uns über ein reges Interesse!

Alkohohaltige Produkte:

Seit einem Jahr berichten wir in den GEA-Nachrichten über Lebensmittel und andere Produkte, die Alkohol enthalten oder nach Alkohol riechen oder schmecken und die somit für Abhängige zu vermeiden sind. In dieser vorerst letzten Folge widme ich mich kosmetischen Produkten und rezeptfreien Heilmitteln, da auch in diesen Produktgruppen oft Alkohol (Ethanol, C₂H₅OH) als Konservierungsmittel, Lösungsmittel, Antioxidans oder als Wirkstoff verwendet wird. Zahlreiche Verpackungen hier genannter Produkte mit der Inhaltsangabe können sie auf dem im Clublokal aufgestellten "Prangerbaum" auch ansehen.



Medikamente, die mehr als 0,05 g Alkohol pro Einzeldosis enthalten, müssten auf der Packung einen entsprechenden Hinweis tragen.

Naturheilmittel:

Pflanzliche Heilmittel in flüssiger Form enthalten zumeist Alkohol, weil viele Pflanzenextrakte gar nicht anders erschlossen und konserviert werden können. Homöopathische Heilmittel (Verdünnung der Pflanzenextrakte erfolgt meist auf Alkoholbasis), Bachblüten (in Alkohol gelöst), Pflanzensäfte, Tropfen und Mixturen sind fast ausnahmslos alkohohaltig, oft sogar hochprozentig. Homöopathische Arzneimittel sind auch in Form kleiner Zuckerkügelchen (Globuli) erhältlich, die natürlich unbedenklich sind.

Stärkungsmittel und andere Heilmittel:

In einfacher Aufzählung enthalten folgende bekannte und beliebte, rezeptfrei erhältliche Produkte Alkohol:

Aktivanad, Carmol Tropfen, Karmelitergeist, Biovital, Buerlecithin flüssig (es gibt auch alkoholfreie Kapseln), Doppelherz, Frauengold, Galama (auch die Gallentropfen), Herz-Wein, Klosterfrau Melisengeist (über 70 Vol% !!), Klosterfrau Magentonikum, Ginseng Tonikum (verschiedene Hersteller), Nervosana, Venostasin, Venoruton, Leaton Vitamin Tonikum, Fenistil Tropfen, Mundisal Gel, Sinupret Tropfen, Jodtinktur, manche Rheuma-Einreibungen, antiseptische Tinkturen, Arnikatinktur...

Hustenmittel und Erkältungsmittel:

Ebenfalls in loser Aufzählung enthalten folgende Produkte Alkohol:

Tussipect Tropfen (23,9 g-%), Prospan, Pertussin Tropfen, Scottopect, Bisolvon und viele andere Hustensäfte (bis zu 12 Vol%) und Hustentropfen (bis zu 47 Vol%), Wick Medi Nait, Wick Formel 44 Hustenlöser, diverse Nasensprays, diverse Echinacea-Präparate...

Kosmetische Produkte:

Alkohol hat neben der desinfizierenden Wirkung auch die Eigenschaft, Duftstoffe zu binden, die auf die Haut transportiert werden, wobei der Alkohol selbst rasch verdunstet und der Duftstoff bleibt. Daher sind nicht nur Mundspülungen (Colgate Plax, Dontodent, Odol, Odol Med 3, Dentagard, Perlodent Med, Mentadent Antplaque, Vademecum, Corega Med...), sondern auch viele kosmetische Wässer und Tonika (bis 80Vol% !!) sowie Parfüms und Rasierwässer (oft mit Isopropylalkohol) stark alkohohaltig. Sogar manche Zahnpasten kommen nicht ohne Alkohol aus. Propolis-Tropfen (Vitanatura) zur Pflege von Mund und Zähnen enthalten sogar 67,5 Vol% Alkohol.



Sonstiges:

Alkohol ist mit Wasser und vielen anderen Flüssigkeiten beliebig mischbar und besitzt ausgezeichnetes Lösungsvermögen für viele Stoffe. Die Industrie verwendet Alkohol (Ethanol) als Ausgangsprodukt für chemische Reaktionen und zur Herstellung von Reinigungsmitteln, Farben, Lacken und ähnlichem.

Auch Reinigungsmittel für Kontaktlinsen, Feuchtreinigungstücher und manche Putzmittel enthalten Alkohol und riechen entsprechend stark danach.

Wußten Sie, dass...

der schottische Arzt "Trotter" bereits im Jahr 1780 schrieb, dass das "Verlangen nach häufiger Betrunkenheit eine durch die chemische Natur der alkoholischen Getränke hervorgerufene Krankheit" sei. Dadurch wurde er zum Erfinder des Krankheitskonzeptes des Alkoholismus.

Die Grundsätze der Selbsthilfe:

Zum Selbstverständnis von Selbsthilfegruppen hat der Fonds Gesundes Österreich in einer Broschüre folgende Zusammenfassung veröffentlicht, der sich der Vorstand des

GEA-Clubs anschließt:

A wie Auffangen:

neue Gruppenteilnehmer sind oft deprimiert, orientierungslos und fühlen sich alleine gelassen mit ihren gesundheitlichen Problemen. Sie sollen aufgefangen werden, ihr Leid schildern können und durch Gespräche mit anderen das Gefühl verlieren, alleine gelassen zu werden.

E wie Ermutigen:

Teilnehmer (Innen) sollen das Gefühl erhalten, es auch zu schaffen, mit der oft neuen Situation fertig zu werden

I wie Informieren

Die Teilnehmer (Innen) erhalten professionelle Hilfe durch betreuende Fachleute, Vorträge, durch Fachliteratur und Filmmaterial, das der Club seinen Mitgliedern leihen kann

O wie Orientieren:

Durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch kann man die eigene Situation relativieren, man kann die Ansprüche an sich und die Umgebung neu ausrichten und so mehr Lebensqualität gewinnen. Das ist die beste Voraussetzung für den Aufbau neuer Bewältigungsstrategien

U wie Unterhalten:

Neben den fachlichen Kontakten, die sich auf die Krankheit und deren Bewältigung konzentrieren, sind auch gesellschaftliche und freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer (Innen) untereinander durchaus erwünscht, wenngleich man zu vermeiden suchen muss, zum reinen "Kaffeeklatsch" zu werden.

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



Dir. Herbert Haghofer
Dir.-Stv. Zázilia 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

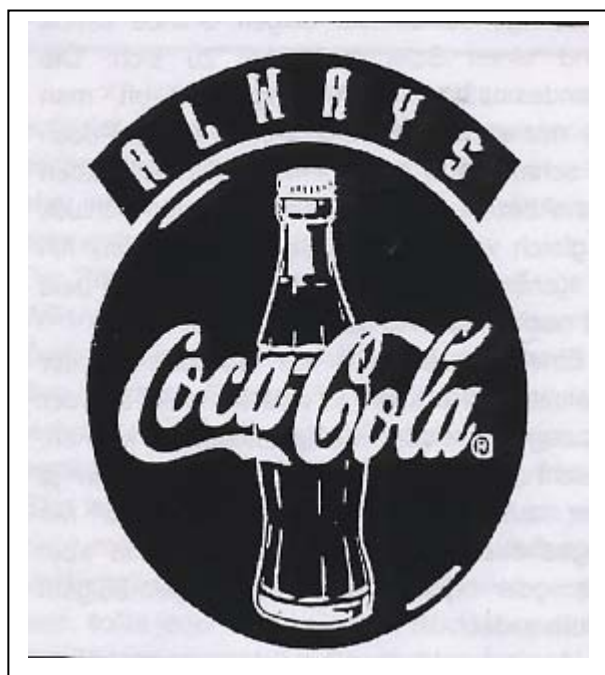
Wo **FARBE** Spaß macht!

MALERWERKSTÄTTE
OTTO HIRSCH

Ges.m.b.H.

Welsler 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