

Nummer 91 - Juli 2005



Ausflug 2005 Ahornboden

**SOLCHE WÄHLE ZU BEGLEITERN
AUF DES LEBENS BAHN
DIE DEIN HERZ UND
DEINEN GEIST ERWEITERN**

Zeitschrift der
Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker,
HAUSLEITNERWEG 34, 4020 LINZ, TEL. 0732 / 34 30 96

Alkohol gefährdet die Herzen von Jugendlichen

Frühere Studien ergaben, dass moderater Alkoholismus einen gewissen Schutz vor Herzerkrankungen bietet. Nicht so bei Jugendlichen. Teenager gefährden ihre Herzen bereits mit kleinen Mengen Alkohol.

Wissenschaftler der University California belegen mit einer großangelegten Studie, dass bereits kleine Mengen von Alkohol bei Jugendlichen das Risiko einer späteren Herzerkrankung stark erhöhen. Frühere Studien belegten zwar, dass moderater Alkoholkonsum einen gewissen Schutz für Herzerkrankungen bietet

Tatsächlich gilt dies aber nur für Erwachsene Menschen über 55 Jahre und dies gilt nur für moderaten täglichen Weinkonsum. Die Forscher nutzten die Daten einer laufenden Studie zu Herzerkrankungen um die Herzen von mehr als 3000 Menschen im Alter von 33 bis 45 Jahren mittels eines CAT-Scanners zu erforschen.

Dabei wurden die Arterien, die das Herz mit Sauerstoff versorgen untersucht. Diese Arterien können verhärtet sein, was als sicheres frühes Anzeichen für eine beginnende Herzerkrankung gilt. Zusätzlich wurden die Trinkgewohnheiten aus früheren Jahren bis heute in die Daten mit eingeschlossen.

Resultat

Je mehr ein Teilnehmer trank, desto größer war auch die Wahrscheinlichkeit einer Verhärtung der Arterien. Jene, die mehr als 14 Drinks in der Woche zu sich nahmen, verfügten über ein doppelt so hohes Risiko wie jene, die weniger als sechs Getränke wöchentlich konsumierten.

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass der Alkoholkonsum in der Jugend keinem Schutz des Herzens darstellt. Vielmehr wird die Vorstellung bestätigt, dass Alkohol bei älteren Menschen auf andere Weise gegen eine Herzerkrankung schützt. Dabei handelt es sich um einen unmittelbaren Effekt direkt nach dem Konsum, der zum Beispiel das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln verringern kann.

Rolle der Angehörigen von Alkoholkranken

Es wird viel geschrieben über den Alkoholiker, über Therapiemöglichkeiten, über die Folgen der Krankheit, über die Situation im Allgemeinen. Dabei wird leicht vergessen, dass auch andere Menschen in das Leben eines Alkoholkranken eingebunden sind, in aller erster Linie die Familie, aber auch andere nahe Verwandte und nicht zuletzt Arbeitskollegen. Die am stärksten Mitbetroffenen sind die Familienangehörigen. Wer einmal das Leben eines Alkoholikers, vielleicht auch nur auszugsweise, miterleben durfte oder musste, kann sich ein Bild machen von seinen Problemen. Feiern, Verlust des Arbeitsplatzes und/oder des Führerscheins, Krankenhausaufenthalte wegen Entzug sind nur die Spitzen eines Eisberges. Das tägliche Leben spielt sich in Bahnen ab, die oft nur wenig nach außen dringen. Es sind Lügen, weil man mal wieder am Montag nicht zur Arbeit konnte, weil der Magen zu sehr rebellierte, es sind Wutausbrüche, anderen Menschen gegenüber. Und wenn man sich das einmal innerhalb einer Familie vorstellt, auf wenigen Quadratmetern Wohnfläche, mit vier oder fünf Personen, Ehepartner und Kindern, kann man sich vorstellen, dass alle Familienmitglieder unter diesen Umständen leiden. Dazu kommt noch der Geldmangel, da der Suchtkranke das meiste in Alkohol investiert.

Den Ehepartnern kommt fast immer eine entscheidende Rolle zu.

Die Krankheit bricht nicht plötzlich mit aller Macht aus. Alkoholismus entwickelt sich schleichend, der Suchtkranke trinkt immer mehr. Die Krisen durch zu viel Trinken sind anfangs nicht so schlimm, und werden oft leichtfertig übergangen irgendwann aber wird

es zuviel. Trotzdem macht der Partner weiter. Schließlich soll dem anderen ja geholfen werden. Es folgen Ermahnungen und der Chef (Arbeitgeber) wird angelogen. Der Partner ruft an, gegen das eigene schlechte Gewissen. Der Grund, dem geliebten Mann oder Frau doch nur helfen zu wollen, reicht aus. Die Palette des Helfens ist unendlich. Diese Verhaltensweisen werden als Co-Alkoholismus bezeichnet.

Co – Alkoholismus

Es ist natürlich und auch richtig, einem Kranken helfen zu wollen. Wenn der Partner eine Grippe hat steckt man ihn ins Bett, macht die Wärmflasche heiß und vieles andere mehr. Aus den gleichen Gründen wird man natürlich auch jemanden pflegen, der zu viel Alkohol getrunken hat. Wenn es ein einmaliger Ausrutscher ist, würde ich es übrigens auch genauso machen und lachend verzeihen. Aber wenn diese Ausfälle sich häufen, sind dies immer Alarmzeichen. In Alkoholikerfamilien geht das über viele Jahre, oft regelmäßig treten schlimme Situationen ein. Aus einem einmaligen Ausrutscher wird eine Regel und diese Regel zerstört die Menschen. Der Nicht-Alkoholiker steht seinem Partner, den er ja eigentlich liebt, machtlos gegenüber. Endlose Schwüre und unzählige Versprechungen. Das Leiden verstärkt sich durch Streitereien, aus denen Zornausbrüche entstehen, die oft genug zu Gewalt dem anderen gegenüber führen. Aus dem fehlenden Wissen um eine andere Art und Weise des Helfens entsteht eine Machtlosigkeit und das Leben geht immer weiter. Vergessen wir nicht, dass sich das alles hinter geschlossenen Türen abspielt, über Alkoholismus redet man auch heute noch nicht, die Betroffenen schämen sich. Und so sehr unsere Zeit auch aufgeklärt zu sein scheint, sie ist es nicht! Solche Dinge spielen sich tagtäglich hinter unseren Fenstern ab, In allen Sozialen Schichten

Eine positive Entwicklung.

Die ersten Abstinenzlergruppen kümmerten sich nur um die Kranken selber. Was ja auch richtig ist, denn um ihn geht es ja aus seiner Sicht in erster Linie. Das Trockenwerden und das trockene Leben wird den Betroffenen sehr zum Positiven verändern und er wird vieles, das im Suff zerstört wurde, vielleicht wieder aufbauen können. Aber vielleicht kann sich der Leser ein wenig in die Situation einer Ehefrau hineindenken, die den Zerfall ihres Mannes und der eigenen Familie über viele Jahre miterleben musste. Auch bei diesen Frauen ist vieles zerstört worden und sie benötigen genau so viel Hilfe wie der Alkoholiker selber. Die Ehe und die Familie wurde von beiden gelebt und kann auch von beiden wieder aufgebaut werden. Und die Frau kann nur sich selber wieder aufbauen. Denn das Vertrauen in den Partner wurde zerstört, das Vertrauen in sich selber und das Leben im Allgemeinen. Sexuelle Probleme, seelische und psychosomatische Krankheiten sind nicht selten. Aus diesen und vielen anderen Gründen kümmern sich moderne Selbsthilfegruppen um die Angehörigen.

In Liebe loslassen

Dann nämlich werden die Angehörigen lernen müssen, nicht mehr hinter dem Kranken her zu helfen, ihm nicht immer wieder das Leben, das er selber zerstört, so weit es geht gerade zu rücken. Denn genau dadurch, dass nach außen hin der Alkoholiker keine Verantwortung übernehmen muss, weil der Co-Alkoholiker für ihn lügt, putzt, wäscht und alles andere macht, funktioniert sein Leben im Suff ja so gut es geht. Erst wenn er merkt, dass er selber für den Schaden gerade stehen muss, den er im Suff anrichtet, wird er selber spüren, was er wirklich anrichtet.

Dazu gehört, dass der Angehörige seine Schuldgefühle erkennt und ebenfalls lernt, dass diese Schuldgefühle nicht seine eigenen sind, sondern sie vom trinkenden Partner eingeredet bekam. Dazu gehört aber auch, dass der Betrunkene eben nicht aus der Gasse geholt wird, dass der Angehörige nicht am Montag morgen beim Chef anruft, dass er nicht zur Bank geht und sich den Anpfiff vom Filialleiter anhört, der eigentlich dem Trinker

gilt. Und viele andere Dinge, die der oder die Angehörige macht, um den Schaden zu begrenzen.

Der Tiefpunkt

So ist es eine Regel, dass jeder Alkoholiker so lange trinkt, bis er seinen eigenen Tiefpunkt erreicht hat. So kann der Verlust des Führerscheins oder des Arbeitsplatzes ausreichen, eine Entgiftung anzufangen oder sogar eine Therapie dran zu hängen. Andere müssen die ganze Palette durchmachen – Führerschein weg, Arbeit weg, Familie weg, Haus weg, alles weg und erst dann sind sie bereit, vor dem Alkohol zu kapitulieren und eine Therapie anzufangen. Andere schaffen das nie und sterben. So ist der Tiefpunkt für den Trinker natürlich auch ein Tiefpunkt für die gesamte Familie.

Die Arbeitskollegen

Die Angehörigen sind oft eine ganz eigene Gruppe. Oft können sich Menschen vor den Augen aller tot saufen und alle schauen weg. Keiner sagt was, der trinkt ja nur ein bisschen viel und eigentlich geht es mich ja nichts an. Warum soll ich ihm seinen Beruf kaputt machen? Wenn einer was sagt, fliegt ja der oder die Kollegin und ist dann arbeitslos. Diese Meinungen sind weit verbreitet, sie zeugen aber nur von Desinteresse, bequemlich und mangelndem Wissen. Erstens: Der Arbeitgeber hat sehr gute Möglichkeiten, einen Mitarbeiter abzumahnern, und sogar zu entlassen, wenn sein Alkoholkonsum auf die Arbeitsleistung und vielleicht sogar auf die Sicherheit im Unternehmen geht. Aber der Arbeitgeber kann auch eine Wiedereinstellung in Aussicht stellen, für den Fall, dass eine Therapie begonnen und erfolgreich beendet wird. Große Firmen haben soziale Einrichtungen geschaffen, um Kolleginnen und Kollegen mit Alkoholproblemen zu helfen.

Sozialstellen haben Kontakte zu örtlichen Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen und Therapie-Einrichtungen. Auf diesem Wege wurde schon vielen geholfen, ein Leben ohne Alkohol zu beginnen. Nur muss irgendwann ein Kollege oder eine Kollegin oder ein Vorgesetzter den Mut haben, auf den Betroffenen zuzugehen und entsprechende Schritte einleiten.

ACHTUNG NEU IM GEA- CLUB !!!

Seit einiger Zeit besteht im GEA-Club eine eigene Videothek zum Thema Alkohol.

Sie besteht dzt. aus 10 DVDs und Video – CDs und wird laufend erweitert. Abspielbar auf jedem handelsüblichen DVD-Player oder PC mit entsprechender Software. Dabei sind zum einen Fernsehsendungen die wir zum Teil auch schon auf der Leinwand präsentiert haben) und zum anderen Kinofilme.

Für jeden besteht die Möglichkeit, sich Filme für eine Kautions zu entleihen.

Seit dem Jahr 2005 bietet das Therapiezentrum Traun
auch eine neue spezielle Form der Behandlung an.

In einer **Tagesklinik**
können Patienten, für die diese Behandlungsform ärztlich empfohlen wird, für die Dauer von 4 Wochen tagsüber im Therapiezentrum behandelt werden, sie nächtigen jedoch zuhause.

Termin Kalender 2. Quartal 2004

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

12. Juli 2005-05
09. August 2005
13. September 2005

Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

05. Juli 2005
August Urlaub
06. September 2005

Soziologe

Mag. Johann Schauer

Juli,+ August Urlaub
20. September 2005

Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Termin-Vorschau...Termin-Vorschau...Termin-Vorschau

Bitte jetzt schon vormerken !!!

18. September 2005 (Sonntag): **Herbstausflug**

Diesmal geht's nach Südböhmen - siehe Seite 8

02. Oktober 2005 (Sonntag): **Wandertag**

Ziel wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

25. Oktober 2005 (Dienstag): **Jahres-Hauptversammlung**

19. November 2005 (Samstag): **Spar-Verein-Auszahlung**

Gleichzeitig Eröffnung des Weihnachts-Basar

13. Dezember 2005 (Dienstag): **Adventfeier**

Fang an zu leben

Verborgene Kraft

Die Kraft des Geistes müssen wir uns erst noch bewusst machen. Noch bis vor kurzem nahm man an, dass bestimmte Funktionen des Körpers vom „unbewussten“ (vegetativen) Nervensystem gesteuert würden und damit außerhalb unserer bewussten Kontrolle lagen. Inzwischen wissen wir, dass das nicht ganz stimmt. Manche Menschen haben eine bemerkenswerte Fähigkeit gezeigt, ihren Pulsschlag, ihren systolischen Blutdruck und die Temperatur ihrer Hände zu beeinflussen, einfach durch Konzentration. Daran sehen wir dass wir durch einen geeigneten Einsatz unseres Willens dem Körper in seinen Funktionen helfen können. Wir sind nicht bloß Spielzeuge eines blinden Schicksals. Wir sind von Gott geschaffene Männer und Frauen mit der Fähigkeit, uns vernünftig entscheiden zu können.

Viele Ärzte können dafür anführen, was der Wille eines Menschen erreichen kann. Zwei Patienten mögen zum Beispiel die gleiche Krankheit haben. Der eine gib einfach auf und stirbt schließlich, trotz aller modernsten Behandlungsmethoden. Der andere will sich nicht unterkriegen lassen. Er holt seine ganze geistige Energie zu Hilfe, und gemeinsam mit seinem Arzt kämpft er sich zurück in einen Zustand vollkommener Gesundheit. Wenn es zutrifft, dass bei Krankheiten auch die seelisch geistige Verfassung eine Rolle spielt, ist es dann nicht einfach logisch, dass man diesen Bereich auch einsetzen kann, wenn man von Krankheit frei werden will.

Positiv denken

Vermutlich ist nichts einem schlechten Gesundheitszustand so förderlich wie die übertriebene Beschäftigung mit der eigenen Person. Wir können unser Denken nach innen richten bis zu dem Punkt, wo wir geistige Krüppel werden – die körperliche Verkrüppelung wird dann ganz sicher bald folgen. Viele, die ein Leben lang krank sind, können gesund und glücklich sein, wenn sie nur die richtige innere Einstellung fänden. Der beste Weg, um seine eigenen Probleme zu vergessen, besteht darin, im Dienst für andere Menschen aufzugehen. Probieren Sie es aus – Sie werden erstaunt sein, wie ihre eigenen Schwierigkeiten sich plötzlich in Nichts auflösen.

Denken Sie also positiv. „Ein fröhliche Herz tut dem Leibe wohl, aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gehirn verdorren“ – das wusste schon der weise Salomo. Eine Untersuchung hat ergeben, dass Menschen, die am längsten leben, am meisten Freude an ihrer Arbeit haben.

So, wie negative Gedanken eine zerstörerische Wirkung auf uns haben können, ebenso kann uns eine positive Einstellung helfen, ebenso kann uns eine positive Einstellung helfen, optimal gesund zu sein. Im folgenden sind in zwei Rubriken all die Empfindungen und Gemütszustände aufgeführt die sie vermeiden bzw. anstreben sollten:

Kann die Krankheit begünstigen: Depressionen, Schuldgefühle, Misstrauen, Selbstsucht, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Unzufriedenheit, Kummer, Gewissenbisse, Wut, Furcht, Neid, Enttäuschung, Eifersucht.

Wird die Gesundheit begünstigen: Zufriedenheit, Fröhlichkeit, Gutes Gewissen, Lebensmut, Hoffnung, Glaube, Liebe, Gewissheit gebraucht zu werden, Dankbarkeit, Vertrauen, Innere Ruhe, Genügsamkeit.

**Krankheit ist keine Schande,
aber eine Schande ist es,
wenn man nichts dagegen tut**

Der chemische Teufelskreis einer Alkoholsucht

Glückseligkeit ist Hoffnung vieler Alkoholiker, doch nach den kurzen Episoden hochtrabender Gefühle droht meist der Absturz in Traurigkeit und Depression. Gefangen im Teufelskreis der Sucht greifen sie wieder zur Flasche, um die dunklen Gedanken zu bekämpfen. Doch damit lösen sie im Gehirn genau die Prozesse aus, die sie immer wieder zurück in die Abhängigkeit stoßen.

Alkohol hebt die Stimmung, heißt es. Und ein Gläschen in Ehren könne niemand verwehren. Zu viele Gläschen jedoch lassen auf die Heiterkeit gar Tränen und die feste Überzeugung folgen, der ärmste Hund der Welt zu sein.

Reine Chemie, meinte George F. Koob vom The Scripps Research Institut. So wie Glücksgefühle, hinter denen ausgeklügelte Systeme von Dopamin, Gamma-Aminobuttersäure, opiumähnlichen Peptiden und Serotonin stecken. Tierversuche haben gezeigt, dass übermäßiger Alkoholenuss diese Prozesse im Gehirn deutlich dämpft. Auch die dunklen Gedanken haben eine klare Ursache, denn gleichzeitig schüttet das Gehirn Stresssubstanzen aus wie das Neuropeptid Corticotropin releasing Factor (CRF), bekannt als Auslöser für Depressionen und Spannungszuständen. Ein anhaltendes Durcheinander im Stoffwechsel entsteht, das Süchtige immer wieder rückfällig werden lässt.

Doch der Griff zur Flasche, der die elenden Gefühle vertreiben soll, reißt die Betroffenen noch tiefer in den Sumpf. Denn der erneute Alkoholenuss sorgt nur wieder für Nachschub an CRF – und der Teufelskreis ist geschlossen. Immer mehr steigt die tägliche Alkoholmenge, mit der sich der Süchtige „normal“ fühlt. Und wie Koob in Tierversuchen feststellte, kann die Wirkung des CRF bis zu vier Wochen nach dem letzten Schluck anhalten. Die familiäre Situation ist bisher der einzige Hinweis auf eine Veranlagung, dem Alkohol zu verfallen.

Alkoholkrank ??

Die Krankheit gehört in die Hand eines Arztes!!

Kontakt- und Motivationsphase:

Die wichtigste Anlaufstelle für die Versorgung von Alkoholkranken ist der Arzt (Hausarzt). Zusammen mit dem Arzt wird ein Behandlungsplan erstellt.

Voraussetzungen für den Erfolg aller Behandlungsmaßnahmen sind:

1. Der Alkoholkranke muss die Einsicht haben, dass er alkoholabhängig ist.
2. Der Alkoholkranke muss die Entscheidung treffen, dies zu ändern.

Entgiftungsphase:

Die Entgiftung dauert in der Regel 5 Tage. Je nach Schwere der Abhängigkeit wird der Arzt eine ambulante Entgiftung (bei leichteren Fällen) oder einen stationären Entzug (wenn mit starken Entzugserscheinungen gerechnet werden muss) empfehlen.

Entwöhnungsphase:

Entgiftung bedeutet noch nicht, dass das Verlangen nach Alkohol aufhört. Zur Unterstützung der Abstinenz kann der Arzt Medikamente (Alkoholentwöhnungsmittel) verordnen, die beim Abhängigen den quälenden Zwang zu trinken, verringern. Parallel beginnt dann häufig bereits eine Psychotherapie. Erlernt werden Verhaltensstrategien für den Umgang mit Angst, Stress und Frustsituationen, die früher zur Flasche greifen ließen. Die Übergänge zwischen den Phasen sind heutzutage fließend, vor allem bei ambulanter Entgiftung und Entwöhnung. Unterschiedlich ist, wie häufig die Patienten nach Entgiftung in die Praxis kommen: täglich wöchentlich oder monatlich.

Herbstausflug am Sonntag, 18. September 2005

BEZAUBERNDEN SÜDBÖHMEN

Abfahrt um 7 Uhr in Linz beim GEA-CLUB – LOKAL

Anreise über die Mühlkreisautobahn nach Freistadt – Wullowitz – Kaplice – Budweis - Kaffeepause und kurze Besichtigung des schönen Stadtplatzes – Weiterfahrt nach Hluboka – Besichtigung von Schloss Hluboka (Frauenberg) im Tudorstil inkl. Führung – anschließend Möglichkeit zum Mittagessen. – im Laufe des Nachmittags Anreise in die historische Stadt Cesky Krumlov – folgende Möglichkeiten bestehen:

- a.) frei zum Bummeln durch die historische Festungsstadt + Schlosshöfe von Schloss Krumau.
- b.) Besuch des weltbekannten Egon-Schiele Art Centrums – Eintritt: € 4,00
- c.) 2 – stündige Alt-Stadtführung in Cesky Krumlov (UNESCO-Weltkulturerbe: € 3,50

Schließlich Abreise über Vissy Brod nach Bad Leonfelden – Abschlusseinkehr und durch den Haselgraben nach Linz zurück.

Bitte nicht vergessen !! Reisepass oder Personalausweis mitnehmen!!

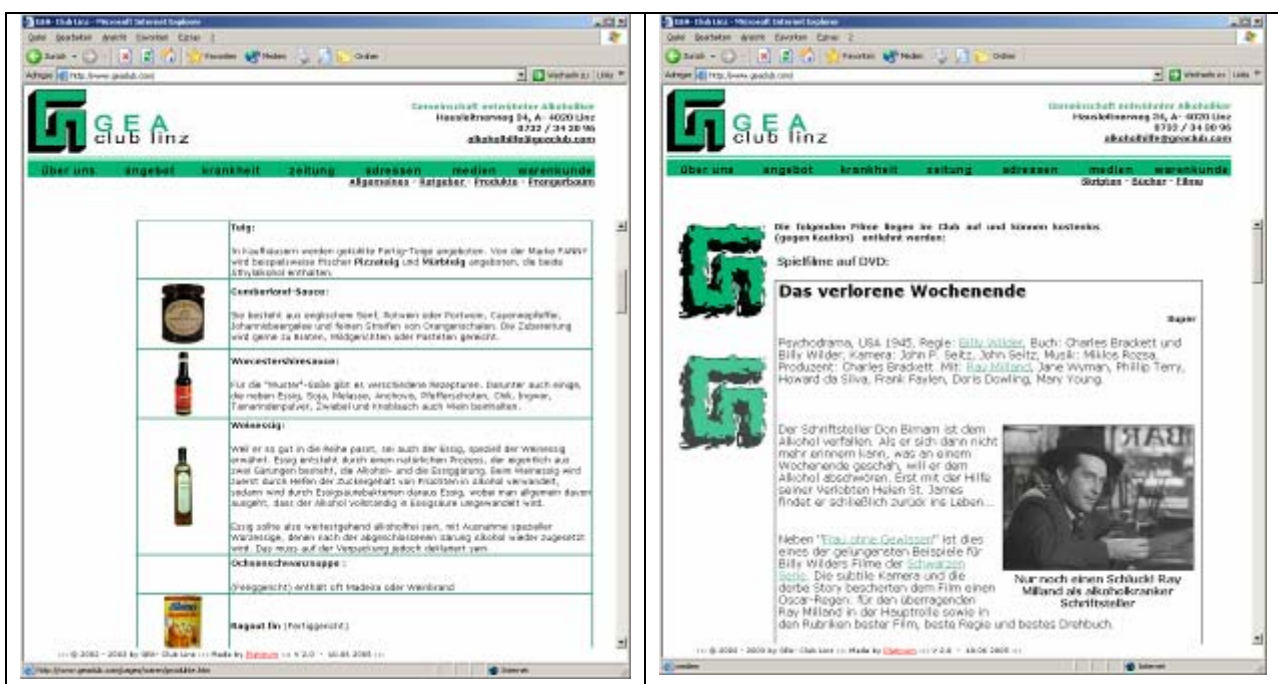
Reisepreis: € 18,00

Anmeldung an den Clubabenden bei Richard

Achtung: Keine Fixreservierung ohne Bezahlung möglich!

Homepage Version 2.0

Vor zwei Jahren haben wir unseren Auftritt im Internet gestartet. Wie uns Statistiken zeigen, wird dieses Angebot stärker als erwartet angenommen. Wir haben daher das Angebot neuerlich erweitert. Die neu eingerichtete Mediathek (Filmverleih) wurde aufgenommen, der gesamte Bereich der Warenkunde (Alkohol in Lebensmittel) neu gestaltet und verschiedene Fachthemen aktualisiert.



DIE GESCHÄFTSLEITER

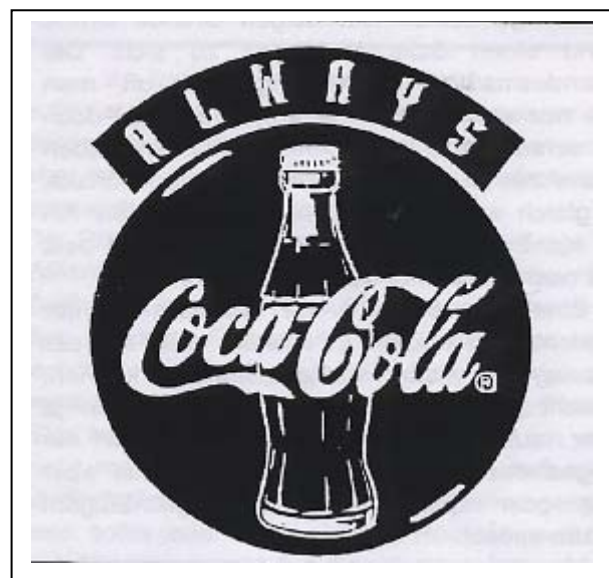
Dir. Haghofer----Dir. Stv. Burglechner

**REDEN SIE MIT UNS
IHRE GELDANGELEGENHEITEN
SIND UNS WICHTIG!**

Für ein Beratungsgespräch stehen Ihnen unsere Mitarbeiter gerne in den Bankstellen zur Verfügung. Wenn Sie es wünschen, kann eine Beratung auch bei Ihnen Zuhause stattfinden.

**Raiffeisenbank Kleinmünchen/Linz**

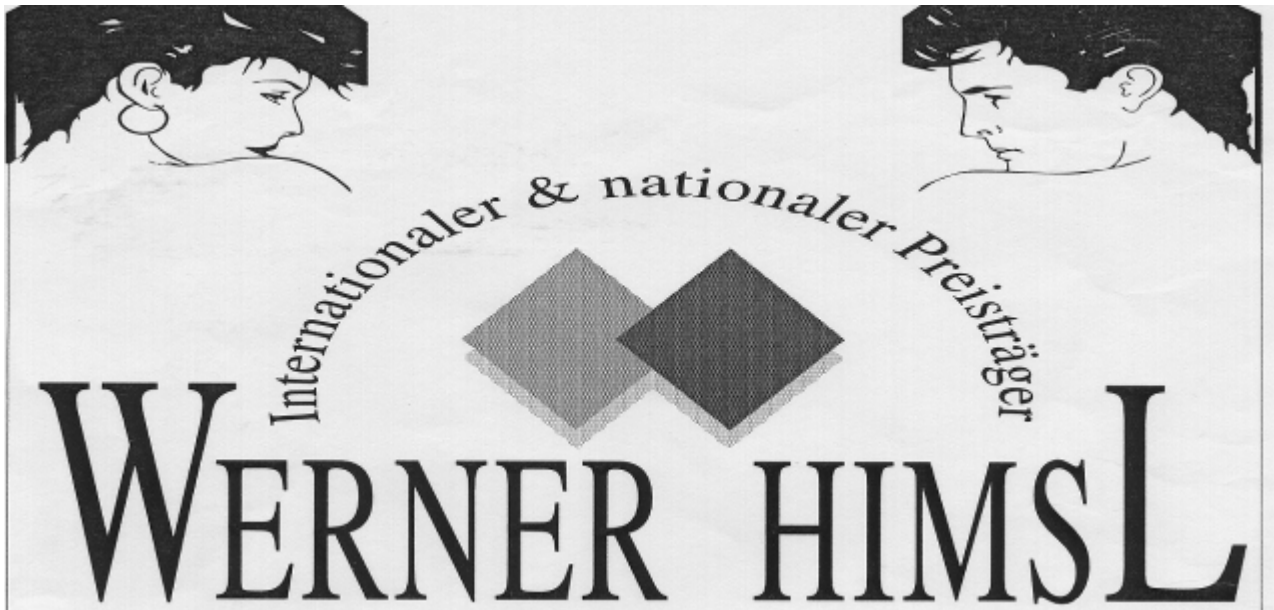
**Kleinmünchen – Ebelsberg – Traundorf – Neue Welt –
Neue Heimat**

**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



**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 An-
schrift oder den Grund der Unzustell-
barkeit mit.

Besten Dank!

Name:-----

Strasse:-----

Postleitzahl:-----**Ort:**-----