

Nummer 96 - Juli 2006



**4 Tage Ausflug vom 15. bis 18. Juni 2006
Pragser Wildsee
Einer der schönsten Bergseen in Südtirol**

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

Alkoholkrankheit - Von Dr. med. Günther Possnig **Alkohol - Allheilmittel und dein Untergang**

Alltagsdroge und Seelentröster: in Österreich Suchtmittel Nr.1!

Von offizieller Seite werden immer wieder Statistiken vorgestellt, in denen gut 5-10% aller erwachsenen Österreicher von Alkoholkrankheit in einer Weise betroffen sind. Die Probleme, die sich aus dem hohen - und gesellschaftlich durchaus akzeptierten - Alkoholkonsum ergeben sind sehr weit reichend: Arbeitsausfälle, Krankenstand, Unfälle, Leistungsverlust, Rauschdelikte, Kindesmisshandlung aber auch ganz persönliche Folgen wie Gleichgültigkeit, Abbau der Leistungsfähigkeit, Depression, Bluthochdruck und viele andere gesundheitliche Schäden. Die Basis für die breite Palette von Krankheiten und seelischen Leidenszuständen ist sicherlich nicht das eine Glas Wein, Bier oder Stampferl sondern unsere Bereitschaft einer Sucht anheim zu fallen. Diese Bereitschaft ist einerseits durch Erbfaktoren, andererseits aber auch durch schon vorher bestehende seelische Nöte, Ängste, Unsicherheit, bei gleichzeitiger Empfindsamkeit und Feinfühligkeit vorgegeben. Der Alkohol dämpft starke Gefühle und lindert Ängste und Spannungen. Er ist damit eine Psycho-Droge, ein Allheilmittel und Seelentröster. Sein regelmäßiger Gebrauch, aber führt sehr häufig zur Sucht, die als eigenständiges Krankheitsbild abgegrenzt werden und behandelt werden muss.

Eine Krankheit!

Anfälligkeit auf Rausch- und Suchtmittel und regelmäßiges Trinken sind allgemeine Hinweise auf die "Krankheit Alkoholsucht". Diese Sucht ist so weit verbreitet, dass vielfach Unterteilungen getroffen wurden. Es wird aber von keiner Seite die Annahme, dass Alkoholismus eine Krankheit sei bezweifelt. Allerdings sind verschiedene "Suchtmodelle" in wissenschaftlicher Prüfung. Entscheidend ist es rechtzeitig die charakteristischen Vorstufen der Sucht zu erkennen, bzw. sie in einem frühen Stadium zu behandeln, wenn der Alkohol dem Körper noch keine schweren Gesundheitsschäden zugefügt hat. Der Übergang zur Abhängigkeit beginnt, wenn zunächst nur milde, aber regelmäßige Entzugserscheinungen, nach dem Ende des Trinkens und Absinken des Alkoholspiegels auftreten. Dies kann mit dem Gefühl der "Entspannung", dass sich einstellt, wenn getrunken wurde beginnen, es kann aber auch in "nette" Gewohnheiten eingebettet sein, wie dem Glas Bier oder Wein zu jeder Malzeit oder dem Schlaftrunk. Hier ist Alkoholkonsum noch allgemein akzeptiert, so dass die Sucht schleichend kommt. Wer kennt nicht dieses wohlig-schwere Gefühl eines leichten Rausches, dazu den immer größer werdenden Abstand zur den Alltagssorgen, vielleicht auch noch ein Glücks- oder Machtgefühl. Aber der "Freund Alkohol" ist trügerisch. Das Rauschgefühl stammt von Ausschüttungen von Endorphinen (Belohnungsstoffen) im Mittelhirn. Sind diese einmal aufgebraucht, verlangt der Körper nach mehr. Alkohol kann weitere Ausschüttungen produzieren. So kommt Sucht zustande. Zusätzlich zur "Belohnung" durch den Alkohol kommt die "Bestrafung für das Nicht-Trinken am nächsten Tag: der Kater. Er entsteht durch das Abbauprodukt Formaldehyd bei der enzymatischen Spaltung von Alkohol und bedingt Durst und physische Lust auf mehr. Der Suchtkreislauf ist geschlossen. Erstaunlicherweise wird der Alkoholiker - ganz im Gegensatz zu seiner Basis, dem Alkohol von weiten Kreisen abgelehnt und diskriminiert. Hierdurch werden alle Versuche einer Rehabilitation zusätzlich erschwert. Daher ist es sehr dringend notwendig, Alkoholsucht und -krankheit zu erkennen und in jedem Stadium zu behandeln.

Biologie der Sucht

Alkohol ist nicht nur in unserer Gesellschaft das verbreitetste Suchtmittel, auch seine Wirkung im Körper erstreckt sich auf viele Ebenen. Das kleine fettlösliche Molekül "C₂H₅OH" dringt rasch in alle Zellen des Körpers ein und verändert ihre enzymatischen

Reaktionen. Es ist in der Lage die Transmittersysteme der Nervenzellen zu beeinflussen und ihre genetische Fähigkeit zu blockieren, Verbindungen zu anderen Zellen mittels neuer Synapsen zu erstellen.

Im Wesentlichen wirkt Alkohol auf die Systeme die

- Dopamin (aktivierend)
- Gamma-Amino-Buttersäure (dämpfend)
- Endorphine (Belohnungssystem, Schmerzlinderung) als Transmitter verwenden.

Diese Nerven-Systeme finden sich im ganzen Zentralnervensystem und beeinflussen fast alle Tätigkeiten unseres Seins. Veränderungen dieser Funktionen haben großteils Wirkungen, die einander aufheben, sodass nach Alkoholgenuss zunächst nur das Gefühl der Veränderung bleibt, eben der leichte Rausch. Wenn jedoch bestimmte Transmittersysteme ein funktionelles Defizit aufweisen dann wirkt Alkohol stärkend und gleicht das Defizit zunächst aus. Ein Beispiel: Um den Körper nach Anspannungen zur Ruhe zu bringen, wird in einem bestimmten Anteil des ZNS die Transmittersubstanz GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) benötigt. Ist sie vorhanden gibt es "Ruhe", fehlt sie können Körper und Geist nicht abschalten bzw. zur Ruhe kommen. Bei allgemeiner Unruhe und Spannungszuständen kann es sein, dass die Produktion von GABA zu gering ist und daher Anspannung nicht in die von diesem System vermittelte Entspannung übergeführt werden kann. Wir wissen, dass es Pharmaka gibt, die die Wirkung dieser Überträgersubstanz stärken und rasch zu Entspannung führen (z.B. Tranquilizer). Alkohol wirkt auch so. Damit lässt sich die lockere und gelöste Stimmung erklären, die jeder nach einem kleinen Glas Alkohol kennt. Das **Dopaminsystem** wirkt aktivierend und verringert die Schwelle, etwas Gewünschtes zu erreichen. Zu viel dieser Überträgersubstanz kann bewirken, die Wirklichkeit falsch einzuschätzen, wie es z.B. bei schizophrenen Episoden passiert, wenn Halluzinationen wahrgenommen werden. Alkohol kann - wie auch Kokain - die Funktionen dieses Überträgersystems so verstärken, dass der Betrunkene sich für unfehlbar oder unverletzlich hält. Die **Endorphine** betreiben das Belohnungssystem des Gehirns. Körperliche Anstrengung, aber auch Mahlzeiten, sexuelle Betätigung u.v.a. sind in der Lage Endorphine frei zu setzen. Geschieht dies, statt durch die tatsächliche Tätigkeit durch Alkohol, besteht keine Motivation mehr, diese Dinge selbst durchzuführen. Der Betroffene wird träge, ernährt sich schlecht und ist nicht mehr interessiert an sexueller Aktivität. Die schlimmste aller "Nebenwirkungen" des Alkohols ist erst seit kurzem bekannt: unsere Nervenzellen sind normalerweise durch ein genetisch festgelegtes Programm immer bereit, gelernte Inhalte, Fähigkeiten, Denkmuster etc. durch **Aussprossung neuer Nervenverbindungen** biologisch zu "verdrahten", festzulegen. Alkohol verhindert bzw. stört diese Fähigkeit und bietet somit die Basis für ein rigides, wenig lernfähiges Verhalten.

Anzeichen der Sucht

Auch der Laie kann erkennen, dass er oder sein Partner gefährdet ist, Alkoholiker zu werden, oder bereits als solcher bezeichnet werden muss. In jedem Fall wird es sinnvoll sein, bei bestehendem Verdacht den Spezialisten aufzusuchen, der auch die sinnvollste Hilfe anbieten oder empfehlen kann:

Gefährdung: (drei der folgenden Kriterien)

- **Verwandte, besonders Vorfahren, (z.B. der Großvater) die Alkoholiker waren.**
- **Erster Rausch vor dem 18.Lebensjahr.**
- **Gedächtnisverlust im Rausch**
- **Alkohol wird auch allein getrunken.**
- **Alkohol wird getrunken um bestimmte seelische Zustände zu erreichen (z.B. Entspannung).**
- **Alkohol wird an mehr als vier Tagen der Woche getrunken.**

Sucht: (zusätzlich eines der folgenden Kriterien)

- Täglicher Konsum von Alkohol
- Verlangen nach dem Suchtmittel nach unterschiedlich langen Phasen der Karenz (Stunden bis Wochen)
- Verlangen auch am Tag nach einem Rausch wieder weiter zu trinken.
- Erster Drink schon vor dem Mittagessen.
- Wöchentlich konsumierte Menge entspricht bei Männern 35, bei Frauen 21 "Standard-Drinks" (=1/8 Wein, 1 kl. Bier, 1 einfacher Schnaps) oder mehr.

Alkohol-Krankheit: liegt dann vor, wenn zusätzliche körperliche oder psychische Symptome - auch im nüchternen Zustand bestehen:

- Schwitzen, Herzklopfen, Zittern
- Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme
- Brennen, Kribbeln in Händen oder Füßen
- Gangunsicherheit, Gleichgewichtsstörungen
- Epileptische Anfälle
- Lebererkrankung, -zirrhose
- Bluthochdruck, Herzkrankheit
- Gedächtniseinschränkungen
- Schlafstörungen, Nervosität

Angehörige: "co-abhängig"?

Alkohol, als Rauschmittel ist vielmehr als nur der Flascheninhalt, mehr als nur eine Droge: Alkohol verändert den Trinker, er verändert die Familie, die Angehörigen des Trinkers, verändert die Beziehungen der Menschen untereinander. Sehr gut ist dies vorstellbar, wenn man den betrunkenen Trinker als einen anderen Menschen sieht, als im nüchternen Zustand. So sind dessen Handlungen noch etwas besser zu verstehen, aber genauso schmerzhaft. Angehörige von Alkoholikern sind manchmal in einer schwierigen Situation: sie sollen mit ihnen leben, sollen die Persönlichkeitsveränderung aushalten, nach außen den Schein wahren, die Kinder schützen und zu ihm selbst noch treu und loyal sein. Die oder der Angehörige hat in dieser Zwickmühle auf vielen Fronten zu kämpfen und steht meist sehr einsam da. Er (sie) wird immer schwächer und erschöpfter, das Selbstwertgefühl ist angeschlagen - man fühlt sich ausgebrannt. Liegt eine wirtschaftlich-soziale Abhängigkeit vom eigentlich Süchtigen vor, kann unbewusst ein Verhalten entstehen, das den Alkoholiker schützt und sein Trinken unterstützt. Ein solches Phänomen wird Co-Abhängigkeit genannt. Charakteristischerweise will der Angehörige, dass der Süchtige die Sucht aufgibt, seine Handlungen unterstützen aber das Suchtverhalten. Aus dieser Falle ist es schwierig zu entkommen. So wie aus jeder Grube der Ausweg nur nach oben führt, so ist auch der Weg aus dieser psychischen und sozialen Fallgrube nur mit äußerster Anstrengung zu bewältigen. Eine Bewältigung kann sein: mit dem Partner in Therapie gehen. Ihn zu einer ärztlichen Entwöhnungsbehandlung zu bringen. Auch Trennung kann eine Möglichkeit sein, wenn auch sicherlich eine sehr schmerzhaft. Doch gerade in dem Falle der Trennung ist viel Arbeit zu tun, denn auch eine fehlgeschlagene Beziehung ist eine Beziehung und damit ein wesentlicher Abschnitt im Leben.

Selbsterkenntnis

Der Wahrheit ins Auge zu schauen scheint für viele Alkoholiker das größte Problem zu sein: "Ich trinke doch nicht so viel, ich trinke nicht regelmäßig, ich kann jederzeit aufhören..." sind die Sätze, die man immer wieder hört. Es ist nur natürlich, die Sucht zu verleugnen, aber die Folgen sind verheerend. Zu seiner Sucht zu stehen erfordert menschliche Größe - oder großen Leidensdruck.

Herbstausflug am Sonntag, 17.09.2006

MUSEUMSDORF BAYERISCHER WALD



Das Museumsdorf Bayerischer Wald ist eine der größten Attraktionen im Bayerischen Wald. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte ist am schönen Dreiburgensee eines der größten europäischen Freilichtmuseen entstanden. Inzwischen locken über 140 meist eingerichtete Gebäude jedes Jahr zahlreiche Besucher an. Beim Betreten des Museumsdorfes tauchen sie ein in eine längst vergangene Welt und können die unterschiedlichen Haus- und Hofformen des Bayerischen Waldes vom 14. - 19. Jahrhundert bestaunen: Mühlen, Sägewerke, Flurdenkmäler, Kapellen. Eine besondere Attraktion ist die älteste Volksschule Deutschlands

Reiseverlauf:

Abfahrt 07:00 Uhr Linz, Hausleitnerweg 34 – über Ottensheim – Neufelden – Rohrbach – Peilstein – Kollerschlag (Kaffeepause) – Wegscheid – Hauzenberg – Büchlberg – Tittling – Besichtigung des Museumsdorfes Bayerwald mit Führung – anschließend Weiterfahrt nach Engelhartszell – Mittagessen. Um 13:30 Uhr faszinierende Schifffahrt donauabwärts ab Engelhartszell *oder* um 14:25 Uhr ab Schlögen (durch die Schlögener Schlinge mit einem einmaligem Blick auf die umliegende Landschaft) bis Aschach – Ankunft 16:10 Uhr - Weiterfahrt mit dem Bus nach Pesenbach – Abschlusseinkehr. Heimreise über Ottensheim – Urfahr – nach Linz zurück.

Reisepreis EUR 30,-- pro Person,
Anmeldungen im Club bei Richard

**Im Preis enthalten: Busfahrt, Eintritt ins Museum mit Führung sowie die Schifffahrt -
absoluter Sonderpreis!**

(Achtung: keine Fixreservierung ohne Bezahlung möglich, gültiger Reisepass oder Personalausweis erforderlich.!)

Wir hoffen auf reges Interesse!



Wiesinger Reisen
Schönau - Bad Zell - Pregarten

Gesellschaft m.b.H.
A-4274 Schönau i.M.
Internet: www.wiesinger-reisen.at

Tel.: 07261/7375 - 0
Fax: 07261/7388
e-mail: office@wiesinger-reisen.at



Reisen
macht
Freude

Termin Kalender 3. Quartal 2006

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

11. Juli 2006
08. August 2006
12. September 2006

Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

04. Juli 2006
August Urlaub
05. September 2006

Soziologe

Mag. Johann Schauer

Juli und August Urlaub
Nächster Termin
19. September 2006

Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Bitte vormerken!!!

Termine für das 2. Halbjahr 2006

Sonntag 17. September 2006

Herbstausflug (siehe Seite 5)

Dienstag 24. Oktober 2006

Jahres-Hauptversammlung mit Neuwahl des Vereinsvorstandes.

Samstag 25. November 2006

Sparvereins-Auszahlung und Eröffnung des Weihnachts-Basar

12. Dezember 2006

Adventfeier

Einsamkeit – Alkoholkonsum – Einsamkeit – ein Teufelskreis

In der heutigen Gesellschaft leiden viele unter Einsamkeit. Betroffen sind Menschen aller Altersstufen, Rassen, Gesellschaftsschichten und Bekenntnisse. Da sehnt man sich nach Gemeinschaft, nach einem Menschen, der ein offenes Ohr hat, der einem Halt gibt, der vielleicht unserer inneren Gefühle nachempfinden kann und der uns ganz persönlich versteht. Gefühle in der Einsamkeit können sehr stark und schmerzhaft sein. Man spürt eine innere Leere, fühlt sich isoliert und von anderen abgeschnitten. Manch einer kann lange Zeit alleine sein und sich an vielen Dingen erfreuen, ohne im geringsten einsam zu sein. Ein anderer wiederum kann das Alleinsein überhaupt nicht ertragen.

Im Leben gibt es immer wieder Probleme, Situationen und Umstände, die uns irgendwie zu schaffen machen. Der eine fühlt sich wegen seines Aussehens, seiner Rasse oder seiner Religion nicht akzeptiert. Der andere muss persönliche Veränderungen verkraften, wie zum Beispiel einen Schul – oder Arbeitsplatzwechsel, einen Umzug in eine andere

Gegend, in eine fremde Stadt oder in ein anderes Land. Solche Einschnitte können Gefühle der Einsamkeit hervorrufen, weil man gute Freunde zurücklassen muss. Auch in aufrechter Ehe kann es zu Missverständnissen kommen, wenn zwei Menschen nicht harmonisieren oder sich nicht mehr verstehen. Mit Einsamkeit fertig zu werden, ist nicht leicht, denn man muss dabei starke Gefühle in den Griff bekommen.

Einige Vorschläge, wie wir mit Einsamkeit umgehen können:

Man darf nicht vergessen, dass Einsamkeit kein dauernder, unabänderlicher Zustand ist und dass andere auch darunter leiden.

Man soll sich selbst nicht allzu viel abverlangen. Der Hang zum Perfektionismus ist immer schädlich, da wir notwendigerweise an unseren überhöhten Ansprüchen scheitern müssen.

Es ist wichtig, sich gute Essensgewohnheiten anzueignen, regelmäßig Bewegung zu machen und genügend zu schlafen.

Eine sinnvolle Beschäftigung hilft. Ebenso können wir uns kreativ betätigen und neues lernen.

Wir sollten uns um einen guten Freundeskreis bemühen und auch für den Rat älterer oder erfahrener Menschen aufgeschlossen sein. Dabei sollte man Menschen, die man kennen lernt, nicht vorschnell auf Grund von Erfahrungen, die man mit anderen gemacht hat, beurteilen. Das hilft gegen die Einsamkeit.

Man sollte lernen, auf andere zuzugehen und ein guter Zuhörer zu sein. Dabei könnte man sich auf ihre Person und ihre Interessen konzentrieren. Auch Einfühlungsvermögen ist wichtig.

Einsame Menschen sollten nicht still vor sich hin leiden, sondern sich ihre Gefühle eingestehen und sich einer erfahrenen Person gegebenenfalls auch einem Psychologen oder Arzt anvertrauen.

Alkohol und andere Drogen sind auch hier eine schlechte „**Hilfe**“. Wir könnten uns vielleicht fragen, welche Probleme wir hinunterspülen müssen, weil wir sie sonst nicht schlucken können.

Gegen Einsamkeit ist man nicht machtlos

Ob man nun jung ist oder schon älter, verheiratet, Waisenkind oder nicht, ob man liebe Angehörige verloren hat oder sich aus irgendeinem anderen Grund einsam fühlt – gegen Einsamkeit ist man nicht machtlos. Dabei wäre es sehr wichtig, dass man aus sich herausgeht, sonst versteht einen keiner. Mit seinen Problemen geht man besser zu älteren und erfahrenen Menschen, anstatt zu anderen Jugendlichen, die vielleicht noch schlechter dran sind. Durch die Einsamkeit steckt man in einer Sackgasse. Hilfreich kann auch das Interesse an anderen sein. Wenn wir Mitgefühl bekunden, können unsere Gespräche anderen etwas bringen und wir selbst können die schönen Seiten an ihnen sehen.

Quelle: Blaues Kreuz „Ein-Sicht“ (Auszug).

Entwicklung und Erscheinungsformen der Alkoholkrankheit

Dr. Erich Mayer Fally

Die Entwicklung der Alkoholkrankheit kann in Phasen verlaufen. Nach dem gängigen Modell von Prof. E.M. Jellinek beginnt diese Entwicklung mit der

Voralkoholischen Phase:

Gelegentliches bis häufiges Erleichterungstrinken wird immer mehr zum Ersatz für andere Problemlösungsmöglichkeiten. Das Entlastungstrinken wird allmählich zur Gewohnheit und zwangloser Alkoholkonsum geht in Missbrauch über. Es folgt die:

Einleitungsphase:

In dieser drehen sich die Gedanken des Betroffenen verstärkt um den Alkohol, der immer mehr ins Zentrum des Denkens und Handelns rückt. So kommt es in weiterer Folge zum heimlichen Trinken, es werden größere Alkoholvorräte angelegt und gut versteckt. Ist vom Alkohol die Rede, versuchen die Betroffenen dem Thema auszuweichen. Zudem treten aufgrund des Trinkverhaltens vermehrt Schuldgefühle auf.

Kritische Phase:

Zunehmend kommt es zum Kontrollverlust über das Trinken. Menschen in dieser Situation versprechen zwar oft die Abstinenz und versuchen diese auch einzuhalten, was ihnen auf Dauer allerdings nicht gelingt. Deutliche Veränderungen in der Persönlichkeit führen zu häufigeren Konflikten im privaten wie beruflichen Bereich. Der Alkoholiker „lebt“ in dieser Phase den Selbstbetrug und verliert dadurch den Kontakt zur Umgebung. Erste körperliche Konsequenzen – wie Händezittern, Schweißausbrüche und sexuelle Störungen - treten auf.

Chronische Phase:

Jede Form von Alkoholika wird getrunken, es kommt zu tagelangen Vollräuschen und massiven Beeinträchtigungen der Wahrnehmung. Die organischen Störungen nehmen zu, eine deutliche körperliche Abhängigkeit und der rasche soziale Abstieg prägen diese Phase.

Welche Erscheinungsformen gibt es beim Alkoholismus?

Die gebräuchlichste Klassifikation und Einteilung geht ebenfalls auf Jellinek zurück. Der Pionier in der Erforschung der Alkoholkrankheit beschreibt fünf Typen, die sich durch Schweregrad und Art des Alkoholkonsums voneinander unterscheiden.

Alpha-Typ:

Dieser Typ benutzt den Alkohol, um innere Spannungen und Konflikte zu bekämpfen. Die Trinkmenge ist abhängig von der jeweiligen Stresssituation. Somit besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Die Fähigkeit zur Abstinenz ist vorhanden, da noch keine körperliche Abhängigkeit eingetreten ist.

Beta-Typ:

Hier handelt sich um so genannte Gelegenheitstrinker, Menschen also, die bei sozialen Anlässen zwar viel trinken, dabei aber sozial und psychisch unauffällig bleiben. Durch den häufigen Alkoholkonsum zeichnen sich jedoch bald gesundheitliche Folgen ab.

Gamma-Typ:

Für diesen Typ ist die Bezeichnung „Rauschtrinker“ gebräuchlich, da sich hier Phasen der starken Berausung mit längeren abstinenten Phasen abwechseln. Typisch für den Gamma Alkoholiker ist, dass er nicht mehr aufhören kann, selbst dann, wenn er bereits das Gefühl hat genug zu haben. Dies wird als Kontrollverlust bezeichnet. Das Vermögen, auch längere Abstinenzphasen einzuhalten, wiegt die Vertreter dieses Alkoholiker-Typus in trügerischer Sicherheit nicht abhängig zu sein.

Delta-Typ:

Damit ist der „Spiegeltrinker“ gemeint. Dieser bleibt lange Zeit sozial unauffällig, da er selten erkennbar betrunken ist. Jedoch besteht bei ihm eine starke körperliche Abhängigkeit, so dass er ständig Alkohol konsumieren muss, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Durch das permanente Trinken entstehen zahlreiche körperliche Folgeschäden.

Epsilon-Typ:

Die gängigere Bezeichnung für diesen Typ lautet „Quartalsäufer“, da er in unregelmäßigen Intervallen durchbruchhaft – in teilweise tagelangen Phasen – exzessiven Alkoholkonsum erlebt. Dazwischen kann er auch monatelang abstinent bleiben.

Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

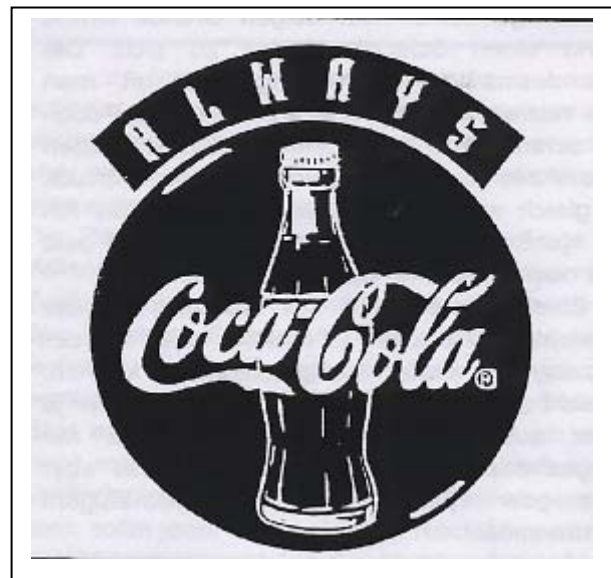
Steuerfrei und prämienbegünstigt vorsorgen.

- 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



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



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

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
Unzustellbarkeit mit.

Besten Dank!

Name: _____

Strasse: -----

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