



Zeitschrift der Gemeinschaft Entwöhnter Alkoholiker Linz Grenzweg 2b - 4030 Linz - Tel.: 0732 / 34 30 96

www.geaclub.at - alkoholhilfe@geaclub.at

Ein stilles und unbeachtetes Leiden

Angehörige von alkoholkranken Menschen haben es sehr schwer, da sie einem großen Leidensdruck ausgesetzt sind. Viele fühlen sich völlig alleine gelassen und leiden still vor sich hin. Die Sucht eines Menschen wirkt sich natürlich auch auf seine Umgebung aus, die "Mit-Betroffenen" sind vor allem Familienangehörige bzw. Lebenspartner/innen. Die Lebensqualität der meisten Angehörigen ist durch die Abhängigkeit eines Betroffenen sehr beeinträchtigt und oftmals leiden sie unter der Krankheit mehr als der Betroffene selbst. Zu diesen Sorgen gesellen sich dann häufig noch Belastungen wie Überforderung (z.B. Kindererziehung..), Schuldund Schamgefühl oder Probleme finanzieller Natur. Alles Mögliche und Unmögliche wird unternommen um zu vertuschen, herunterzuspielen, zu verheimlichen -

nach Außen hin will man den Schein wahren, damit niemand etwas merkt. Auch nicht das **EIGENE** Leiden. Vereinsamung und Isolation stehen häufig vor der Tür und Erkrankungen stellen sich ein. Besonders gefährdet sind Kinder aus suchtbelasteten Familien, da sie versuchen, die Verantwortung für das Funktionieren der Familie zu übernehmen und dabei ein Stück ihrer Kindheit verlieren.

Für Betroffene Angehörige ist es ganz wichtig zu wissen, dass sie **NICHT** verantwortlich für die Sucht des Angehörigen sind und dass sie **NICHT** die Probleme ihrer Familienangehörigen lösen können. Der Abhängige muss seine Erkrankung selbst erkennen und ist auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen. Keine Hilfe ist die beste Hilfe, auch wenn dies sehr hart für Angehörige klingt. Dadurch ist jedoch der Süchtige gefordert, sich Hilfe zu suchen und zu holen, die es ihm ermöglicht, ein suchtfreies Leben

zu beginnen. Letztendlich wird diese Nicht-Hilfe das Beste für den Abhängigen sein und höchstwahrscheinlich einen Prozess des Nachdenkens bei ihm auslösen.

Was aber macht in der Zwischenzeit der/die "Mit-Betroffene"? Bedenken Sie: nur Sie können ihr eigenes Verhalten steuern indem sie die Wichtigkeit erkennen, dass Sie selbst etwas für sich tun müssen. Auch wenn Ihr Angehöriger an einer schweren Erkrankung leidet, müssen sie keinesfalls selbst erkranken oder alles tolerieren. Setzen Sie sich klare Grenzen und ziehen Sie diese Grenzen gegebenenfalls. Geben Sie sich niemals auf und holen Sie sich Hilfestellung. Sie müssen kein stilles und unbeachtetes Leiden führen. Qualifzierte Fachleute stehen Ihnen zur Seite, denn Sie haben das Recht, im Rahmen ihrer Möglichkeiten glücklich und zufrieden zu leben - auch wenn der Abhängige sich nicht ändert.

Schon gewusst...?

In dieser Rubrik werden in jeder Ausgabe Begriffe behandelt, die entweder zu Missverständnissen führen können oder deren Bedeutung unklar ist.

Ginger Ale

Ginger Ale (wörtlich übersetzt "Ingwerbier") ist ein Getränk, das seinen Geschmack und seinen Namen der Ingwerwurzel (engl. ginger) verdankt. Es wird gerne pur getrunken, ist aber auch ein beliebtes Getränk zum Mischen mit anderen alkoholischen und antialkoholischen Zutaten, man findet es nicht selten in Longdrinks.

Die ersten "Ingwerbiere" wurden um 1900 in Irland und Kanada hergestellt. Bekannte Hersteller von Ginger Ale sind Schweppes und Canada Dry, also dieselben Firmen, die auch Tonic Water und Bitter Lemon auf den Markt bringen. Im Gegensatz zu diesen Getränken ist Ginger Ale jedoch frei von Chinin, folglich auch nicht bitter.

Die hellbraune Farbe rührt vom beigesetzten Zuckercouleur her. Trotz seiner Namensverwandtschaft mit der englischen Biersorte Ale handelt es sich beim Ginger Ale nicht um ein durch einen Fermentationsprozess gewonnenes Produkt, sondern um eine alkoholfreie Limonade mit Pflanzenauszügen.

Wer Ginger Ale selbst herstellen will, dem sei das folgende recht einfache Rezept empfohlen (www.kochmix.de):

Zutaten:

30 g frischer Ingwer 25 g Rohrzucker

2 Limonen

I Zitrone

Zitronenmelisse oder Verbene (Zitronenstrauch)

I Flasche Mineralwasser

Zubereitung:

Ingwer schälen, kleinschneiden und zusammen mit dem Zucker und den-Säften der Zitrusfrüchte pürieren, mit dem Mineralwasser aufgießen,

Kräuter dazutun und im Kühlschrank ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Mit etwas Verbene oder Melisse garnieren und kühl servieren.



HERBSTAUSFLUG AM SONNTAG, 19.09.2010



SALZBURGER LAND

Abfahrt 07:00 Uhr Linz (Maximarkt-Parkplatz Linz/Bäckermühlweg) – Anreise über Autobahn– Salzburg – Kaffeepause – nach **Großgmain** – Besichtigung des **Freilichtmuseums** inkl. Fahrt mit der neuen **Museumsbahn** – gegen 11:30 Uhr Weiterfahrt über Hallein – St. Koloman – Auffahrt auf der Mautstraße zur **Trattbergalm** – Möglichkeit zum gemütlichen Mittagessen in uriger Hüttenatmosphäre in der Enzianhütte. Am Nachmittag gemütliche Wanderung zur **Christlalm** – weniger Gehfreudige können auch mit dem Bus fahren– am späteren Nachmittag Rückfahrt über St. Koloman – Hallein – Autobahn – Salzburg – Regau – gemütliche Abschlusseinkehr – und über die Autobahn – nach Linz zurück. Rückankunft bis 21:00 Uhr.

Der Pauschalpreis pro Person beträgt € 25,-- und beinhaltet:

- Busfahrt im Reisebus
- Eintritt Freilichtmuseum Großgmain inkl. Museumsbahn

Anmeldungen im Club bei Richard

Kann Mineralwasser schlecht werden?

Wenn man will, dann kann es nicht schlecht werden: lange, lange Zeit musste auf Flaschen kein Mindesthaltbarkeitsdatum vermerkt werden. Das kommt daher, dass das Wasser durch die zugegebene Kohlensäure konserviert wurde und so unbegrenzt haltbar war.

Aus lebensmittelgesetzlichen Gründen findet sich jetzt aber auch auf Mineralwasserflaschen ein Mindesthaltbarkeitsdatum von 2-3 Jahren nach der Abfüllung, bei den PET-Flaschen beträgt das Mindesthaltbarkeitsdatum ungefähr 6-9 Monate (weil durch das weiche Plastik Kohlensäure entweichen kann).

Sobald aber eine Flasche geöffnet wird, ist es aus mit Haltbarkeit :-)





Alkoholismus

Maßlos trinken

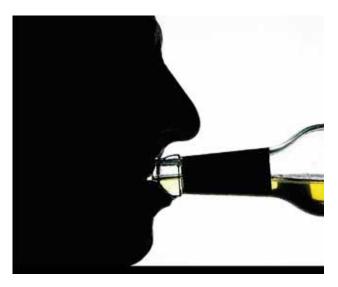
Ein Achterl Wein oder ein Seiterl Bier - in unserer Gesellschaft und Kultur gehört Alkohol einfach dazu. Für viele Menschen wird das Trinken jedoch zum Problem. Schon Jugendliche trinken regelmäßig und manchmal auch exzessiv. Die Folgen sind schwere körperliche und

psychische Abhängigkeit.

"Warum trinkst du?" fragte der kleine Prinz. "Um zu vergessen", antwortete der Säufer. "Um was zu vergessen?", erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte. "Um zu vergessen, dass ich mich schäme", gestand der Säufer und senkte den Kopf. "Weshalb schämst du dich?" fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte ihm zu helfen. "weil ich saufe ...!" Quelle: "Der Kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupéry, 1956

Die ersten historischen Zeugnisse über den Konsum von Wein und Bier und anderen alkoholischen Ge-

tränken sind mehr als 5000 Jahre alt. Die ersten alkoholischen Getränke wurden wahrscheinlich aus Wildbienenhonig zubereitet, der in Flaschenkürbissen oder Keramikgefäßen vergärte. Der nächste Meilenstein der Entwicklung war die Herstellung



von Wein und Bier. Der soziale Aspekt des Alkoholkonsums war seit jeher bedeutsam, denn im Gegensatz zu Honig und Früchten konnte beispielsweise Getreide lang aufbewahrt werden und im Zweifelsfalle immer noch zu Bier verarbeitet werden. Der Zugang zu alkoholischen Getränken war durch die Einfachheit der Herstellung auch keinesfalls nur den Reichen vorbehalten.

Seit dem 8. Jahrhundert vor Christus kennt man die Destillation und damit die Herstellung von hochprozentigen Alkoholika. Die Erfahrung der Trunksucht ist also sehr alt. Die Bedeutung des Alkohols und der Berauschung unterlief aber im Laufe der Zeit einer Veränderung. Dass Alkoholsucht eine Krankheit ist, die unabhängig von der Droge Alkohol, sondern eher vom Individuum abhängig ist, weiß man erst seit den 30erund 40er- Jahren des 20. Jahrhunderts. Diese Erkenntnis dass nämlich die Ursprünge der Sucht im menschlichen Körper

zu finden sind und nicht im Alkohol - führte unter anderem 1935 auch zur Formierung der ersten Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker in den USA.

Warum ist die Tastatur nicht alphabetisch angeordnet?

Die Anordnung unserer heutigen Tastaturen ist schon komisch. Man kann so gar keine bekannte Ordnung darin finden. Warum eigentlich?

Christopher Sholes, der sich die Schreibmaschine 1868 patentieren ließ, hatte die Buchstaben tatsächlich nach dem ABC angeordnet. Doch die Hebel seines Typewriters verhakten sich ständig, wenn benachbarte Tasten zu rasch hintereinander gedrückt wurden. Deshalb verteilte er die häufigsten Buchstaben in der Englischen Sprache E, T, O, A, N und I - möglichst weit im Halbrund.

Auch einen kleinen Gag erlaubte sich der Erfinder Sholes: Die Buchstaben für das Wort TYPEWRITER platzierte er in der obersten Reihe. Auf unseren deutschen Tastaturen sind jedoch Y und Z vertauscht: Weil das Z häufiger gebraucht wird, rückte es vom ungünstigen kleinen Finger hinauf zum flinken Zeigefinger. Fertig war die QWERTZ-Tastatur.

Ich bin mächtiger als alle Armeen der Welt.

Ich habe mehr Menschen kaputtgemacht als alle Kriege.

Ich habe Millionen von Verkehrsunfällen verursacht und mehr Heime und Familien zerstört als alle Sturmfluten und Überschwemmungen zusammen.

Ich bin der gemeinste Dieb der Welt.

Ich stehle jedes Jahr Milliarden.

Ich finde meine Opfer sowohl unter den Reichen als auch unter den Armen, unter Jungen ebenso unter den Alten, unter Starken und Schwachen.

Ich bin ruhelos, heimtückisch und unvorhersehbar.

Ich bin überall - zuhause, auf der Straße, in der Fabrik, im Büro auf der See und in der Luft.

Ich bringe Krankheit, Armut und Tod.

Ich gebe nichts und nehme alles.

Ich bin dein ärgster Feind.

Ich bin der Alkohol.

aus Qua Tögti, Vol.9, No.27 amedian Vol.12 - No.4/84

Kochecke

Dieses Mal etwas für die Vorratshaltung

Hollerblüten-Saft

30 – 40 Hollerblüten3 I Wasser5 dag Zitronensäure1,5 kg Gelierzucker

Hollerblüten, nur Dolden, mit Wasser und Zitronensäure abmischen, 48 Std. mit einem Tuch abgedeckt stehen lassen. Abseihen, mit Gelierzucker 5 Min. kochen, in Flaschen heiß abfüllen und gut verschließen.



<u>TIPP</u>

Anstatt Gelierzucker kann man auch normalen Zucker nehmen, und man kann je nach Geschmack auch noch Zitronensaft bzw. Zitronensäure beigeben.

Hollerblüten-Gelee

Ansatz wie bei Saft.
Man nimmt etwas mehr Gelierzucker, je nach Konsistenz-Wunsch.
Den Ansatz mit Gelierzucker 5
Min. aufkochen, und heiß in Gläser füllen.



Schluss mit der Bequemlichkeit

"Länger zu leben bei guter Gesundheit" ist das große Ziel von Gesundheitsminister Alois Stöger. Sport ist dabei ein wichtiger Puzzlestein. Doch wie viel Bewegung brauchen Sie?

Die neuen nationalen Bewegungsempfehlungen vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sollen es Jung und Alt leichter machen sich mehr zu bewegen. Schließlich beugt körperliche Aktivität nachweislich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Übergewicht vor, verbessert die Blutfettwerte, senkt den Blutdruck und hält

den Bewegungsapparat in Schwung. Die Empfehlungen kommen genau richtig. Schließlich sind die Österreicher weniger sportlich als der EU-Schnitt: Die Hälfte der Erwachsenen ist nur einmal pro Woche körperlich aktiv, und nur jeder fünfte Jugendliche zwischen elf und 15 Jahren trainiert den Körper regelmäßig.

Für Ao. Univ. Prof. Dr. Sylvia Titze, wissenschaftlich verantwortlich für die Empfehlungen, gilt: "Bewegung muss vor allem Spaß machen". Wissenschaftlich gesichert ist übrigens, dass sowohl

das Training bei mittlerer Intensität, wenn man noch sprechen kann, als auch das Training bei höherer Intensität gesundheitswirksam sind.

Erwachsene: wer rastet der rostet

Kombination wäre zum Beispiel: 75 Minuten mittel-intensives und ca. 40 Minuten hoch-intensives Training.

Zwei Mal pro Woche wird die Kräftigung aller Muskelgruppen empfohlen.

Senioren: oldies but goldies



Bewegung muss Spaß machen!

Für Senioren gelten die gleichen Empfehlungen wie für Erwachsene.

Allerdings gibt es hier krankheitsbedingt oft Beeinträchtigungen. Deshalb sollen sich Senioren beim Bewegungsausmaß noch wohlfühlen, auch wenn sie das "Soll für Erwachsene" nicht erfüllen. Besonders wichtig sind im höheren Alter Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe.

Hohe Brusttumorgefahr für junge Trinkerinnen

Mädchen, die sehr früh Alkohol trinken, haben ein stark erhöhtes Risiko für gut- und bösartige Brusttumore. Das zeigt eine Studie der US Universität Harvard an fast 7000 unter 15-Jährigen.

Teenager, die angaben, ein- bis zweimal pro Woche Alkohol zu trinken, hatten ein um 50 Prozent höheres Brusttumor-Risiko; junge Mädchen, die drei bis fünfmal wöchentlich angetrunken waren, ein um 300 Prozent erhöhtes.

Bei der Studie wurden gutartige Fibrodenoma-Tumore erfasst, diese erhöhen aber die Gefahr, später Brustkrebs zu bekommen. Der Studienleiterin zufolge steigt durch den Alkoholkonsum der Östrogenspiegel.

Grilltermine

Besondere Abende für besondere Menschen

6. Juli 2010

Kotelett, Käsekrainer, Kartoffelsalat Schopfsteak, Grillsaucen klassisch eben.....

CLASSICO DINNER



3. August 2010

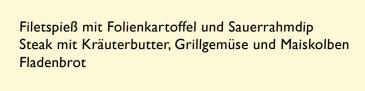
SÜDSEEZAUBER



Zanderfilet mit Petersilkartoffel und Sauce Tartar Garnelenspieße mit Salat und Knoblauchbrot Putensteak "Hawaii" mit Curryreis

14. September 2010

MEXICO - MEXICO





An jedem Abend gibt es 3 passende, alkoholfreie Cocktails.

Gestalten wir diese Abende gemeinsam und machen sie unvergesslich!

Wir freuen uns auf euer Kommen.

Der Mut zur Veränderung hat uns hier zusammengebracht.



Termine und Ankündigungen





Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

GEA Club Linz / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker Grenzweg 2b, 4030 Linz, ZVR-Zahl: 767463097

Zweck:

Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens Erscheinung: vierteljährlich, Vervielfältigung für den Eigenbedarf Auflage: I 000 Stück

Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn

Homepage: www.geaclub.at - E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.at

Kontakt

Der GEA Club hat jeden Dienstag und Donnerstag für Interessierte, Betroffene und Angehörige ab 19.00 geöffnet.

Es besteht dann jederzeit die Möglichkeit zum Gespräch oder zur zwanglosen Information.

Mehr über den Club unter www.geaclub.at.

Die Kunst, das Leben zu genießen



Was wünschen wir uns wirklich? Was muss geschehen - oder besser - was können wir tun, um unser Leben genussvoll zu gestalten?

Die Antwort wird für jeden von uns unterschiedlich ausfallen. Aber ganz egal wie sie ausfällt, ich glaube, wir haben es selber in der Hand, das Beste aus unserem Leben zu machen. Alle wollen wir auf die eine oder andere Art genießen. Manchmal gelingt es uns hervorragend, manchmal etwas weniger gut. Doch: In jedem von uns steckt bis zu einem gewissen Grad auch ein Lebenskünstler. Das

müssen wir ja auch sein, schließlich gibt es genug Herausforderungen, die uns das Leben nicht immer leicht machen.

Für mich ist es ganz wichtig, Zeit mit den Menschen zu verbringen, die mir sehr viel bedeuten. Und das geht glaube ich nicht nur mir so. Es kommt immer nur darauf an, sich diese Zeit bewusst zu nehmen. Wir geben damit sehr viel von uns, bekommen aber gleichzeitig unendlich viel zurück. Jemandem etwas Gutes zu tun, trägt immer auch zum eigenen Wohlbefinden bei. Dieses beglückende Gefühl kennt sicher jede/jeder von uns!

Wie wertvoll ist erst die Zeit, die wir für uns persönlich reservieren! Es gibt Seminare, in denen man Selbst- und Zeitmanagement lernen kann. Dabei kommt es darauf an, mit sich selbst Termine zu vereinbaren und diese dann auch unbedingt einzuhalten. Es ist doch herrlich, solche Zeitfenster zu haben und dann einfach genau das tun zu können, was einem gerade einfällt! Wir brauchen nicht für alles einen Plan. Am besten erhole ich mich, wenn ich einen Tag lang in Muße verbringe – und das wiederum ist für mich die Kunst, das Leben zu genießen.

Ich glaube, es ist wichtig, auf unsere innere Stimme zu hören und auf unsere Bedürfnisse zu achten. Wenn wir es uns ermöglichen, zumindest zum Großteil danach zu leben, schaffen wir damit eine solide Genuss-Basis. Damit will ich keine Anleitung zum Egoismus geben, sondern vielmehr aufzeigen, wie wichtig es mir erscheint, wenn sich in unserem Leben Geben und Nehmen die Waage halten

In diesem Sinne wünsche ich euch einen genussvollen Sommer.

Alles Liebe Eva

Optimismus fördert die Gesundheit

Zuversicht schützt das Herz. Menschen, die optimistisch in die Zukunft blicken, bekommen viel weniger Probleme mit dem Herzen als andere.

Optimismus zahlt sich aus! Studien in Amerika haben ergeben, dass sich Menschen nach Operationen viel rascher erholen, sich seltener mit Erkältungen anstecken und weniger Schmerzen leiden als Pessimisten. Warum das so ist, ist wissenschaftlich bisher nicht geklärt. Eine niederländische Psychologin will gerade herausfinden, ob sich gesundheitsfördernde Zuversicht antrainieren lässt.

Die Ärztin hat bewiesen, dass man seine Denkmuster

mit Übung verändern kann.

Wer täglich nur fünf Minuten mit positiven Gedankenspielereien verbringt, blickt bereits nach einer Woche messbar hoffnungsfroher in die Zukunft.

Als nächstes will die Psychologin testen, wie sich solch einstudierter Optimismus auf die Gesundheit auswirkt. Wer selbst seine Lebenseinstellung verbessern will, dem rät sie, sich ganz bewusst auf anstehende schöne Dinge zu freuen. Und jeden Tag drei Sachen aufzuschreiben, die super gelaufen sind. "Situationen sind selten ganz gut oder ganz schlecht", sagt sie.

"Worauf wir uns konzentrieren, hat großen Einfluss darauf, wie sehr wir leiden oder genießen."



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







Unsere Adresse:

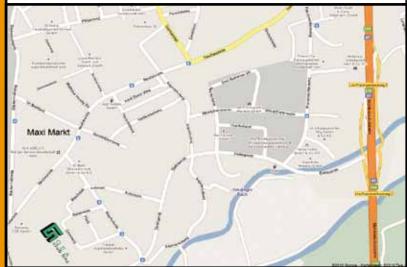
Grenzweg 2b, 4030 Linz

Wie komme ich hin?

Mit der Obuslinie 41 bis zur Haltestelle Baintwiese, dann ca. 300 m zu Fuß. Die Obusse fahren im ½ Stundentakt, Fahrpläne sind im Club ausgehängt.

Mit dem Auto: In der Neubauzeile gegenüber von Hellweg-Maximarkt bei der Ferngas in die Mayrhoferstraße einbiegen, nach ca. 150 m nach rechts in die Baintwiese einbiegen, ca. 300 m geradeaus.

Unser Clubhaus befindet sich im Innenhof der Firma C. Peters.



Fleisch und Blut statt Beton und Glas

Nach vorne schauen, Trends erkennen und heute die sozialen Antworten und Vorkehrungen für morgen und übermorgen einleiten: der Blick nach vorne muss in seiner Zielsetzung auch jenen gewidmet sein, die es heute im Leben schwer haben. Helfen in der Not ist wichtig. Genauso wichtig ist es aber, zu helfen, dass Not erst gar nicht entsteht. Wohnortnahe, mannigfaltige und optimale Bildung sowie Integration von Zuwanderern sind dabei genau so wichtige Aufgabenfelder wie die Vorsorge für Familien und Ältere. Dazu kommen gerade in der momentanen Situation notwendige Anstrengungen in der Arbeitsmarkt- und Wirtschaftspolitik.

Sozialpolitik heißt aber auch, Maßnahmen zu forcieren, die die Gesellschaft zusammen halten. Maßnahmen zu forcieren, die den Menschen in der Stadt und im Stadtteil ein Gefühl der Heimat, der Geborgenheit und der Freundschaft geben. Kurz: Linz darf keine Stadt aus Beton und Glas sein. Linz muss eine Stadt aus Fleisch und Blut sein. Dabei kommt insbesondere auch der Kultur- und der Wohnungspolitik eine entscheidende Bedeutung zu. Die Trends sind erkennbar. Danach gilt es zu handeln.

Der Beste Weg die Zukunft vorher zu sagen ist, sie zu gestalten.

Frag Loabe

lhr

Dr. Erich Watzl Vizebürgermeister



