



GEA CLUB aktuell

DER

NÄCHSTE

SOMMER

KOMMT

BESTIMMT!!!

Zeitschrift der Gemeinschaft Entwöhnter Alkoholiker Linz

Grenzweg 2b - 4030 Linz - Tel.: 0732 / 382092

www.geaclub.at - alkoholhilfe@geaclub.at

Woher kommt die Redewendung „Die Gelegenheit beim Schopfe packen“?

Mit der Redewendung drücken wir heute aus: Einen einmaligen, günstigen Augenblick schnell und entschlossen nutzen.

Das geht zurück auf den griechischen Gott Kairos, jüngster Sohn des Zeus. Er wurde in Olympia kultisch verehrt. Kairos war nur vorne mit einer Haartolle ausgestattet und hatte hinten eine Glatze. Außerdem war er mit Laufschuhen bekleidet und hatte Sporne an den Füßen, damit er schneller weg sein konnte und man ihn nicht noch einholen konnte.

An jenem Haarschopf konnte man also den Gott Kairos bzw. „den günstigen Augenblick“ gut fassen, worauf unsere Redewendung „Die Gelegenheit beim Schopf packen“ zurückgeht.

Schon gewusst...?

Wenn Du 8 Jahre, 7 Monate und 6 Tage schreien würdest, hättest Du genug Energie produziert um eine Tasse Kaffee zu erwärmen.

Die amerikanische Armee verlor im I. Weltkrieg etwa genauso viele GIs durch die Spanische Grippe wie durch die gesamten Kampfhandlungen.

Der erste Test der Wasserstoffbombe im Pazifik 1952 setzte mehr Sprengkraft frei, als alle Geschütze der beiden Weltkriege zusammen. Die Atollinsel Elugelab verschwand spurlos von der Erdoberfläche. An ihrer Stelle klafft unter Wasser ein kilometerbreiter Krater.

Der Mars besitzt das größte bekannte Schluchtensystem: Valles Marineris. Es ist über 4.000 km lang, bis an die 200 km breit und an die 7 km tief. Der Grand Canyon in Arizona erscheint dagegen wie eine Rinne.

Mayas und Azteken kannten trotz ihrer Hochkultur kein Rad. Die Ägypter bauten die Pyramiden ebenfalls ohne eine Vorstellung vom Rad zu besitzen und zogen die tonnenschweren Steinblöcke mit einem Schlitten. Obwohl die Sumerer das Rad um 3.500 vor der Zeitrechnung erfunden haben, machten die Ägypter davon erst rund 2.000 Jahre später Gebrauch.

Schon 10 - 15 Minuten Lachen am Tag verbrennt bis zu 50 kcal und beschleunigt den Stoffwechsel. Also, wenn man sich an die Regel hält und zusätzlich 10 - 15 Minuten am Tag sich amüsiert, nimmt man im Laufe eines Jahres bis zu 2 Kilo ab.

Schlafende Tiere und auch Menschen erkennt man daran, dass sie ihre Augenlider geschlossen halten. Fische aber haben keine Augenlider. Deshalb sind die Fischaugen immer geöffnet. Einen richtig festen Schlaf wie bei uns gibt es für Fische nicht. Einige Fische sind aber nachts ruhiger und schweben nur ganz langsam fast wie schlafend durchs Wasser. Dies kann aber kein tiefer Schlaf sein, denn bei der kleinsten Störung sind sie sofort wach und beginnen, mit oder gegen die Strömung zu schwimmen.



HERBSTAUSFLUG AM SONNTAG, 16. SEPTEMBER 2012



OBERSALZBERG

Abfahrt um 7:00 Uhr in Linz, (**Maximarkt-Parkplatz, Bäckermühlweg**).

Fahrt über Autobahn – Salzburg – Hallein – Roßfeldringstraße – Obersalzberg – von dort geht es mit Werksbussen zum Kehlsteinhaus und zurück – nachher Weiterfahrt über die restliche Roßfeldstraße nach Berchtesgaden zum Königsee – Möglichkeit zum Mittagessen – Zeit für Spaziergang entlang des Sees – Rückfahrt über Hallein – durch's Wiesental – nach Hof – Fuschl am See – St. Gilgen – Mondsee – Autobahn – nach Linz zurück .
Ankunft in Linz um ca. 20:00 Uhr.

Der Pauschalpreis pro Person beträgt € 30,- und beinhaltet:

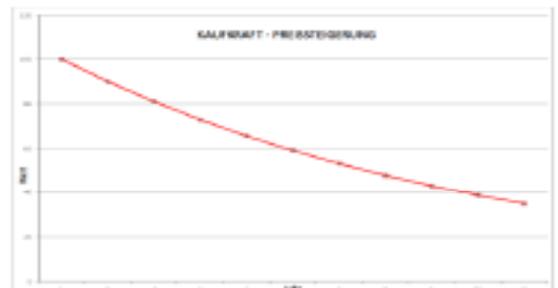
- Busfahrt im Reisebus mit Clubecke
- Maut für Roßfeldringstraße
- Gratisjause

Die Auffahrt zum Kehlsteinhaus (€ 15,50 pro Person) ist ***fakultativ!***

Anmeldung im Club bei Helmut

Inflation

Als ich in den Siebziger Jahren studiert habe, lagen die Preissteigerungsraten bei bis zu 10 % pro Jahr, laut der Österreichischen Nationalbank war die durchschnittliche Inflationsrate in den 60-er Jahren 3,3%, in den 70-er Jahren 6,1 % (Durchschnitt über 10 Jahre), in den 80-er Jahren 3,8 %, in den 90-ern 2,4% und in den 0-ern 2,0 % p.a. Was bedeutet das für die Menschen? Ich kann mir im Jänner 2001 z.B. einen bestimmten Warenkorb (= Menge an Gütern) um 100 € kaufen, bei einer Preissteigerungsrate von 10% p.a. bekomme ich nach einem



Jahr um 10 % weniger Güter, nach zwei Jahren um weitere 10 % usw. Besonders schlimm trifft es die Leute mit Sparguthaben: Wenn man – wie zurzeit – bei einer Inflation von 2,5% nur 1,5% Zinsen (von KES) bekommt, dann erleidet man einen realen Verlust von mehr als einem Prozent pro Jahr. Gewinner sind in diesem Fall die Schuldner, die derzeit größten Schuldner sind die Regierungen also sind sie die Hauptgewinner einer Inflation. In den 1920-er Jahren hatten wir in Österreich die galoppierende Inflation:

Wie entstehen Preissteigerungen? Einmal entstehen Preissteigerungen infolge von Kostensteigerungen: Die Preise in Österreich steigen, z.B. weil die Erdölpreise gestiegen sind. Die Preise steigen, weil die Kapitalkosten gestiegen sind usw. Ein anderer Grund für Preissteigerungen kann sein, dass die Nachfrage gestiegen ist. Wenn die Nachfrage steigt, können die Anbieter (Unternehmer) leichter Preise erhöhen.

Ein wesentlicher Punkt fehlt aber noch: es muss auch die vorhandene Geldmenge steigen, damit auch die Preise steigen können.

Preis für ein Frühstücksei um 1923	
Datum	Kaufpreis
06.Jan.23	7 Pfennig
06.Aug.23	923 Papiermark
27.Aug.23	177.500 Papiermark
17.Sep.23	2,1 Millionen Papiermark
15.Okt.23	227 Millionen Papiermark
05.Nov.23	22,7 Milliarden Papiermark
15.Nov.23	320 Milliarden Papiermark

siehe: Wikipedia, Inflation

Die Österreich-Ungarische Monarchie hatte die Kriegskosten des Ersten Weltkriegs (1914 – 1918) mit gedrucktem Geld bezahlt (also durch eine Erhöhung der Geldmenge ohne gleichzeitige Erhöhung der Gütermenge und dieses Geld fand nach dem Krieg den Weg in die Wirtschaft und verursachte die Inflation. „inflare“ heißt lat. „aufblasen“ – also die Geldmenge erhöhen.

Wenn es jetzt wieder Preissteigerungen gibt, dann deswegen, weil sie gewollt sind. Die Regierungen können ihre Schulden nicht mehr zurückzahlen, daher werden sie mit Hilfe der Zentralbanken (Federal Reserve, Europäische Zentralbank)

„weginflationiert“. Wir werden sicher keine Hyperinflation wie in den zwanziger Jahren bekommen, aber eine Inflation von 5 oder 6 Prozent im Jahr wird unseren Staaten helfen, die Schulden wieder schmerzlos abzubauen, wenn die Zinsen weiter so niedrig bleiben wie jetzt.



**Eindrücke vom 4 Tage
Ausflug
in den Schwarzwald**



Erfrischungsgetränk

An heißen oder schwülen Sommertagen sind Erdbeeren ein erfrischender Snack. Wenn Sie eine Schale Erdbeeren gekauft haben und von deren Geschmack ein bisschen enttäuscht sind, dann machen Sie daraus einfach ein Erdbeer-Buttermilch Shake. Das ist erfrischend, kalorienarm, gesund und köstlich. Es ist schnell und leicht zubereitet.

Zutaten:

- I Schale Erdbeeren
- I Becher Buttermilch

Je nach Süße der Erdbeeren noch etwas Zucker oder Vanillezucker zugeben

Zubereitung:

Waschen Sie die Erdbeeren kurz in kaltem Wasser und schneiden Sie die Früchte in Hälften oder Viertel.

Geben Sie die Erdbeeren und die Buttermilch in einen hohen Rührbecher und pürieren Sie beides mit einem Stabmixer so lange, bis es schaumig ist.

Wenn es Ihnen nicht süß genug schmeckt, geben Sie noch etwas Zucker oder Vanillezucker hinzu.

Für noch mehr Frische geben Sie ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu.

Gießen Sie das Erdbeer-Buttermilch-Shake in Gläser und garnieren Sie die Erfrischung mit frischen Minzeblättern, falls Sie welche haben.

Wenn Sie kein Freund von Buttermilch sind, können Sie auch normale Milch verwenden, dann sollten Sie aber keinen Zitronensaft beimengen, sonst gerinnt die Milch und wird sauer.

Genießen Sie diese Erfrischung am besten sofort!



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
Auflage: 1000 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.

Termine und Ankündigungen

Sparrunde

laufende Einzahlungen:

10. Juli 2012

24. Juli 2012

7. August 2012

21. August 2012

4. September 2012

18. September 2012



Lebensberaterin

Anita Pay

17. Juli 2012

14. August 2012

18. September 2012



Moderierte Diskussionsrunde zu den Themen:

Umgang mit „Freund Alkohol“

Wo? Wir diskutieren nicht im Clubraum, sondern im Besprechungszimmer.

Die Gesprächsinhalte bleiben absolut vertraulich!

Anschließend noch Möglichkeit zum Einzelgespräch

Grilltermine

10. Juli 2012

21. August 2012

18. September 2012



16. September
Herbstausflug

Rückfall - ein Angstgespenst

Stolpern, kippen, ausrutschen – das sind unter Alkoholikern gebräuchliche Ausdrücke für einen Rückfall. Wer selbst Alkoholiker ist oder mit Alkoholkranken zusammenlebt und ihnen zu helfen versucht, für den ist der Rückfall ein Angstgespenst. Ein Rückfall führt in vielen Kliniken zur Entlassung. Wer rückfällig ist, gilt fürs erste als verloren. Der Alkohol hat wieder einmal einen Sieg davongetragen, und Therapeuten und Helfer sind in ihrem Kampf um einen Menschen wieder einmal die Unterlegenen. Ohnmächtig und hilflos müssen sie mit ansehen, wie jemand in alte, kranke Verhaltensmuster zurückfällt und vernünftigen Argumenten nicht mehr zugänglich ist. Sie müssen miterleben, wie jemand seine sozialen Bezüge, die Arbeit, die Familie und Freundschaften wiederum aufs Spiel setzt und sich selbst ruiniert.

Wie kann man Rückfällen vorbeugen?

Hilfreiches Umfeld bieten

Jeder Alkoholiker ist grundsätzlich rückfallgefährdet, den Rückfall und Sucht gehören zusammen.

Eine Sucht entsteht einmal dort, wo gesucht, aber nicht gefunden wurde. Der suchtkranke ist auf der Suche nach einer existentiellen, persönlichen Bindung.

Auch noch nach einer Therapie, in der sie „trockengelegt“ wurden, sind Alkoholiker auf der Suche. Oft entscheidet sich erst dann, ob sie nun finden, was sie suchen, und so wirklich geheilt werden, zufriedene Abstinenz erleben, oder sie nicht finden, was sie erfüllen kann, und deshalb auch ihre Abstinenz als ein Gefängnis erleben.

Wird ein Alkoholiker rückfällig, dann ist

das immer ein Signal dafür, dass er bei seiner Suche erfolglos blieb.

Deshalb ist zu fragen: Was fehlt ihm und was muss in der Nachsorge getan werden, damit er seine Suche erfolgreich abschließen kann?

Die Erfahrung zeigt, dass der Suchtkranke eine menschlich-persönliche und eine geistig-geistliche Bindung sucht.

Die Selbsthilfegruppen setzen hier an. Sie bieten dem Abstinenten zum einen die Integration in eine abstinenten Solidargemeinschaft, eine persönliche Weggemeinschaft von Menschen, für die die Abstinenz eine Lebensvoraussetzung ist. Zum anderen findet der Suchtkranke dort Menschen – Betroffene und Nichtbetroffene - die als engagierte Menschen sinngebende Lebens- und Wertbezüge leben und damit ein anschauliches Beispiel dafür sind, wie man durch den Glauben Lebenserfüllung finden und damit aus einem Suchenden zum Gebenden werden kann. Solches beispielhafte Leben ist ein grundlegender Pfeiler zur Verhinderung eines Rückfalls.

Warnende Vorzeichen werten!

Zudem gibt es warnende Vorzeichen für einen Rückfall. Sie decken sich auffallend mit einer großen Zahl von Punkten der Vorstufe oder der kritischen Phase.

1. Der Rückfallgefährdete denkt immer häufiger an Alkohol
 2. Er hat ständiges Schuldgefühl, weil er das dumpfe Empfinden hat, dass sein Spiel mit der Möglichkeit der Rückkehr zum alten Tröster etwas Grundfalsches ist.
 3. Er vermeidet es, über Alkohol zu reden was er früher in Gruppen- und Einzelgesprächen freimütig tat, denn für ihn war der Alkohol ab-
4. Die Tage der guten Stimmung werden immer seltener, die Verstimmung nehmen zu und dauern länger.
 5. Er braucht Dutzende fadenscheiniger Ausreden für sein Verhalten, das sich oft durch nervöse Unrast und vegetative Störungen (z.B. Schweißausbrüche) auszeichnet. Er lehnt jede gut gemeinte Frage und jede angebotene Hilfe unwirsch ab.
 6. Wenn Freunde und Helfer ihr Bemühen fortsetzen wird er großspurig, um seine innere Unsicherheit zu verdecken. Er erklärt, dass er selbst wisse, was er zu tun habe.
 7. Dringt man weiter ihn, so wird er ausfallend.
 8. Er zieht sich in sich selbst zurück und vermeidet den Umgang mit den mahnenden Freunden.
 9. Der Rückfallkandidat wird zum Einzelgänger. Er zieht sich aus der Gruppe zurück. Die als quälend empfundene Ausweglosigkeit aus seiner Verstimmung lässt ihn immer häufiger ohne erkennbaren Grund unwirsch werden.
 10. Er trifft irrelevante Entscheidungen, die – richtig gesehen – sehr klar auf einen Rückfall zusteuern: So fährt er zum Beispiel mit dem Auto einen langen Umweg, um an seiner Stammkneipe vorbeizukommen, oder kauft – wie er sagt – für die Ehefrau Alkohol ein.
 11. Der Grad der Ausgeglichenheit im persönlichen täglichen Lebensstil lässt ebenfalls auf eine mögliche Rückfallgefährdung schließen. Wer es sich im täglichen Leben nicht auch mal gut gehen lässt, wird dies später verstärkt nachholen, was dann in exzessivem Verhalten bzw. im Rückfall seinen Ausdruck finden kann.

12. Wem Sinn- und Wertbezüge für sein Leben fehlen, neigt verstärkt zum Rückfall, also zu weiteren süchtigen Fehlverhalten. Eine so genannte „moderne“ Geisteshaltung ohne religiöse Grundlage lässt den Mensch skeptisch, gefühlsmäßig leer und heimatlos werden und damit anfällig für Ersatzhandlungen, zu denen der Alkohol und Drogenkonsum gehört.

Was kann man tun, wenn man bei einem abstinent lebenden Alkoholiker die aufgeführten warnenden Vorzeichen sieht? Zunächst darf sich der Helfer, der die Zusammenhänge kennt, weder durch das rigorose Ablehnen seiner Hilfe noch durch unwillige Antworten auf seine Fragen herausfordern lassen. Er sollte freundlich und ohne jede Kritik und alles Besserwissen mit dem durch seine seelische Not und seine

Ratlosigkeit aggressiv gewordenen Gefährdeten Kontakt suchen und halten. Wenn er, ohne seinerseits mit Ärger zu reagieren, dem Gefährdeten zugewandt bleiben kann, dann ist das für den das Signal:

„Ich bin jederzeit für dich da, wenn du mich brauchst und Hilfe haben willst.“

So klappt es mit der Konzentration

von Gloria Lichtenfels

Wer sich tagsüber viel konzentrieren muss, braucht Energie für sein Gehirn. Doch zu viel und zu schweres Essen wirken sich auf die Konzentrationsfähigkeit negativ aus. Zu wenig Essen liefert zu wenig Energie und somit fällt auch dann das Denken schwer. Der Schlüssel zum Erfolg liegt also in der richtigen Ernährung.

Das Wichtigste für eine gute Denkleistung ist, ausreichend zu trinken. Schon geringer Flüssigkeitsmangel kann Ihre Konzentrationsfähigkeit stark einschränken. Daher lautet die erste Regel: Trinken, trinken, trinken!

Am besten eignen sich hierfür Saftschorlen wie zum Beispiel Apfelsaftschorle oder Johannisbeerschorle oder Ähnliches. Die Saftschorlen liefern dem Gehirn nämlich nicht nur Flüssigkeit und Zucker für eine gute Energiebilanz, sondern zugleich auch noch wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium, Natrium und Kalzium. Die wiederum

aktivieren die Gedächtnisleistung zusätzlich.

Neben dem Trinken ist immer mal wieder ein kleiner Snack empfehlenswert. Das kann eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse und Gurke sein oder eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter.

Solche kleinen Zwischenmahlzeiten liefern dem Gehirn wichtige Bausteine wie Fette, Eiweiße und langsam verdauliche Kohlenhydrate. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell an wie bei einer Dosis Traubenzucker.

Beim Traubenzucker fällt der Blutzuckerspiegel nämlich genauso schnell auch wieder ab. Und diese Schwankungen sind weder für Ihr Gehirn noch für Ihren restlichen Körper von Vorteil.

Bei einer gesunden Zwischenmahlzeit wie dem Vollkornbrot oder den Nüssen bleibt Ihr Blutzuckerspiegel über einen langen Zeitraum konstant und das entlastet Ihren Stoffwechsel und treibt Ihr Gehirn zu Höchstleistungen an.



Panoramastüberl

Jausenstation Bauernhofcafe

Andrea Denkmair
Osbergerweg 4
4040 Lichtenberg

Tel.: 0650/344 8462
www.panoramastueberl-lichtenberg.at

Öffnungszeiten:
Fr., Sa., So. und Mo. 14h-22h



Gesundheit für alle.



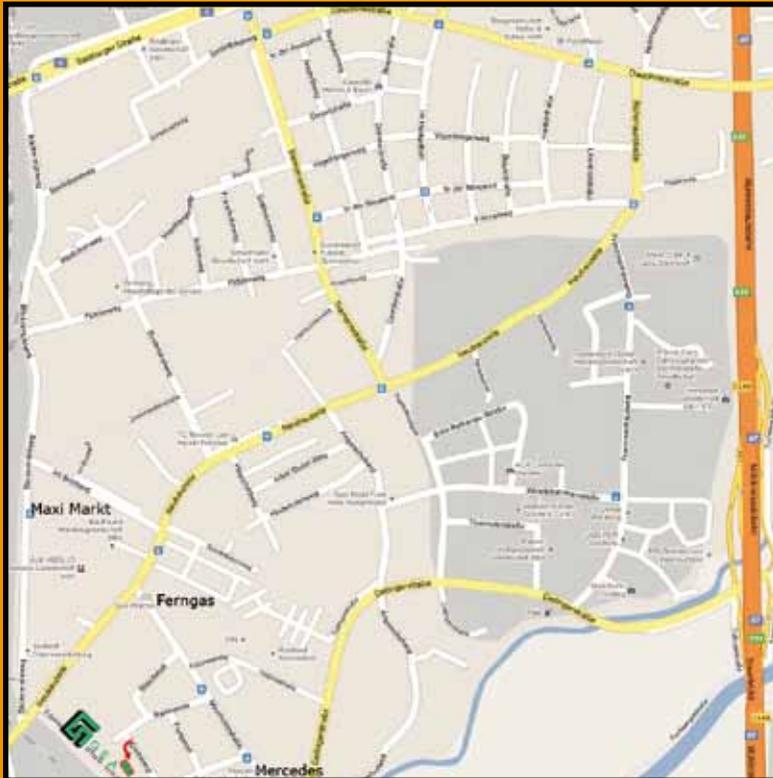
Rat und Hilfe bietet das Sozialservice der OÖGKK. Fachkundige MitarbeiterInnen stellen für Sie die notwendigen Kontakte zu verschiedenen Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen her:

- Pensionsversicherungen
- AUVA
- Wohlfahrtsämter
- Amt der Oö. Landesregierung
- Arbeitsmarktservice
- Arbeiterkammer
- ÖGB
- BBRZ Linz
- Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Tel.: 05 78 07 - 10 37 05

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, www.oogkk.at

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



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.





DER HAUS-FREUND
Wohn - Haus - Service

Sanieren Abdichten
Renovieren Reparieren

am Haus im Haus rund ums Haus

Fa. Wolfgang Pay, 4470 Enns, Gerstenstraße 1, www.wps.at
Service Hotline 0664 / 2528809

Raiffeisenbank



Kleinmünchen/Linz

Verlässlichkeit und Kompetenz seit 110 Jahren



Kulturreferent
Vbgm. Dr. Erich Watzl

Linz Kultur

...da ist immer etwas los

Linz hat ein breit gefächertes Angebot an Kulturveranstaltungen und eine beachtliche Anzahl an kulturellen Einrichtungen. Besonders bemerkenswert ist die Vielfalt, Innovation und das breite Spektrum im Linzer Veranstaltungsleben.

So bieten etwa Kultureinrichtungen wie das Lentos Kunstmuseum, unser „Haus der Linzer Identität“ Nordico oder das im Vorfeld des Kulturhauptstadtjahres erweiterte Ars Electronica Center das ganze Jahr über qualitativ hochwertige und interessante Ausstellungen. „Dazu locken die seit Jahren etablierten Formate LinzFest, Pflasterspektakel und Klangwolke jedes Jahr bei freiem Eintritt viele Tausend Menschen in unsere Landeshauptstadt. Mit Sonderförderprogrammen sowie der Unterstützung von Vereinen und Initiativen werden wichtige Impulse in den Stadtteilen gesetzt“, betont Kulturreferent Vbgm. Dr. Erich Watzl die Bedeutung der Stadtteilkulturarbeit.

„Mit der Plattform www.linztermine.at stellt die Stadt Linz zudem eine übersichtliche Informationsplattform zur Verfügung: Veranstalter können Vorhaben selbst eintragen und interessierte Besucher können sich gezielt über Programmangebote des jeweiligen Tages informieren“, so Watzl.

Spendenfinanzierte Anzeige



oben: Kulturgenuss zum Nulltarif: LinzFest, Pflasterspektakel und Klangwolke locken alljährlich tausende Menschen nach Linz.

unten: Kunstmuseum Lentos, Ars Electronica Center und Nordico: attraktive Programmangebote für alle Geschmäcker.

