

Nummer 84 – Oktober 2003



**Nur Du allein schaffst es,  
aber Du schaffst es nicht allein!**

**Zeitschrift der  
Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker,  
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96**

**Legale Drogen:** Alkohol ist nicht verboten und gerade deshalb besonders gefährlich.

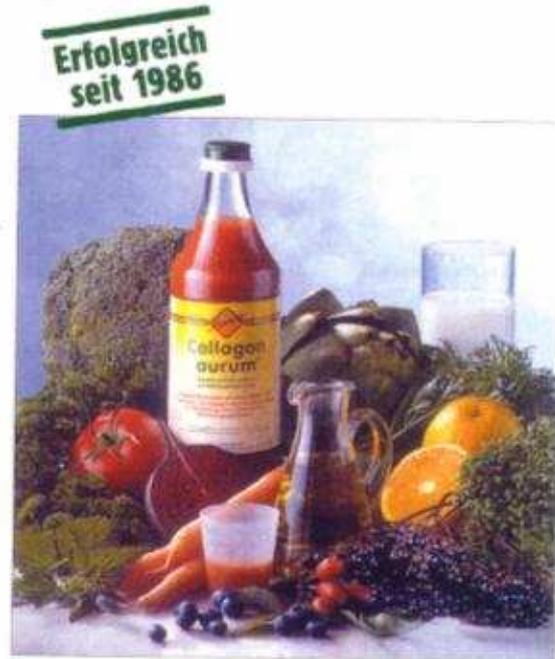
**Gen steuert Alk-Verlangen bei Stress.**

Die Sucht nach dem edlen Tropfen und vor allem der Griff zur Flasche bei Stress können genetische Ursachen haben. Zu diesem Schluss kommt eine Untersuchung der Bonner Universität.

**Alkohol und Marihuana in ihrer Wirkung ähnlich**

Die Mediziner des Institutes für Molekulare Neurobiologie führten entsprechende Versuche an Mäusen durch. Ergebnis: Alkohol und Marihuana ähneln sich in ihrer Wirkung, obwohl sie an ganz verschiedenen „Stellschrauben“ im Gehirn drehen. Die Konsumenten reagieren mit Euphorie, sie können ihre Bewegungen schlechter koordinieren, ihre Körpertemperatur sinkt.

Schnittstelle beider Drogen ist der Cannabis-Rezeptor CB1. So ist bekannt, dass Mäuse bei chronischem Alkoholkonsum vermehrt körpereigene Cannabis-Derivate produzieren, gleichzeitig sinkt in ihrem Gehirn die Zahl der CB1-Rezeptoren. Unter Stress zeigten beide Gruppen deutliche Anzeichen von Unbehagen, auch ihre Hirnaktivität ändert sich – doch nur die Tiere mit dem intakten Cannabis-Rezeptor nahmen in den 24 Stunden nach der Stresssituation mehr Alkohol zu sich. Und zwar durchschnittlich um fast 50 Prozent. Die genetisch veränderten Mäuse hingegen griffen in solchen Stresssituationen nicht schneller „zur Flasche“. Außerdem litten sie im Gegensatz zur Kontrollgruppe nicht unter Entzugssymptomen. Der Cannabis-Rezeptor hat in den Versuchen zwar keine Auswirkungen auf das Trinkverhalten im Normalfall. Bei Stress scheint ihm jedoch eine Schlüsselrolle zuzukommen. Medikamente, die den CB1-Rezeptor hemmen, könnten daher bei der Behandlung der Alkoholsucht in Zukunft sehr nützlich sein.



**Bezugsmöglichkeit und  
nähere Informationen bei:  
Planinschitsch Franz  
Primitstr. 12  
4523 Neuzeug  
Tel.: 07259/3459**



Einladung zur

## Jahres – Hauptversammlung

am Dienstag, den 28. Oktober 2003

Beginn: 20 Uhr

### Tagesordnung:

#### PUNKTE:

- 1 Begrüßung und Eröffnung der Jahres-Hauptversammlung
- 2 Bericht des Obmanns bzw. des Vertreters
- 3 Bericht des Kassiers
- 4 Entlastung des Kassiers durch den Rechnungsprüfer
- 5 Allfälliges

Gemütliches Zusammensein mit einem gratis Imbiss.

Wir laden alle Freunde (Mitglieder) herzlich ein, an der Jahres-Hauptversammlung teilzunehmen.

Der Vorstand

# GEA – CLUB - LINZ

### Des Teufels Gedicht!

Ich bin mächtiger als alle Armeen der Welt!

Ich habe mehr Menschen kaputt gemacht, 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 finde meine Opfer sowohl unter den Reichen, als auch unter den Armen, unter den Jungen und unter den Alten, unter den Starken und unter den Schwachen.

Ich bin ruhelos, heimtückisch und nicht berechenbar.

Ich bin überall zu Hause, 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“ !!**



Unsere Öffnungszeiten:  
Dienstag u. Donnerstag ab 19 Uhr

## Terminkalender 4. Quartal 2003

**Arzt :**

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

14. Oktober 2003

11. November 2003

09. Dezember 2003

**Psychologe :**

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

07. Oktober 2003

04. November 2003

02. Dezember 2003

**Soziologe:** Angehörigen-Beratung  
Mag. Johann Schauer

21. Oktober 2003

18. November 2003

16. Dezember 2003

**Spar – Runde**

Einzahlung alle 14 Tage

**Auszahlung  
am 28. November 2003****Wandertag:** 12. Oktober 2003.

Nähere Informationen an den Club-Abenden bei unserem Wanderführer Winnie.

**Ziel:** Stodertaler Höhenweg - Geißlitzkogel – Polsterlucke – Schiederweiher .**Sparvereins-Auszahlung:** Freitag, den 28. Nov. 2003

Näher Informationen werden bei den jeweiligen Einzahlungen, bzw. an den Club-Abenden bekanntgegeben.

**Advent – Feier:** Dienstag 9. Dezember 2003**Silvester Wanderung:** Mittwoch 31. Dezember 2003**Kracherl – Ball :** Samstag 31. Jänner **2004**Im Volkshaus Auwiesen

## Einiges in eigener Sache...

*"Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen zu lernen" (Balke)*

Diese Definition zeigt, worin das Wesen einer Selbsthilfegruppe liegt. Mitglieder einer Selbsthilfegruppe wollen ihre Probleme gemeinsam mit anderen besprechen oder lernen, damit umzugehen.

Das Wesen einer solchen Gruppe bringt es mit sich, dass sich alle Beteiligten eigenständig engagieren und dass alle zum Gelingen der gemeinsamen Treffen beitragen. So sehr dieser Selbsthilfegedanke auch im Wesen des GEA-Club verankert ist, so schwer ist es aber, bei einer so großen Mitgliederanzahl die "gegenseitige Hilfe" im Sinne einer Nachsorge nach einer Entwöhnungsbehandlung zu leisten.

Wir haben daher im Laufe dieses Jahres bereits zwei kleine Untergruppen gebildet, die sich mit speziellen Problemstellungen, die sich aus der Alkoholabhängigkeit ergeben, beschäftigen: Eine "Depressionsgruppe" für Mitglieder, die auch an einer depressiven Störung leiden und eine "Gesprächsrunde Rückfall", deren Mitglieder bereits einmal einen Rückfall erlitten haben.

Für den Herbst 2003 ist noch die Einrichtung einer Angehörigengruppe und einer "Gesprächsrunde Ernährung" geplant, die sich mit Fragen des alkoholfreien Kochens und Einkaufens und Ähnlichem (Herstellung von Mixgetränken, Kräutertees usw.) beschäftigen soll.

An den gewohnten Clubabenden wird sich dadurch nichts ändern. Wir freuen uns über die große Zahl von Teilnehmern und Besuchern an den Dienstagabenden. Da diese Clubabende ausschließlich von freiwillig und unbezahlt arbeitenden Mitgliedern und

Angehörigen organisiert und abgewickelt werden, bitten wir jedoch alle, den Ablauf der Treffen zu unterstützen. Wir haben weder professionelles Bedienungspersonal noch Reinigungskräfte, ebenso wenig Gärtner oder Büroangestellte. Helfen Sie also mit, den Clubraum in Ordnung zu halten und das "Personal" zu entlasten, wo immer Ihnen das möglich ist. Erleichtern Sie bitte auch neuen Gästen den Einstieg, indem Sie in Ihre Gespräche einbeziehen. Nur so kann der Selbsthilfegedanke in einer großen Gemeinschaft wie es der GEA-Club ist funktionieren.

Vielen Dank

**Der Vorstand**

### **Liebe Freunde!**

Jetzt schon um Beste für unsere Tombola zu betteln, erscheint Euch vielleicht noch etwas verfrüht.

Der 31. Jänner 2004 (Kracherlball Volkshaus Auwiesen) ist schneller da, als man glaubt. Daher möchte ich Euch jetzt schon bitten an unsere Tombola für den Kracherlball zu denken.

Bei unserem schon traditionellen Kracherlball benötigen wir immer wieder eine umfangreiche Tombola. Die Regiekosten sind relativ hoch, daher brauchen wir eine Tombola, mit der wir einen Teil der Unkosten abdecken können. Bitte helft uns Beste zu sammeln. Ich danke euch jetzt schon für eure Mithilfe.

Erstmalig wird bei dieser alkoholfreien Veranstaltung, - die in unserer Landeshauptstadt einzigartig ist – eine Cocktail-Bar eingerichtet und vom Restaurant



## Alkohol in Lebensmitteln

In der vorigen Ausgabe der GEA-Nachrichten-aktuell habe ich begonnen, über Wissenswertes zum Thema Alkohol in Lebensmitteln und Kosmetika zu berichten. Die Reihe wird nun fortgesetzt mit einigen weiteren Produkten, bei denen ein Alkoholgehalt möglich ist:

### **Marzipan:**

Je nach verwendeter Rezeptur enthält Marzipan neben Mandeln, Zucker und Rosenwasser (im Original ein parfümiertes Wasser aus der Herstellung von Rosenöl) manchmal auch geringe Mengen Alkohol. Das gilt auch für die industriell gerne verwendete billigere Variante, das Persipan, wo statt Mandeln Pfirsich- oder Marillenkerne eingesetzt werden.

### **Amaretto:**

Wo dieser Begriff verwendet wird kann der gleichnamige italienische Fruchtlikör enthalten sein. Dieser Likör enthält unter anderem Mandeln (oder Marillenkerne), die ihm seinen typischen Geruch und Geschmack verleihen. Deswegen wird er gerne zum Abschmecken von Desserts und Eis, bei der Pralinenherstellung oder als Kaffeezutat verwendet.

### **Angostura Bitter:**

Dieser Aromastoff wird im karibischen Raum hergestellt (Trinidad) und besteht aus Nelken, Zimt, Macisblüte, Muskatnuss, Pflaumen, Rum und Enzian. Er wird für Cocktails und zum Abschmecken von Soßen verwendet.

### **Cumberland-Sauce:**

Sie besteht aus englischem Senf, Rotwein oder Portwein, Cayennepfeffer, Johannisbeer-gelee und feinen Streifen von Orangenschalen. Die Zubereitung wird gerne zu Braten, Wildgerichten oder Pasteten gereicht.

### **Worcestershiresauce:**

Für die "Wuster"-Soße gibt es verschiedene Rezepturen. Darunter auch einige, die neben Essig, Soja, Melasse, Anchovis, Pfefferschoten, Chili, Ingwer, Tamarindenpulver, Zwiebel und Knoblauch auch Wein beinhalten.



### **Weinessig:**

Weil er so gut in die Reihe passt, sei auch der Essig, speziell der Weinessig erwähnt. Essig entsteht durch einen natürlichen Prozess, der eigentlich aus zwei Gärungen besteht, die Alkohol- und die Essiggärung. Beim Weinessig wird zuerst durch Hefen der Zuckergehalt von Früchten in Alkohol verwandelt, sodann wird durch Essigsäurebakterien daraus Essig, wobei man allgemein davon ausgeht, dass der Alkohol vollständig in Essigsäure umgewandelt wird.



Essig sollte also weitestgehend alkoholfrei sein, mit Ausnahme spezieller Würz-essige, denen nach der abgeschlossenen Gärung Alkohol wieder zugesetzt wird. Das muss auf der Verpackung jedoch deklariert sein.

### **Nachtrag Milka Tender:**

Eine neue Sorte ist am Markt, Geschmacksrichtung "Banane". Natürlich wieder mit Alkohol. (siehe GEA-Nachrichten-Aktuell Nr. 83)

**Käse:**

Sogar manche Käsesorten sind alkoholhaltig. So beschrieben Schäringer etwa seinen "Roten Mönch mit Birne" (aus dem Affineur-Sortiment) als cremigen Weichkäse mit Birnencuvee-Edelbrand.

**Hätten Sie's gewusst?**

*Der menschliche Körper produziert selbst regelmäßig geringe Mengen Alkohol als natürliches Stoffwechselprodukt. Je nach Körpergewicht sind das 0,024 bis 0,06 Promille je Liter Blut.*

Die kühlere Jahreszeit naht und damit sinkt auch das Angebot an frischem Obst. Vitaminreiche Säfte werden wieder vermehrt getrunken, um Erkältungen und anderen Krankheiten vorzubeugen. Daher möchte ich einige Begriffe klären, die Aufschluss über die Herstellung und den Vitamingehalt verschiedener Fruchtgetränke geben:

**Fruchtsaft:**

Dieser Begriff darf nur verwendet werden, wenn das Getränk direkt aus der Frucht oder aus einem Saftkonzentrat (oder Fruchtmark) hergestellt wird. Nur beim Apfel- Birnen- und Traubensaft ist jeglicher Zuckerzusatz wirklich verboten, bei allen anderen Säften verzichten die Hersteller meist jedoch ebenfalls darauf.

**Fruchtnektare:**

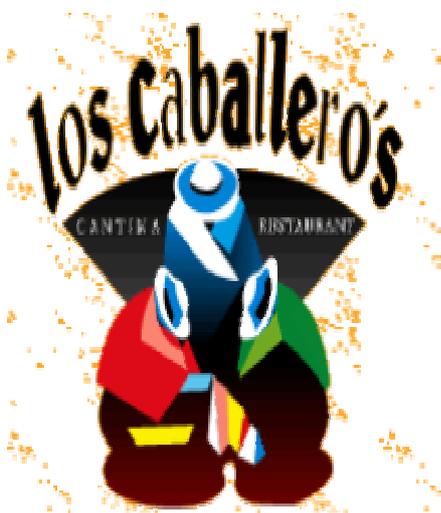
Enthalten Wasser, Zucker und mindestens 25% Fruchtsaft. Der Zuckeranteil darf 20% erreichen, also 20 Deka Zucker je Liter Getränk (z.B. Pago).

**Fruchtsaftlimonaden (Fruchtsaftgetränke):**

Müssen nur 10% Fruchtsaft enthalten, bei Kernobst, Ananas oder Trauben jedoch 30%.

**Limonaden:**

In Limonaden kann zwar auch Fruchtsaft enthalten sein, vorgeschrieben ist dies jedoch nicht. Der Geschmack kann auch ausschließlich von (künstlichen oder natürlichen) Aromen stammen (z.B. Keli, Fanta, Sprite usw.)



Was man aus Früchten zaubern kann, durften wir anlässlich eines Besuchs des Restaurant

**LOS CABALLEROS**

auf der Landstraße (gegenüber dem Ursulinenhof) erfahren. Dort wird aus Fruchtsäften und anderen alkoholfreien Zutaten eine Vielfalt an Mixgetränken angeboten. Das Lokal wurde im Sommer für kurze Zeit vom Betreiber sogar zur "alkoholfreien Zone" erklärt.

Wer einmal Lust hat, neben einem würzigen mexikanischen Essen einige der Kompositionen auszuprobieren, dem sei ein Besuch dieses Restaurants empfohlen.  
Hannes B.

## BESTATTUNG ALKIN

VERTRAGSBESTATTER DES  
WIENER VEREINS  
Rat und Hilfe im Trauerfall

### Ihr kompetenter Partner

Für Erd- und Feuerbestattungen auf allen Linzer Friedhöfen, Ansfelden und Pucking sowie Überführungen im In- und Ausland.

Gerne beraten wir Sie in unseren Büros:  
4030 Linz-Ebelsberg, Friedhof Ebelsberg  
Florianerstrasse 2

Mo. – Fr. 8 – 16 Uhr Sa. 8 – 12 Uhr

Telefon: **0732/ 307681**

[www.bestattung.alkin.at](http://www.bestattung.alkin.at)

4052 Ansfelden, Himmelreichstrasse 1  
nach tel. Vereinbarung.

Telefon: **07229/ 80381**

Hausbesuche nach Vereinbarung

4030 Linz, Flötzerweg 129,

Telefon: **0732/ 37 21 50**

Unseren Journaldienst erreichen Sie  
täglich von 0 bis 24 Uhr unter

Telefon: **0732/ 30 76 81**

## Freundeskreise gehören zur therapeutischen Kette!

Freundeskreise gehören als Selbsthilfegruppen zur so genannten therapeutischen Kette, und dienen als Hilfe für Suchtkranke. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Selbsthilfegruppen haben oft selbst leidvolle Erfahrungen mit der Sucht gemacht. Gerade darum sind sie besonders geeignet, Suchtkranke zu verstehen und ihnen zu helfen. Die Arbeit der Selbsthilfegruppe ist sehr vielseitig.

### Alle Gruppenmitglieder haben

ähnliche Erfahrungen / Schwierigkeiten

**Prinzip:** Selbstbetroffenheit  
sind gleichgestellt

**Prinzip:** Gleichberechtigung  
bestimmen über sich selbst

**Prinzip:** Selbstbestimmung  
entscheiden eigenverantwortlich

**Prinzip:** Eigenverantwortung  
unterstehen der  
Gruppenschweigepflicht.

### Das heißt alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Selbsthilfegruppen lassen sich nicht in ein einheitliches Konzept einbinden. Die Arbeit jeder einzelnen Gruppe ist unterschiedlich und damit auch vielfältig.

### Die Gruppe hilft

**durch** das Gespräch in einer angstfreien Atmosphäre, in der Offenheit, Freiwilligkeit, Gleichheit besteht und der Wille zu persönlicher Veränderung und Wachstum,

**durch** neue Erfahrungen mit sich und anderen

**sich** selbst verstehen lernen

**den** anderen verstehen lernen.

Freundeskreise sind frei von engen Ritualen und eingeschränkten Richtlinien. Dennoch gibt es gemeinsame Grundwerte als Basis ihrer Arbeit.

### Einbeziehung der Angehörigen.

Da Selbsthilfegruppen Suchterkrankung als Familienkrankheit sehen, bedeutet dies, dass von Anfang an Familienangehörige, Ehepartner, Kinder und persönliche Freunde als Mitbetroffene in die Gruppenarbeit einbezogen werden. Immer mehr Freundeskreise machen Angebote. Kinder und Freunde sind bei Ausflügen und geselligen Aktivitäten dabei.

Freundeskreise sehen im Angebot ihrer Hilfe in erster Linie den Suchtkranken und seine Familie. Unterschiedliche Glaubenseinrichtungen sind kein Hindernis der Hilfe. Die Arbeit basiert auf dem Gebot der Nächstenhilfe. Shg-Mitglieder bekennen sich in aller Öffentlichkeit zu ihrer Suchterkrankung, sie machen Öffentlichkeitsarbeit, veranstalten alkoholfreie Geselligkeiten etc. Offenheit bedeutet das Eingeständnis, suchtkrank zu sein, aber auch etwas gegen Krankheit unternommen zu haben.

## 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**



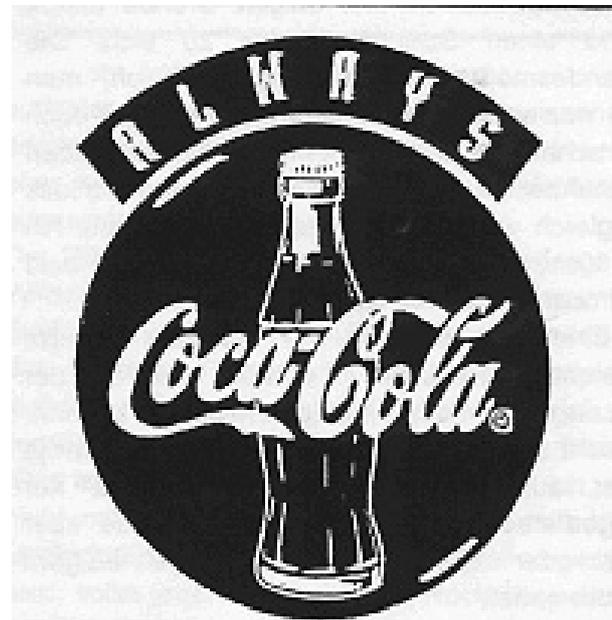
Mit Bankstellen in: Kleinmünchen - Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat

Wo **FARBE** Spaß macht!

**MALERWERKSTÄTTE**  
**OTTO HIRSCH**  
Ges.m.b.H.

Welser 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](http://www.geaclub.com) E-Mail: [alkoholhilfe@geaclub.com](mailto:alkoholhilfe@geaclub.com)



Freistädterstraße 240, 4040 Linz / Urfahr  
Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18Uhr  
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 Anschrift oder den Grund der Unzustellbarkeit mit.

**Besten Dank!**

Strasse .....

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