



GEA CLUB aktuell

TRAUNER MESSE

THEMA: ALKOHOL IN LEBENSMITTELN



Alle ausgestellten
Produkte enthalten
Alkohol

Zeitschrift der Gemeinschaft Entwöhnter Alkoholiker Linz

Grenzweg 2b - 4030 Linz - Tel.: 0732 / 34 30 96

www.geaclub.at - alkoholhilfe@geaclub.at

Sucht & Kontrollverlust

Ein Versuch das zu erklären



Was heißt Kontrollverlust?

Einen Kontrollverlust der eher harmlosen Art hatten wir wohl alle schon einmal. Denken wir doch mal an die Tüte mit leckeren Schoko-Rosinen. Sie liegt vor uns, wir öffnen sie und möchten, ja wirklich nur ein, zwei, vielleicht auch drei Rosinen daraus naschen. Köstlich diese Schokolade, die weiche Rosine... nach und nach nehmen wir eine weitere und, und... Das Spiel der Gedanken beginnt. Eine könnte ich ja noch essen vielleicht noch eine. Irgendwann, ehe wir uns versehen ist die Tüte leer. Das wollten wir ursprünglich nicht, wir müssen ja an die schlanke Linie etc. denken. Wir haben es dennoch getan. Jeder kann diesen Verlust der Selbstkontrolle für sich in irgendeiner Weise.

Der Kontrollverlust ist ein Streben und Drang nach lustvollen, angenehmen Gefühlen, auch wenn er subjektiv häufig als Zwang empfunden wird. Es gibt immer Dinge, die wir gerne tun würden, die wir uns jedoch aus verschiedenen Gründen selbst untersagen, sei es moralisch oder auch weil es verpönt ist. Überfällt uns aber ein Wunsch, etwas zu tun, was wir mit unseren Schuld- und Schamgefühlen eigentlich nicht verantworten können, suchen wir nach einer Möglichkeit, es trotz unserer Bedenken zu tun. Hier kommt der Kontrollverlust wie gerufen. Wir geben die Kontrolle auf und schieben die Schuld auf unseren Kontrollverlust. Der so genannte Kontrollverlust schützt uns also vor unserer eigenen Scham- und Schuldgefühlen. Kontrollverlust bedeutet also

einen drängenden Wunsch gegen eine bewusste Ablehnung in die Tat umzusetzen.

Was heißt Kontrollverlust in Bezug auf Sucht?

Bei der Sucht geht es darum ein selbstschädigendes aber lustversprechendes Vorhaben gegen die eigene Vernunft durchzusetzen. Der Kontrollverlust ermöglicht das süchtige Verhalten. Einen Kontrollverlust kann nur jemand erleben, der sich kontrollieren will. Oft merkt ein Süchtiger erst, dass er die Kontrolle verloren hat, wenn er sich seinem Suchtmittel entziehen will.

Was heißt süchtiges Verhalten?

Süchtiges Verhalten ist zunächst nur eine Handlung mit dem Ziel und Zweck, sich besser zu fühlen. Viele Menschen verhalten sich süchtig, ohne dadurch in die Sucht abzugleiten. Sie weichen durch ihr süchtiges Verhalten lediglich unangenehmen Gefühlen und Situationen aus und dabei bleibt es. Diese Menschen stillen mit Alkohol nicht ihren körperlichen Durst, sondern den seelischen Durst.

Vom süchtigen Verhalten zur Sucht

Einer Sucht geht immer süchtiges Verhalten voraus. Es ist unsagbar schwer, eine Grenze zwischen süchtigem Ver-

halten und Sucht zu ziehen. Alkoholtrinken dient jetzt ausschließlich der Beseitigung von negativen Gefühlen. Alkohol wird das Mittel zum Zweck. Das Trinkverhalten des Betroffenen beginnt jetzt aufzufallen. Es kommt beim Betroffenen zum inneren Konflikt zwischen dem Sollen und Wollen. Einerseits sehnt er sich die schönen Gefühle herbei, die er durch das Trinken bekommt, andererseits wird sein Trinkverhalten auffällig. Hat er bislang noch bewusst „ja“ zu seinem unkontrollierten Trinken gesagt, kommt es jetzt zum heimlichen „ja“

Der Trinker gewinnt seine guten Gefühle jetzt nur noch durch den Alkohol und verliert gleichzeitig die Kontrolle über sein Trinken. Er muss sich nicht mehr mit seinen Problemen herumquälen, hat er doch ein Mittel, dass ihm sofortige Befreiung verschafft, er wird unfähig, sich in Bezug auf Alkohol zu beherrschen. Wer es jetzt nicht schafft, vom bereits abfahrenden Zug der Sucht zu springen, wird alkoholkrank. Schafft der Trinker es, seine Probleme zu lösen und seine negativen Gefühle auch ohne Alkohol zu ertragen, hat er jetzt noch eine Chance.

In der Sucht gefangen ...

Den Grad der Abhängigkeit kann man nicht an der getrunkenen Alkoholmenge messen. Der Trinker braucht jetzt je-

doch regelmäßig eine gewisse Menge Alkohol um sein „Sich-besser-fühlen“ zu erreichen. Mit weniger Alkohol geht es nicht mehr. Es kommt durch die zunehmende Gewöhnung auch zu einer Dosissteigerung, die gesellschaftlich nicht mehr toleriert wird. Viele Alkoholiker bemerken jetzt, dass sie die Kontrolle über ihr Trinken verloren haben. Sie bemerken, dass mit ihnen und ihrem Trinkverhalten etwas nicht stimmt. Sie wissen genau, dass sie weniger trinken sollten. Sie versuchen „Trinkmuster“ oder wollen einfach nur weniger trinken, aber das „bringt es nicht“. Entweder trinkt der Alkoholiker seine „Wohlfühlmenge“ oder er kann es auch gleich bleiben lassen. Aber jetzt aufzuhören mit dem Trinken würde heißen, auf die guten Gefühle, die ja durch den Alkohol noch da sind, zu verzichten. Sind die Verhältnisse des Alkoholikers relativ geordnet, so kann sich diese Phase der Sucht über Jahre hinziehen.

Die Sucht erzeugt die Sucht

Die Sucht fordert jetzt mehr und mehr ihren Tribut. Waren es früher die negativen Gefühle die weggetrunken werden sollten, werden jetzt die unangenehmen Gefühle, die durch die Sucht entstehen bekämpft. Der einseitige Helfer Alkohol wird zur Ursache und wird wiederum mit Alkohol bekämpft. Der Alkoholiker versucht jetzt nicht mehr, sich zu kontrollieren. Er kämpft nicht mehr gegen sein Trinkverlangen an. Der Betroffene sehnt sich nach den angenehmen Gefühlen, die ihn

einst der Alkohol geschenkt hat, erreicht sie aber nicht mehr. Irgendwann begreift er, dass er sie nicht mehr bekommen wird und trinkt dann um sich zu betäuben. Durch den daraus folgenden seelischen, sozialen und gesundheitlichen

Sucht ?

Niedergang gelangt er an seinen individuellen Tiefpunkt. Der Alkoholiker erkennt, dass es für ihn so nicht mehr weitergehen kann. Viele Niederlagen und der damit verbundene Leidensdruck lassen bei dem Suchtkranken die Erkenntnis reifen, dass es keine andere Rettung mehr gibt, als aufzuhören. Der Wille zum Aufhören kommt meist aus tiefster Verzweiflung. Diese Verzweiflung ist aber die Voraussetzung für eine dauerhafte Abstinenz.

Der Weg aus der Sucht

Der Betroffene muss erkennen, dass es ihm nur besser gehen kann, wenn er sein Leben selbst in die Hand nimmt. Eine Therapie kann ihm dabei beispielsweise sehr helfen. Dort lernt er, sein Leben wieder selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben. Er muss sehr an sich arbeiten und seine in ihm schlummernden Fähigkeiten zu entdecken und sein neues Leben zu meistern. Ein ehemaliger Patient einer Fachklinik nannte das mal treffend: „Drei Monate für ein besseres Leben“.

Warum kommt es zu Rückfällen?

Wenn die Betroffenen nun so leidvolle Erfahrungen gemacht haben, warum kommt es dann

immer wieder zu Rückfällen? Vom Verstand her wissen die meisten trockenen Alkoholiker, dass sie nichts trinken sollten. Was schmerzt, sind die Gefühle. Der trockene Alkoholiker hat nicht vergessen, dass ihm der Alkohol einst angenehme Gefühle geschenkt hat. Was letztlich einen Rückfall auslösen kann ist individuell verschieden. Zunächst kommt es zu einem Spiel der Gedanken (beispielsweise: „Könnte mir denn dieses eine Gläschen schaden?“). Dieses Gedankenspiel löst den Kontrollverlust aus – das soll heißen der Betroffene gibt es auf, sich zu kontrollieren. Dem eigentlichen Rückfall, dem ersten Schluck geht also ein gedanklicher Rückfall voraus. Durch die gedankliche Vorbereitung wird das eigentliche Trinken wieder in Gang gesetzt. Nicht der erste Schluck Alkohol selbst löst den Kontrollverlust aus, sondern umgekehrt, der Kontrollverlust löst den ersten Schluck aus.

Rückfall ?

Versehentlich getrunken = Rückfall?

Es kann einen trockenen Alkoholiker passieren, dass er versehentlich ein Stück Torte mit Alkohol isst oder zum falschen Glas greift. Dennoch sollte der Betroffene deshalb nicht in Panik verfallen, wenn es denn mal passiert ist und es wirklich versehentlich war. Denn nur die gedankliche Vorbereitung löst den eigentlichen Rückfall aus. Dennoch sollten trockene Alkoholiker sehr bewusst leben, denn durch den Alkoholgeschmack kann die Erinnerung an gute Gefühle durch den Alkohol geweckt werden.

Alkoholfreies Bier – das Spiel mit dem Feuer

Angeblich alkoholfreies Bier enthält bis zu 0,5% Alkohol. Darin liegt aber nicht die eigentliche Gefahr für den trockenen Alkoholiker, da ja nicht der erste Schluck Alkohol selbst den Kontrollverlust auslöst, sondern umgekehrt. Man hat Blindtests mit alkoholfreiem Bier gemacht. Die Probanden wussten nicht, ob sie alkoholphaltiges oder angeblich alkoholfreies Bier tranken. Auch die Testpersonen, die nur alkoholfreies Bier getrunken haben, fühlten sich alkoholisiert, obwohl sie eine kaum nennenswerte Blutalkoholkonzentration hatten! Trinkt ein Alkoholiker alkoholfreies Bier, zeigt dies einmal, dass er noch immer nicht ganz auf Bier verzichten kann – er rückt dem echten Bier gefährlich nahe. Das alkoholfreie Bier kann das so genannte Spiel der Gedanken wieder in Gang setzen. Der Betroffene erinnert sich an die schönen Gefühle, die er einst mit dem Alkohol bekommen hat. Er ebnet sich so den Weg zum Rückfall!

Kontakt

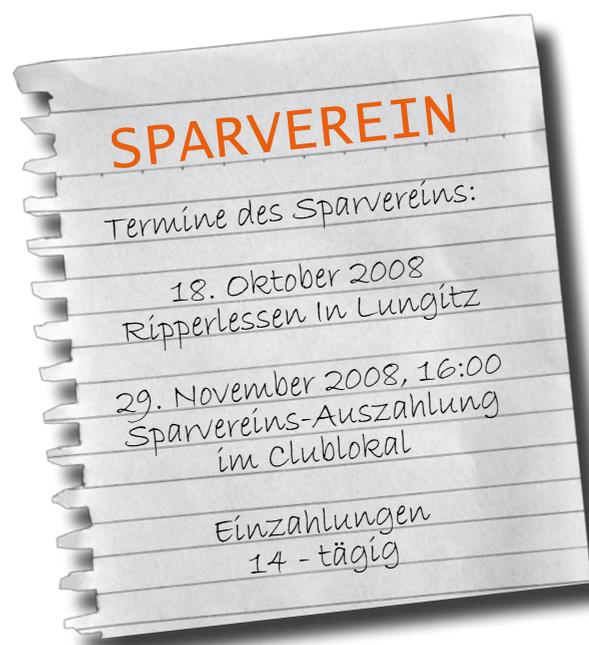
Der GEA Club hat jeden Dienstag und Donnerstag für Interessierte, Betroffene und Angehörige ab 19.00 geöffnet.

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

Mehr über den Club unter www.geaclub.at.

GEA Kalender

Datum:	Veranstaltung:
07.10.2008	Dipl.Psych. Birgit Kirchmair-Wenzel
09.10.2008	Frauenrunde
11.10.2008	Herbstwanderung (10:00)
14.10.2008	Vortrag „27 Tage in Nepal“
18.10.2008	SV - Ripperlessen in Lungitz
21.10.2008	Soziologe Mag. Schauer
28.10.2008	Jahreshauptversammlung
04.11.2008	Dipl.Psych. Birgit Kirchmair-Wenzel
11.11.2008	Lebensmittel (Teil 2)
13.11.2008	Frauenrunde
18.11.2008	Soziologe Mag. Schauer
27.11.2008	Frauenrunde
29.11.2008	SV - Auszahlung
29.11.2008	Eröffnung des Weihnachtsbasars (16:00)
09.12.2008	Adventfeier (20:00)
09.12.2008	Dipl.Psych. Birgit Kirchmair-Wenzel
09.12.2008	Soziologe Mag. Schauer
14.12.2008	Adventnachmittag (14:00)
31.12.2008	Silvesterwanderung
31.12.2008	Silvesterfeier
31.01.2009	Kracherl Ball im Volkshaus Auwiesen



Der Advent im GEA Club

Samstag, 29. November 2008 (16:00)
Eröffnung des Weihnachts-Basars

Dienstag, 09. Dezember 2008 (20:00)
Adventfeier

Sonntag, 14. Dezember 2008 (14:00)
Gemütlicher Adventnachmittag
mit Bratwürstel, Kinderpunsch und Musik

Einladung z. Jahreshauptversammlung

Dienstag den 28. Oktober 2008
GEA-Club Lokal Grenzweg 2 b

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Jahres-Hauptversammlung
2. Bericht des Obmanns u. des Stellvertreters
3. Bericht des Kassiers
4. Entlastung des Kassiers durch den Rechnungsprüfer
5. Neuwahl des Vereinsvorstandes
6. Allfälliges

Gemütliches Zusammensein bei einem kostenlosen Imbiss. Wir laden alle Freunde mit ihren Angehörigen herzlich ein, an der Jahreshauptversammlung teilzunehmen.

Der Vorstand des GEA Club Linz

Termine und Ankündigungen

Frauenrunde

für Betroffene und Angehörige

09. Oktober 2008
13. November 2008
27. November 2008

2008 2009

GEA - Silvesterfeier

Hallo Ihr Lieben!

Wir veranstalten heuer wieder eine Silvesterfeier. Mit viel Musik und Tanz. Gemütliches Beisammensein und gute Laune. Natürlich organisiere ich auch wieder ein Buffet und die Mitternachts-Bowle darf dabei auch nicht fehlen. Daher würde ich euch bitten, dass ihr euch bei mir meldet.

Beginn: 19:00 Uhr.
Open-End: Jeder wie er will.

Mitzubringen:
Viel gute Laune

Eure Janette

Liebe Freunde!

Bei unserem schon traditionellen Kracherball 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!

Helmut

Kracherl Ball

Kracherl Ball - 31. Jän. 09

Vortrag

14. Oktober 2008

27 Tage in Nepal

Vortragender:

Oberpfleger Christian aus Traun

11. November 2008

Lebensmittel

Teil 2

Link-Tipp

<http://www.zusatzstoffe-online.de/home/>

Unter dieser Adresse kann man durch eine einfache Suchabfrage entweder Zusatzstoffe in Lebensmitteln oder „E-Nummern“ eingeben und erhält jeweils eine kurze Information dazu. Außerdem werden auf dieser Seite aktuelle Probleme über Nahrungsmittel-zusatzstoffe (etwa Gentechnik) diskutiert.

Wenn Alkohol zum Problem wird - die Alkoholabhängigkeit



In dieser und der nächsten Ausgabe der GEA-aktuell stellen wir die Alkoholkrankheit unseren Lesern vor. Von Fragen der Abgrenzung zwischen Mißbrauch von Alkohol und Abhängigkeit bis zu den Behandlungsmethoden und dem abstinenten Leben nach einer erfolgreichen Entwöhnungsbehandlung wollen wir einen Überblick über eine Krankheit bieten, bei denen sich die Betroffenen immer noch mit zahlreichen Vorurteilen und Mißverständnissen konfrontiert sehen.

Die Definition der Abhängigkeit:

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Alkoholismus als Störung, deren wesentlichstes Charakteristikum darin besteht, dass ein oft starker, gelegentlich übermächtiger Wunsch vorhanden ist, Alkohol zu konsumieren. Der innere Zwang, Alkohol zu konsumieren, wird meist dann bewusst, wenn versucht wird, den Konsum zu beenden oder zu kontrollieren. Abhängigkeit wird diagnostiziert, wenn mehrere der folgenden Kriterien zutreffen:

- ein starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Ende und Menge des Alkoholkonsums
- Alkoholkonsum, um Entzugssymptome zu lindern
- körperliche Entzugssymptome (Zittern, Schwitzen...)
- Entwicklung einer Toleranz (Dosissteigerung)
- eingegengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol (Regeln gesellschaftlichen Trinkens werden außer Acht gelassen)

- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums
- anhaltender Alkoholkonsum trotz negativer Folgen

Dagegen wird als Alkoholmissbrauch unabhängig von der getrunkenen Menge jeder Alkoholkonsum bezeichnet, der zu psychischen, sozialen oder körperlichen Schäden führt.

Zur Abgrenzung:

Von der Weltgesundheitsorganisation wurden eine Harmlosigkeitsgrenze und eine Gefährdungsgrenze festgelegt. Demnach sind für Männer 24 Gramm reiner Alkohol täglich „harmlos“ und 60 Gramm „gefährlich“. Für Frauen gelten geringere Werte (16 bzw. 40 Gramm). Eine Halbe Bier oder ein Viertel Wein beinhaltet jeweils 20 Gramm Alkohol, ebenso 3 kleine Schnäpse á 2 cl oder 2 Gläschen Sekt. Anders ausgedrückt liegt die Obergrenze führt Alkoholmissbrauch bei Männern bei 21 (Frauen: 14) Trinkeinheiten auf eine Woche verteilt bei zwei alkoholfreien Tagen. Eine Trinkeinheit entspricht einem kleinen Bier, einem Achtel Wein, einem Glas Sekt oder einem kleinen Schnaps.

Einen umfangreicheren Selbsttest bieten die Anonymen Alkoholiker auf ihrer Homepage an:

<http://www.anonyme-alkoholiker.at>

Erscheinungsformen der Alkoholabhängigkeit

Typologie nach Jelinek (schon von 1960, immer noch recht hilfreich)

Alpha-Typ (Problemtrinker, Erleichterungstrinker, Konflikttrinker)

- benutzen Alkohol, um körperliche oder seelische Belastungen leichter zu ertragen
- sind von der Alkoholwirkung insoweit auch psychisch abhängig
- undiszipliniertes Trinken, Abstinenz allerdings möglich
- kein Kontrollverlust beim Trinken
- keine Anzeichen körperlicher Abhängigkeit

Beta-Typ (Gelegenheitstrinker)

- sind weder körperlich noch psychisch abhängig
- gesundheitliche Folgen sind erkennbar (Polyneuropathie, Gastritis, Leberzirrhose...)

Gamma-Typ („süchtiger Trinker“, Rauschtrinker)

- unregelmäßiges Trinken über den Tag verteilt
- Phasen starken Trinkens wechseln mit relativ unauffälligen Phasen ab

- erhöhte Alkoholtoleranz (man „verträgt viel“)
- psychische Abhängigkeit ist stärker ausgeprägt als die körperliche
- Kontrollverlust: Aufhören während eines Trinkaktes auch dann nicht möglich, wenn sie selbst das Gefühl haben, genug zu haben
- phasenweise Abstinenz möglich

Delta-Typ (Spiegeltrinker, Gewohnheitstrinker)

- trinken täglich und regelmäßig, zeigen aber keine Anzeichen von Rausch
- erhöhte Alkoholtoleranz
- körperliche Abhängigkeit ist stärker ausgeprägt als die psychische
- kein Kontrollverlust
- unfähig zur Abstinenz
- Entzugserscheinungen bei Abstinenzversuch

Epsilon-Typ (Quartalstrinker)

- oft monatelange Abstinenz, dann durchbruchartige kurze Phasen von exzessivem Alkoholkonsum
- psychische Abhängigkeit wesentlich stärker als die körperliche
- in den Trinkphasen Kontrollverlust obligatorisch und typisch
- dazwischen völlige Abstinenz möglich

Grundlagen

Der Name Alkohol leitet sich aus dem Arabischen ab



und bedeutet „das Feinste von Etwas“. Die Bezeichnung kam zustande, weil reiner Alkohol damals aus dem (gewöhnlichen) Wein herausdestilliert wurde.

Der Stoffgruppe der Alkohole umfasst zahlreiche Verbindungen der organischen Chemie, von denen im Wesentlichen die folgenden drei Beachtung finden sollen:

1. Äthylalkohol (auch Ethylalkohol, Äthanol oder Ethanol, auch „Spiritus“ oder Weingeist) der Formel C_2H_5OH . Nur dieser Alkohol ist genießbar und kommt in Getränken und Speisen vor, wird aber auch in großen Mengen z.B. als Lösungsmittel in der chemischen Industrie und Pharmaindustrie verwendet.
2. Methylalkohol (Methanol, „Holzgeist“) der Formel CH_3OH . Dieser Alkohol ist zwar schwächer berauschend, aber dafür giftig. Er kommt nur in ganz geringen Mengen vorwiegend in billigen Spirituosen vor.
3. Propylalkohol bzw. Isopropylalkohol (Isopropanol) der

Formel C_3H_7OH , wie es vor allem in der kosmetischen Industrie (Haarwasser, After Shave) Verwendung findet.

Behandlung:

Die Behandlung alkoholabhängiger Personen verläuft üblicherweise in mehreren Stufen. Nach der ersten Beratungs- oder Kontaktphase folgen die körperliche Entgiftung, danach sollte eine ambulante oder stationäre Entwöhnungsbehandlung folgen, wiederum danach eine ambulante Nachbetreuung.

1. Kontaktphase

Bei einer Beratungsstelle oder dem Hausarzt werden unter anderem Informationen für direkt und indirekt Betroffene eingeholt. Der Kranke wird motiviert, eine Behandlung anzustreben.

2. Entgiftung (Entzugsbehandlung)

Unter Entgiftung versteht man den körperlichen Entzug eines Suchtmittels wie

z.B. Alkohol. Diese erste Phase dauert stationär ca. 2 Wochen und geht über in die

3. Entwöhnungsbehandlung

Ob eine Entwöhnung ambulant sinnvoll ist oder eine etwa zweimonatige stationäre Behandlung mehr Erfolg verspricht, sollte nur der behandelnde Arzt einer der folgenden Einrichtungen entscheiden. Eine stationäre Behandlung besteht aus umfassenden medizinischen und therapeutischen Programmen, ergänzt um Freizeitaktivitäten und die Möglichkeit zur Erlernung von Entspannungstechniken.

Seit dem Jahr 2005 bietet das Therapiezentrum Traun auch eine 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.

Therapiezentrum Traun
4050 Traun, Oberer Flötzerweg 1; Tel. 05055462 29571 ;
e-mail: traun.amb.post@wjlkh.ooe.gv.at

Allgemeines öffentliches Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (nur Entzugsbehandlung)
4020 Linz, Seilerstätte 2; Tel. 0732/7897-0

Psychiatrisches Krankenhaus der Stadt Wien, Therapiezentrum Ybbs/Donau
3370 Ybbs, Persenbeuger Straße 1-3; Tel. 07412/55100-254
www.therapiezentrum-ybbs.wien.gv.at

4. Nachbetreuung

Patienten, die eine Entwöhnungsbehandlung erfolgreich abgeschlossen haben, sollten danach regelmäßig die Möglichkeit der ambulanten Nachbetreuung nutzen, wie sie z.B. die Behandlungsabteilung Traun anbietet. Auch Selbsthilfegruppen stellen einen wesentlichen Bestandteil in der Aufrechterhaltung der Abstinenz dar.

Angehörige:

1. Co-Abhängigkeit

Ist ein Familienmitglied alkoholabhängig, leidet die ganze Familie mit. Was wird nicht alles getan, um den Alkoholkonsum des Kranken unter Kontrolle zu bringen



oder ihn nach außen hin zu verschleiern! Dabei können Angehörige Symptome entwickeln die eine Co-Abhängigkeit zum Ausdruck bringen.

Erwachsene Kinder von Alkoholkranken neigen nicht selten dazu, sich bis zur Selbstaufgabe um andere zu kümmern. Oft kommen in Partnerbeziehungen Probleme zum Tragen, die ihre Wurzeln im erlernten Verhalten während der eigenen Kindheit haben. Diese Erwachsenen sind selbst gefährdeter als andere, in eine Abhängigkeit zu geraten, da sie es nicht anders kennen

gelernt haben, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

2. Wie kann ich „nassen“ Alkoholkranken helfen?

Einem „nassen“ Alkoholkranken zu sagen, er solle aufhören zu trinken ist genauso erfolglos, wie einem Asthmakranken zu sagen, er solle aufhören zu husten. Alkoholabhängige sind krank und nicht willenschwach oder bössartig!

Bis zur Erkenntnis eines Alkoholkranken, dass seine Krankheit einer Behandlung bedarf, sieht er in jedem einen Gegner, der ihm seinen Alkohol wegnehmen will. Suchen sie deshalb selbst eine Beratungsstelle auf, informieren sie sich selbst über die

Krankheit und sprechen sie mit dem Arzt des Betroffenen. Machen sie dem Kranken keine Vorwürfe und vermeiden sie es, ihn zu kontrollieren. Sprechen sie mit ihm über Hilfsmöglichkeiten und machen sie klar, dass sie erwarten, dass er ihre Hilfe annimmt.

3. Wie kann ich „trockenen“ Alkoholkranken helfen?

Schon die kleinste Menge Alkohol kann einen Rückfall zur Folge haben. Der entwöhnte Alkoholiker muss lebenslang völlig alkoholabstinent leben. Als Angehörige haben sie die Möglichkeit, die Abstinenzbe-

mühungen zu unterstützen.

Leben sie etwa gemeinsam mit ihrem Partner alkoholabstinent, sorgen sie dafür, dass genügend alkoholfreie Getränke (und keine Alkoholika) zuhause sind und kochen sie auch ohne Alkohol. Schließen sie sich gemeinsam mit ihrem Partner einer Selbsthilfegruppe an, die das abstinenten Leben unterstützen kann.

Rückfall

Alkoholkrankheit ist nicht heilbar, man kann sie nur durch lebenslange Abstinenz zum Stillstand bringen. Leider vergessen Entwöhnte nicht, dass ihnen der Alkohol früher einmal angenehme Gefühle verschafft hat oder sie vermuten; dass nach einer gewissen Zeit der Abstinenz ein normaler Umgang mit Alkohol – also kontrolliertes Trinken – möglich sei. Letzteres trifft aber nur bei einer vernachlässigbar geringen Zahl von Alkoholkranken zu und führt in praktisch allen Fällen zu Rückfall. Das bedeutet, dass die früher praktizierten Trinkmuster schnell wieder aufleben. Meist bereitet Rückfälligen zwar der Konsum von Alkohol wenig Genuss, die Abhängigkeit von der Wirkung des Alkohols stellt sich jedoch sehr rasch wieder ein.

Nicht selten berichten Alkoholkranken, die einen Rückfall erleiden, dass die Menge des getrunkenen Alkohols sehr rasch steigt – wie wenn ein Aufholbedarf zu befriedigen wäre. Aber auch stufenweise Rückfälle mit dazwischenliegenden immer kürzer werdenden Abstinenzperioden



sind möglich oder „schleichende“ Rückfälle, die mit Versuchen, kontrolliert zu trinken, beginnen. Das kann oft längere Zeit funktionieren, bis der Wunsch nach „mehr“ so stark wird, dass das alte Trinkverhalten wieder auflebt.

Rückfälle können sehr verschieden beginnen:

- Wie oben beschrieben – der Irrtum, wieder kontrolliert trinken zu können
- Die ebenfalls irrige Annahme, ein Gläschen könne schon nicht schaden
- Der bewusste Konsum alkoholhaltiger Speisen (z.B. Eisbecher) oder die Einnahme alkoholhaltiger Medikamente (z.B. homöopathische Tropfen)
- Der Konsum vermeintlich alkoholfreier Getränke (Bier, Wein, Sekt), die aber – ohne auf der Verpackung darauf hinweisen zu müssen – geringe Mengen Alkohol enthalten (Bier) oder zumindest geschmacklich dem alkoholhaltigen Original sehr ähnlich sind.

Betroffene sollten so rasch als möglich den Rückfall unterbrechen, sich also wieder

in Behandlung begeben. Ob die Unterbrechung durch Gespräche mit Therapeuten, durch Besuch einer Selbsthilfegruppe oder nur durch eine stationäre Maßnahme gelingt, ist nicht zuletzt von der Dauer und der Intensität des Rückfalles abhängig. Je eher etwas unternommen wird, desto besser.

Rückfällige Alkoholranke neigen zum Rückzug, zur Verleugnung des Geschehenen und zur Flucht vor Vorwürfen. Angehörige sollten dem rückfälligen Alkoholranken daher nicht mit Vorwürfen begegnen (die macht er sich vermutlich ohnehin selbst), sondern ihn unterstützen, sofort wieder von neuerlichen Trinken loszukommen.

In Selbsthilfegruppen nimmt das Thema „Rückfall“ breiten Raum ein. Entwöhnte Abhängige können jederzeit mit anderen Betroffenen, aber auch mit den ärztlichen und psychologischen Betreuern über ihre Ängste oder über ihre Wünsche nach z.B. kontrollierten Trinkversuchen offen sprechen. Die Gespräche über Rückfallgefährdung und Rückfallerfahrungen anderer Betroffener ermöglichen es, Rückfälle nicht als verwerfliche Ereignisse zu sehen, deren Eintritt man möglichst verleugnen oder verdrängen muss. Das

wiederum soll gewährleisten, dass Rückfällige rasch und ohne Angst vor Vorhaltungen Hilfe in Anspruch nehmen.

Problematik

Entwöhnte Alkoholranke dürfen keine noch so kleine Menge Alkohol konsumieren, weil sonst sofort wieder Gefahr besteht, in das Abhängigkeitsverhalten zurückzukehren (Rückfall). Vereinfacht ausgedrückt, wird durch die Entwöhnung die Alkoholkrankheit „stillgelegt“, durch neuerlichen absichtlichen Konsum von Alkohol wird sie wieder „aktiviert“. Das bedeutet folglich auch, dass jedes Verhalten zu vermeiden ist, das an den Geschmack von Alkohol oder an frühere Trinkgewohnheiten erinnert:

1. Gruppe: Ware enthält Alkohol

In zahlreichen Lebensmitteln, aber auch in anderen Produkten des täglichen Gebrauches, ist Alkohol enthalten. Die Ursache dafür kann neben der geschmacklichen Komponente auch in der Verbesserung der Haltbarkeit oder anderen Produktionsfaktoren liegen (etwa als Weichmacher...). Nicht immer ist aus der Produktbezeichnung („Cognacbohnen“) oder aus der Inhaltsangabe die Alkohol-

beimengung ersichtlich. Aus gesetzlicher Sicht muss das auch nicht immer sein, so können etwa Getränke als alkoholfrei angepriesen werden, wenn der Alkoholgehalt unter 0,5 Vol% liegt („alkoholfreies Bier“, Kombucha...)

2. Gruppe: Ware enthält keinen Alkohol, schmeckt aber danach

Darunter fallen alle Produkte, zu deren Herstellung Alkohol verwendet wird, der aber durch Kochen oder Backen verdunstet. Übrig bleiben die alkoholtypischen Geschmacksstoffe. Zum Beispiel wird Rotkraut mit Rotwein verfeinert und dann gekocht. Oder in einem Kuchen wird Rum mitverarbeitet, der durch Backen seinen Alkohol verliert. In diese Gruppe fallen auch Waren, bei denen alkoholfreie Aromen zugesetzt werden (Rumaroma, Arrakaroma...).

3. Gruppe: Ware enthält keinen Alkohol, schmeckt auch nicht so, erinnert aber in der Aufmachung an verwandte alkoholhaltige Produkte

Typischer Vertreter dieser Gruppe ist Kindersekt. Es ist ein in Sektflaschen abgefülltes Fruchtsaftgetränk mit Kohlensäure, bei dem nur das Trinkritual an echten Sekt erinnert. Auch alkoholfreie Bittergetränke wer-

den wie Campari getrunken, obwohl sie keinen Alkohol enthalten und auch nicht danach schmecken.

Wir meinen dazu:

Wir sind der Auffassung, dass nicht nur – logischerweise – der Genuss jeglicher Form von Alkohol, auch in Spuren und sei er noch so versteckt, für den Alkoholkranken gefährlich ist, sondern auch die anderen beiden Gruppen von Lebensmitteln. Um diese Einstellung zu verdeutlichen, haben wir im einer Ecke des Clubraumes einen symbolischen Pranger in Form eines Baumes errichtet. An dessen Ästen hängen Verpackungen, Inhaltsangaben und Ähnliches von Waren, die Alkohol enthalten, obwohl man das nicht auf den ersten Blick erkennen kann.

Tipps beim Einkauf

1. Vermeiden Sie alle Lebensmittel, bei denen aus der Zutatenliste eine der folgenden Bezeichnungen ersichtlich ist:

- Alkohol, alcohol, alc.
- Äthylalkohol, Äthylen
- Weingeist

Denken Sie daran, dass auch bloßes Alkoholaroma schädlich ist.

2. Überlegen Sie auch, alkoholhaltige kosmetische Mittel durch alkoholfreie Alternativen zu ersetzen. Alkohol wird beispielsweise auch deswegen zugesetzt, weil ein feines Zerstäuben von kosmetischen Flüssigkeiten unterstützt (Deo-Spray, Haarspray), was etwa bei Mundsprays für Kranke schon zum Problem werden

kann.

3. Viele Arzneiwaren enthalten Alkohol. Besonders homöopathische Tinkturen und Tropfen, Bachblüten, aber auch Hustensäfte, Nasensprays und Stärkungsmittel werden oft auf alkoholischer Basis hergestellt. Manche Arzneimittel enthalten mehr Alkohol als ein Likör!

Tipps beim Kochen

Zwar verdunstet Alkohol, wenn er bei einer Zubereitung verwendet wird, die gebacken, gekocht oder gebraten wird, der Geschmack bleibt jedoch erhalten und kann für entwöhnte Alkoholkranken problematisch sein.

Typische Beispiele von Zubereitungen, bei denen normalerweise Alkohol verwendet wird sind Rotkraut bzw. Blaukraut (Rotwein), bestimmte Suppen (Weißwein oder Cognac), Saucen (Cognac, Wein oder Bier), Grillgut (mit Bier bepinseln), Kuchen und Kuchenglasur (Rum, Cognac), Tiramisu (Rum), Eisbecher (Eierlikör, Cherry Brandy) usw.

Tipp: Ersetzen Sie Rotwein durch roten Traubensaft oder Balsamico, Weißwein durch weißen Traubensaft oder Apfelessig oder lassen Sie die alkoholische Zutat überhaupt weg.

Tipps für das Essen im Restaurant

Am besten ist es, Speisen die traditionell mit Alkohol zubereitet werden, erst gar nicht zu bestellen (Schwarzwälder Kirschtorte oder -eisbecher, flambierte Gerichte, Braten mit Weißweinsauce, Besoffener Kapuziner, Süßspeisen mit Schokosauce, Tiramisu, Parfaits). Erfahrungsgemäß

wird aber auch die Frage, ob in einem Gericht Alkohol enthalten ist, immer ohne Umschweife und problemlos beantwortet.

Tipps für Veranstaltungen

Wird in einer geselligen Runde ein Aperitif getrunken, bestellen Sie Bitter Lemon oder Ginger Ale.

Wenn Sie einmal bei einer Feier mit Sekt o.ä. anstoßen müssen – ersuchen Sie den Kellner, ihnen Sodawasser statt in einem Wasserglas in einem Sektglas zu servieren! Klappt eigentlich immer und Sie fühlen sich besser.

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

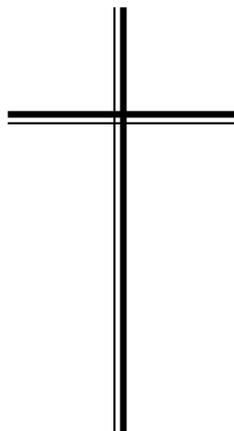
*GEA Club Linz / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker
Grenzweg 2b, 4030 Linz, ZVR-Zahl: 767463097*

Zweck:

*Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens
Erscheinung: vierteljährlich, Vervielfältigung für den Eigenbedarf
Auflage: 1000 Stück*

Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn

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



Frau

Elfriede Woletz

ist am 24. Juli 2008 im 60. Lebensjahr
von uns gegangen.

Frau Woletz war ca. 30 Jahre Mitglied des
GEA-CLUB und viele Jahre auch
Vorstandsmitglied

Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

Steuerfrei und prämiengünstig 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 neue Adresse:

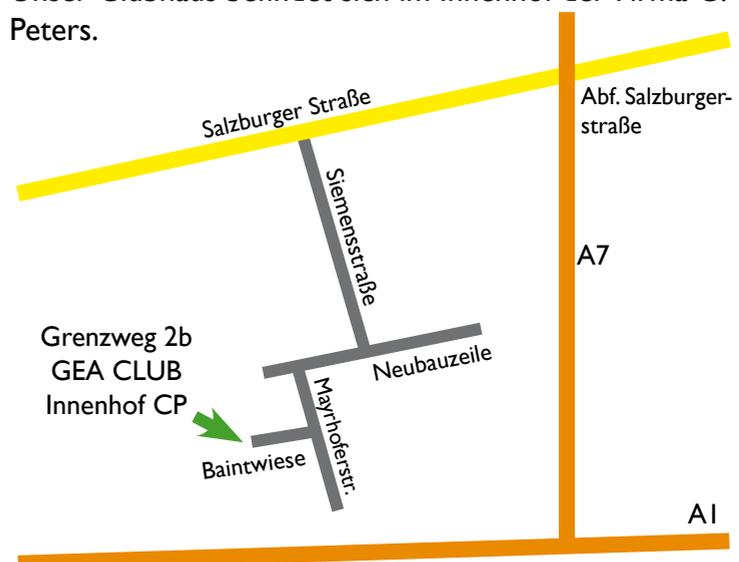
Grenzweg 2b, 4030 Linz

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.



Ars Electronica Center NEU

zusätzlicher Raum für Kunst, Forschung, Technologie und Innovation

Nach einem Entwurf des Wiener Architekturbüros Treusch entsteht beim Urfahrner Brückenkopf das von 2500 m² auf 6500 m² Ausstellungsfläche vergrößerte Ars Electronica Center. Mit einer Investition von rund 30 Millionen Euro ist das Museum der Zukunft ein neuer Akzent im Stadtbild und architektonisches Pendant zum Kunstmuseum Lentos, welches sich auf der gegenüber liegenden Uferseite der Donau befindet.

Pünktlich zum Auftakt des Kulturhauptstadtjahres 2009 wird das neue AEC fertig gestellt. Dann wird das bestehende Haus mit dem mehrgeschossigen Zubau durch eine gläserne, beleuchtbare Hülle verschmelzen. Parallel zur Kirchengasse entstehen im AEC großzügige Ausstellungsräume, Labors und Werkstätten sowie am Vorplatz eine attraktive Veranstaltungsfläche .



Vizebürgermeister
Dr. Erich Watzl
Kulturreferent der Stadt Linz:

„Mit der Erweiterung des Ars Electronica Center entsteht ein Bauwerk mit dem Potenzial, zu einem Wahrzeichen unserer Stadt zu werden. Die architektonische Gestaltung und die vielseitige Nutzbarkeit eröffnen neue Möglichkeiten in der Kunst- und Kulturvermittlung - ich lade schon jetzt sehr herzlich zu einem Besuch in unserem neuen AEC ein“.



Foto: Treusch architecture

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
