

Heft 4  
I/2007

***Trinkst du noch  
oder lebst du schon?***

Eine Zeitschrift von

A-Connect.AT



## *Ein Rückblick und ein Ausblick*

Dies ist bereits die vierte Ausgabe unserer Vereinszeitung „Trinkst du noch oder lebst du schon?“ (Kurzname „TDN“) und seit dem letzten Heft ist einige Zeit vergangen. Das war zum einen krankheitsbedingt (eine Krankheit übrigens, die nichts mit Alkohol zu tun hatte!), zum anderen haben wir unsere Zeitschrift in der Zwischenzeit sozusagen renoviert. Auch durch Eure Anregungen ist einiges Neues hinzugekommen, aber dazu später mehr.

Zunächst einmal der Hinweis an die Leser/innen, die heute zum ersten Mal ein „Trinkst du noch oder lebst du schon?“- Exemplar lesen und Interesse an den ersten drei Ausgaben von TDN finden: Alle bisher erschienenen Ausgaben können bei unseren Kontaktadressen [zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org) oder [vienna@a-connect.org](mailto:vienna@a-connect.org) kostenlos angefordert werden. Sie sind zudem vollständig auf unserer Homepage unter [www.a-connect.at](http://www.a-connect.at) abrufbar.

Neu bei TDN ist das Interview, mit dem wir Euch u.a. die Mitglieder unseres Vorstands, bzw. die des deutschen „Muttervereins“ A-Connect e.V. vorstellen wollen. Da derzeit das Thema „Jugend und Alkohol“ die Schlagzeilen der Medien beherrscht, machen wir diesmal den Anfang mit **Chiara**, der Verantwortlichen für die Jugendarbeit bei A-Connect e.V., die gleichzeitig für die Finanzen des Vereins zuständig ist. Mit Chiara haben wir uns ausführlich über das Thema „Jugend und Alkohol“ unterhalten und das Interview findet Ihr auf den **Seiten 5 bis 8**.

Ebenfalls neu bei TDN ist die Kabarett-Figur Ernst-Ulrich. Ernst-Ulrich hält sich für alles, aber nicht für einen Alkoholiker. Lest die Erlebnisse des „definitiven Nicht-Alkoholikers“ Ernst-Ulrich auf den **Seiten 9 bis 12**.

Weitergeführt wird in diesem Heft die in den letzten beiden Ausgaben von TDN begonnene Auflistung der 45 Symptome für die Alkohol-Krankheit nach Prof. Dr. Jellinek (das so genannte Jellinek-Schema). Den abschließenden dritten Teil, der die 15 Symptome der letzten Phase der Krankheit beleuchtet (die chronische Phase), findet Ihr auf den **Seiten 13 bis 18**.

Unsere beliebten bunten Seiten mit Witzen und Rezepten für leckere alkoholfreie Cocktails findet Ihr auf den **Seiten 19 und 20**.



In seiner Kolumne schildert Zebulon auf den **Seiten 21 bis 23** wie gewohnt wieder seine Sicht der Dinge.

Wir sind weiterhin daran interessiert, eure Meinung zu unserer Zeitung zu erfahren. Anregungen, Kritik, Anfragen oder eventuell auch Beiträge für unsere nächste Ausgabe richtet bitte ebenfalls an die genannten Adressen. Wir freuen uns über jede Zuschrift und antworten garantiert.

Und nun wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen!

Eure TDN-Redaktion



## ***Was können wir für Euch tun?***

A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen – bietet Hilfe auf verschiedene Art und Weise an:

1. Auf unserer Homepage bieten wir vielfältige Informationen rund um das Thema „Alkoholismus.
2. In unserem Live-Chat finden rund um die Uhr
  - Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema befassen, Hilfe (und zwar Betroffene sowie Angehörige)
  - Menschen, die erst seit kurzem mit dem Trinken aufgehört haben, Ratschläge durch erfahrene „Trockene“
  - abstinent lebende Menschen eine virtuelle Selbsthilfegruppe
  - Angehörige von Alkoholkranken Ratschläge durch andere Angehörige
  - Alle, die von dem Thema „Alkoholismus“ betroffen sind, Gelegenheit zum Austausch oder auch einfach nur zum Plaudern.
3. Wir beantworten Anfragen zu diesem Thema per Mail.
4. Wir bieten die Gelegenheit zum telefonischen Austausch.
5. Wir organisieren persönliche Treffen.
6. Wir bieten eine kostenlose Kontaktbörse.
7. Wir bieten Informationsveranstaltungen zum Thema „Alkohol“ nach Euren Wünschen an.

Was können wir für Euch tun?

Die Adressen, unter denen Ihr Kontakt zu uns aufnehmen könnt, findet Ihr mehrfach in diesem Heft. Nur keine Hemmungen! Wir sind für Euch da!

## Starke Jugendliche trinken nicht



### Chiara im Interview

**TDN:** Jugend und Alkohol. Das Thema ist in die Schlagzeilen geraten. – „Koma-Saufen“, ein neues Thema, Chiara?

**Chiara:** Ich bin jetzt schon über 4 Jahre bei A-Connect und schon immer ist von diesen Partys erzählt worden. Das Thema ist insofern nicht wirklich neu. Alkohol ist und war schon immer etwas, das Jugendliche während der Pubertät gereizt hat.

**TDN:** Brauchen wir die neuen Gesetze, die derzeit diskutiert werden?

**Chiara:** Es gibt doch schon jetzt die notwendigen gesetzlichen Regelungen, z. B. was die Abgabe alkoholischer Getränke an Jugendliche angeht. Dazu gibt es des Weiteren das Verbot für Gastwirte, an erkennbar betrunkene Personen weiter Alkohol auszuschenken. Es ist eh ein unverantwortlicher Wahnsinn,



wenn betrunkene Jugendliche in Gaststätten weiter trinken können, ohne dass jemand eingreift. Da bedarf es keiner neuen Gesetze. Es reicht, wenn die geltenden Vorschriften eingehalten werden und die betroffenen Personen verantwortungsbewusst handeln.

**TDN:** Kannst du Eltern einen Tipp geben, wie sie gegebenenfalls erkennen können, ob ihre Kinder ein Problem mit dem Alkohol haben könnten?

**Chiara:** Das ist oft schwer zu erkennen. Insofern stellen Jugendliche keine Ausnahme zu gewöhnlichen Alkoholikern dar. Auch Erwachsene tun sich ja bekanntlich schwer damit, zu erkennen, ob ihr/e Lebenspartner/in ein Alkoholproblem hat. Aber natürlich gibt es Anzeichen, die Eltern ernst nehmen sollten: ein unerklärbarer Leistungsabfall in der Schule beispielsweise oder wenn ihr Kind sich plötzlich sehr zurückzieht oder es Interessen vernachlässigt, die früher sehr wichtig waren. Und zu guter Letzt muss man natürlich die Alkoholfahne nennen. Wer oft nach Alkohol riecht, hat vermutlich ein Problem damit. Aber eigentlich müssten Eltern schon viel früher aktiv werden.

**TDN:** Früher? Wie meinst du das?

**Chiara:** Nun, Eltern wissen oft nicht, was mit ihren Kindern los ist, weil sie viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind. Daher halte ich es für enorm wichtig, dass Kinder sehr früh in ihrem Leben stark gemacht werden. Ihnen muss von elterlicher Seite her ein Selbstwertgefühl vermittelt werden, damit sie erst gar nicht das Gefühl bekommen einem Gruppenzwang nachgeben zu müssen. Wer sich selbst stark fühlt wird nicht erst durch die Gruppe stark. Und enorm wichtig ist dabei natürlich auch die Vorbildfunktion der Eltern in Bezug auf ihr eigenes Alkoholverhalten.



**TDN:** Wenn es aber nun dennoch passiert und jemand stellt fest, dass ein Jugendlicher/eine Jugendliche ein Alkoholproblem hat, was sollte er/sie dann tun?

**Chiara:** Hier sind oft Freunde gefragt. Freunde merken häufig früher als Eltern, dass Jugendliche ein Alkoholproblem haben und finden auch einen besseren Zugang. Es gibt dabei ein paar Grundregeln, die ich für wichtig halte: Man sollte zwingend nur in nüchternem Zustand mit dem/derjenigen über das Thema reden. Alles andere ist sinnlos. Zudem sollte man keine direkten Vorwürfe machen wie: „Du säufst zu viel“, sondern eher Hilfsangebote nach dem Motto „Ich bin für dich da!“ Man kann den Betroffenen letztlich auch anbieten, gemeinsam mit ihm eine Beratungsstelle für ein völlig unverbindliches Informationsgespräch aufzusuchen. Und an dieser Stelle will ich natürlich auch ganz deutlich das Hilfsangebot von A-Connect hervorheben.

**TDN:** Das ist gut so, Chiara! Wir wollen ja unser Licht nicht unter den Scheffel stellen. Was kannst du denn aus deinen Erfahrungen sagen, wie A-Connect helfen kann?

**Chiara:** Wie gesagt, ich bin seit über 4 Jahren in unserem Chat. Ich habe in der Zeit viele Jugendliche erlebt, die in unserem Chat Hilfe gesucht haben. Unser Vorteil ist die völlige Anonymität, die wir bieten. Und es ist einfach so, dass die Menschen zu uns Vertrauen fassen, gerade weil sie uns nicht sehen. Bei dieser Anonymität öffnen sich viele und reden sich alles von der Seele.

Ich kann ja nur über mich reden, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass man viel mehr erreicht, wenn man einfach nur zuhört, statt Ratschläge zu geben. Die jungen Leute sprechen mit mir über ihre Empfindungen, über ihre Gefühle, immer und immer wieder. Und irgendwann kommen sie von selbst auf die Idee, was sie tun sollten.



**TDN:** Und das ist erfolgreich?

**Chiara:** Ich rede nur ungern über Zahlen, aber wenn die Zahlen für die gute Arbeit und den Erfolg von A-Connect sprechen, nenne ich sie gerne. Allein in jüngster Vergangenheit haben 3 junge Menschen durch A-Connect Hilfe gefunden und befinden sich derzeit in Therapie.

**TDN:** Das ist toll, Chiara. Danke für dieses Gespräch! Ach, und noch eine Bitte: Meinst du, du könntest ein Foto von dir finden, das wir zu diesem Interview veröffentlichen dürfen?

**Chiara:** (lacht) Mal seh'n.



## ***Ernst-Ulrich,*** **der definitive Nicht-Alkoholiker**

Also, mein Name ist Ernst-Ulrich, ich bin 44 Jahre alt und damit das von vorneherein klar ist: Ich bin kein Alkoholiker.

Das muss man ja, wenn man für ein solches Pamphlet einen Artikel schreibt, von Anfang an klarstellen, sonst denken die Leute womöglich noch, ich sei auch einer von denen. Also ihr wisst Bescheid: Ich bin definitiv kein Alki!

Ok, zugegeben: Mit dieser Meinung stehe ich ziemlich alleine da. Zumindest meine Frau und mein Arbeitgeber sehen das ein wenig anders.

Wenn ich mein Mariannchen schon höre: „Ernst-Ulrich, sauf nicht so viel!“ Ich lach mich schlapp. „Saufen“. Die hat mich noch nie saufen sehen. Wenn ich erst mal anfangen würde zu saufen, würde die sich umgucken. Gesoffen habe ich damals: Als ich mit meinen Kumpels Horst und Achim auf Malle war. Aber das ist ein ganz anderes Thema und heutzutage trinke ich gepflegt. So nenne ich das. Aber mal ehrlich: Welche Ehefrau hat denn nichts zu meckern? Diese Ehefrau muss erst noch erfunden werden!

Und mein Arbeitgeber hatte schon seit einiger Zeit ins gleiche Horn gestoßen. Nur, weil ich das ein oder andere Mal gegen mein chronisches Bauchweh schon zum Frühstück einen Magenbitter getrunken hatte, hieß es, „ich sei auffällig geworden“. Klar falle ich auf. Männer wie ich fallen nun mal auf. Das liegt aber mehr an meiner Ausstrahlung als am Magenbitter.

Der Grund, warum ich mich zurzeit dennoch mit der Materie ein bisschen intensiver befasse, oder man sollte besser sagen „befassen muss“, ist lediglich, dass ich wahnsinniges Pech gehabt hab. Mir haben sie nämlich die Fleppe abgenommen.

Ich war mit meinen Jungs ganz gemütlich ein Bierchen trinken und als ich nach Hause fuhr: Schwupps, da standen die Bullen da. Und fragen noch ganz blöd: "Haben Sie Alkohol getrunken?" Mensch, es war Samstagabend, 23.00 Uhr: Welcher normale Mensch hat um die Zeit keinen Alkohol getrunken??

Der Rest ist schnell erzählt: 1,62 Promille. Zu allem Überfluss bin ich auch noch Deutscher und in Deutschland giltst du, wenn du einmal mit 1,6 Promille erwischt wurdest, gleich als Alkoholiker. Das hätte die Wissenschaft festgestellt, hieß es. Was interessiert mich die Wissenschaft? Meine Interessen liegen mehr beim Sport. Aber „Sport passiv“: Also als Zuschauer. Aktiv beherrsche ich nur das einarmige Bierkrug-Stemmen.

Und was die Wissenschaft angeht: Die wissenschaftlichen Untersuchungen, die mich interessieren, mache ich eh am liebsten selbst. Wusstet Ihr beispielsweise, dass Schnaps mit weniger als 36% total wässrig schmeckt? Ehrlich: So ein Zeug mit nur 32 Umdrehungen, das kannst du echt nicht trinken. Da kannst du gleich Wasser bestellen. Aber wie sage ich immer? Wasser ist zum Waschen da!

Nun ist denen aber egal, was ich für Wissenschaft halte und deren Wissenschaft sagt nun mal: Ernst-Ulrich sollte eine Alkohol-Therapie machen, wenn er jemals seinen Führerschein wiederhaben will. Oh Gott, dachte ich gleich, ich geh doch nicht in eine Nasenbleiche! Was soll ich da? Ich hab doch eh alles im Griff und nur weil ich einmal ein bisschen Pech gehabt hab und mit ein bisschen Alkohol im Blut erwischt worden bin, heißt das noch lange nicht, dass ich Alkoholiker bin. Alkoholiker. Wie das schon klingt.

Doch was soll ich lange reden? Ich hatte mich dann mal erkundigt und man soll es nicht glauben: Es ist jetzt tatsächlich nicht so, dass ich für ein paar Monate weggesperrt werde. Also ich werde durchaus ein freier Mensch bleiben. Und meine Kollegen und meine Nachbarn kriegen da zwangsläufig noch nicht mal was von mit: „Ambulante Therapie“ heißt das Zauberwort. Ich geh da einmal die Woche abends hin, immer donnerstags um halb acht, muss da meine anderthalb Stunden abreißen, und aus die Maus. Und meinen Kumpels kann ich erzählen, ich geh in ein Seminar für Opern-Liebhaber. Ich würde zwar lieber erzählen, ich geh Skat spielen, aber dann kommt nachher noch einer auf die Idee und will mit. Da erzähl ich lieber die Opern-Story. Da halten die mich zwar für bekloppt, aber das ist narrensicher.

Kacke ist allerdings, dass ich jetzt natürlich erst mal kein Bier trinken darf. Zum Heulen ist das. Unter uns: Ich schlaf richtig schlecht zurzeit. Aber das darf man ja heutzutage nicht laut sagen, zumindest nicht in der Therapie-Gruppe, denn dann heißt es gleich: "Siehst du, Ernst-Ulrich: Das sind Entzugserscheinungen!"

So ein Quatsch! Entzugserscheinungen, das ist für mich: Wenn du morgens so am Zittern bist, dass du den Kaffee verschüttest, weil du die Tasse nicht ruhig halten kannst. DAS sind Entzugserscheinungen, aber doch nicht dieser unruhige Schlaf mit ein bisschen Schwitzen. Ich schwitz halt, weil es warm ist. Reden doch eh alle vom Klimawandel und dass es immer heißer wird auf der Erde. Aber wenn unsereins dann mal nachts ein bisschen schwitzt, heißt es gleich: Entzugserscheinung! Die haben sie doch nicht alle. Definitiv haben die sie nicht alle.

Und außerdem ist es ja kein Wunder, dass man nach 7 Cola und 8 Kaffees schlecht schlafen kann. Das weiß doch jedes Kind. Aber diese Herren Therapeuten haben wohl noch nichts von der Wirkung des Koffeins gehört.

Und dann haben sie in der Therapie mit diesen Symptomen für Alkoholismus angefangen. Wenn ich das schon hör: Punkt 1: Gedächtnislücken seien ein Symptom für Alkoholabhängigkeit, dann ist das doch reiner Unfug. Ich sag immer: Ich kann mir doch nicht alles merken. Nein, ehrlich, ich bin fast ein Gedächtnis-Künstler: Ich könnte Euch ohne weiteres die Fußball-Ergebnisse der letzten zehn Spieltage auswendig aufsagen. Da ist es doch wohl nicht tragisch, wenn ich mal hin und wieder morgens nicht mehr so ganz genau weiß, worüber ich am Abend zuvor mit meiner Göttlichen gesprochen habe.

Wenn dann meine besagte Gattin, das Mariannchen, manchmal sagt: „Das erzählst du nun schon zum dritten Mal, Ernst-Ulrich!“, dann möchte ich mal wissen, wie oft die mir schon erzählt hat, dass ich im Sitzen pinkeln soll. Das hat die mir schon hundertmal gepredigt. Und mindestens 28-mal hat sie mir gesagt, dass ich die Küche streichen soll. Und bei Marianne sagt keiner, die hat ein Alkoholproblem.

Na gut, das Mariannchen trinkt auch so gut wie nie was. Aber die verträgt das Zeug ja auch nicht wegen ihres Magens. „Wegen ihres Magens“: So eine geschliffene Formulierung hättet ihr dem guten alten Ernst-Ulrich gar nicht zugetraut, gell? Na seht Ihr: Und ich soll Alkoholiker sein?

Da kann man sich ja nur an den Kopf packen.

Bis die Tage und bleibt trocken, Freunde! So heißt das doch bei Euch, oder?



# Die Symptome des Alkoholismus (Das Jellinek-Schema) Teil 3

## Vorbemerkungen

In den letzten Ausgaben hatten wir die 4 Stufen der Alkoholkrankheit (Vorphase, Anfangsphase, kritische Phase und chronische Phase), die der amerikanische Wissenschaftler Prof. Dr. Elvin Morton Jellinek Mitte des letzten Jahrhunderts in der wohl bedeutetsten Untersuchung zu dieser Krankheit erkannt hat und denen er insgesamt 45 typische Symptome zugeordnet hat, zu erläutern begonnen. Wir hatten die ersten drei Phasen beleuchtet und die insgesamt 30 Symptome, die diesen Stufen zuzuordnen sind, ausführlich erklärt.

Heute beenden wir diese Aufstellung mit der Darstellung der letzten, der chronischen Phase, der insgesamt noch einmal 15 Symptome zuzuordnen sind.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Symptome teilweise in anderen Reihenfolgen auftreten können und dass viele Symptome auch gar nicht auftreten. Außerdem weisen wir darauf hin, dass hier bereits die **Endphase** der tödlich verlaufenden Alkohol-Krankheit geschildert wird.

Allen Leser/innen, die sich an dieser Stelle erstmals mit den Jellinek-Symptomen auseinandersetzen, empfehlen wir daher dringend die Lektüre der vorhergehenden Ausgaben unserer Zeitung, in denen die ersten drei Stufen der Krankheit dargestellt werden. Der vollständigen Information halber stellen wir hier zumindest eine Wiederholung der namentlichen Nennung der ersten 30 Symptome voran:

1. *Gedächtnislücken*
2. *Heimliches Trinken*
3. *Häufige Gedanken an Alkohol*
4. *Gieriges Trinken*
5. *Schuldgefühle wegen der Trinkart*
6. *Vermeiden von Anspielungen auf Alkohol*
7. *Häufige Gedächtnislücken*
8. *Kontrollverlust*
9. *Erklärungen des Trinkverhaltens (Ausreden, Alibis)*
10. *Soziale Belastungen (Reaktionen der Umwelt)*
11. *Ausgleich des Verlustes an Selbstachtung durch besondere Leistungen auf anderen Gebieten*
12. *Auffällig aggressives Benehmen*
13. *Dauerndes Schuldgefühl*
14. *Zeiträume völliger Abstinenz*
15. *Änderung des Trinksystems*
16. *Rückzug von der Umwelt*
17. *Konsequenzen am Arbeitsplatz*
18. *Alkohol ersetzt soziale Kontakte*
19. *Verlust an Interessen*
20. *Trinken wird wichtiger als nahestehende Menschen*
21. *Auffallendes Selbstmitleid*
22. *Gedankliche oder tatsächliche Flucht*
23. *Änderungen im Familienleben*
24. *Grundloser Unwillen*
25. *Sichern des Alkoholvorrats*
26. *Vernachlässigung angemessener Ernährung*
27. *Notwendigkeit erster medizinischer Behandlung*
28. *Veränderung des Sexualverhaltens*
29. *Alkoholische Eifersucht*
30. *Morgendliches Trinken*



## **Die Chronische Phase**

### **31. Mehrtägiger ununterbrochener Alkoholeinfluss**

Dem Alkoholiker fällt es immer schwerer, seinen Vorsatz, weniger zu trinken umzusetzen. Er wird zunehmend vom Alkohol beherrscht. Schließlich bricht das durch morgendliches Trinken entstandene Verlangen seinen Widerstand. Es kommt dazu, dass er nicht nur tagsüber sondern sogar mehrere Tage hintereinander unter Alkoholeinfluss steht, bis er schließlich völlig unfähig ist (geistig und körperlich), noch etwas zu unternehmen. Er ist nicht mehr in der Lage die Anzeichen von Trunkenheit zu verbergen.

### **32. Aufgabe individueller Wertvorstellungen**

Diese anhaltenden Alkoholexzesse gehen einher mit einer gesteigerten Gleichgültigkeit und Resignation und der Abkehr von eigenen Wertvorstellungen. Der Alkoholiker ist notfalls bereit, sich über seine eigenen bzw. gesellschaftlichen Wertvorstellungen hinweg zu setzen, um trinken zu können. Beispielsweise kann es dazu kommen, dass er seine Körperhygiene vernachlässigt oder sich über private und berufliche Verpflichtungen hinwegsetzt.

### **33. Beeinträchtigung des Denkens**

Es kommt zu erhebliche Ausfallerscheinungen im Denkvermögen des Alkoholikers. Er ist nicht mehr oder nur unzureichend in der Lage, Situationen sachlich einzuschätzen oder folgerichtige Überlegungen anzustellen. Seine Konzentrationsfähigkeit hat massiv gelitten, schwierige Zusammenhänge erfasst er nur noch schwer oder gar nicht und er kann sich nur schwer auf andere Gedankengänge einstellen. Dies führt im Ergebnis häufig auch zu Fehlentscheidungen.

### **34. Erhebliche psychische Entzugerscheinungen**

In dieser Phase kommt es häufig durch das Absinken des Alkoholspiegels zu psychischen Entzugerscheinungen wie unklaren Ängsten, Unruhe oder Nervosität.



### **35. Erhebliche körperliche Entzugerscheinungen**

Das Absinken des Alkoholspiegels führt in dieser Phase häufig zu körperlichen Entzugerscheinungen wie z. B. zitternde Hände, Schweißausbrüche, Herzrasen oder Schwindel. Diese Symptome treten besonders auffallend morgens auf, da der Alkoholspiegel von der Nacht noch niedrig ist. Der Alkoholiker kann diese Zustände nur durch erneutes Trinken kontrollieren.

### **36. Veränderung der Trinkgesellschaft**

Wie schon unter Ziffer 32 beschrieben führt der Verlust der eigenen Wertvorstellungen auch dazu, dass der Alkoholiker nun auch mit Personen trinkt, die weit unter seinem Niveau liegen und mit denen er unter normalen Umständen keinen Kontakt hätte, allein um sich das Weitertrinken zu sichern.

### **37. Zuflucht zu alkoholischen Ersatzstoffen**

Zur Vermeidung von Entzugerscheinungen kommt es in dieser Phase vor, dass der Alkoholiker auch zu technischen Produkten wie Kölnisch Wasser, Haarwasser, Franzbranntwein, minderwertigem Wermut, Mundwasser oder Brennspiritus greift.

### **38. Schwerwiegende Folgeerkrankungen**

Es kommt zu schwerwiegenden internistischen (insbesondere Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse, Diabetes mellitus, Bluthochdruck) und neurologischen Erkrankungen (z. B. Schädigung des peripheren Nervensystems, der sog. Polyneuropathie mit Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Füßen und Händen, Gangunsicherheit, Lähmungserscheinungen; Schädigung des vegetativen Nervensystems mit Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche), die eine ärztliche, oft auch eine stationäre Behandlung des Alkoholikers erforderlich machen.



### **39. Wahnvorstellungen**

Der Alkoholiker versucht immer weniger für sein Fehlverhalten, das er allmählich auch als solches erkennt, eine Erklärung zu finden, und gibt sich dubiosen zum Teil religiösen Vorstellungen hin, die sich bis zu Wahnvorstellungen steigern können.

### **40. Trinken wird zur Besessenheit**

Um die negativen Folgen des Alkohols wie Ängste, Zittern, Hemmungen usw. in den Griff zu bekommen, gibt der Alkoholiker dem Drang weiter zu trinken nach und nimmt auch negative Konsequenzen und hohe Risiken hierfür in Kauf.

### **41. Entzugsbedingte Krampfanfälle**

Wird dem Körper des Alkoholikers in diesem Stadium nicht genügend Alkohol zugeführt, kommt es bisweilen zu Krampfanfällen (Bewusstlosigkeit, Muskelverkrampfung). Diese machen zum Teil wegen ihrer Schwere eine ärztliche Behandlung unbedingt notwendig. Eine Erinnerung an diesen Zusammenbruch besteht in der Regel nicht.

### **42. Selbstmordgedanken, bzw. -versuche**

Der Alkoholiker erkennt zunehmend den Teufelskreis, in dem er sich befindet. Schuldgefühle, die Gefährdung seiner Gesundheit und die Angst vor Entzugerscheinungen sowie die Sorge, den Alltag ohne Alkohol nicht mehr bewältigen zu können, führen dazu, dass der Alkoholiker erwägt, sich das Leben zu nehmen oder auch entsprechende Versuche unternimmt.

### **43. Abfall der Alkoholtoleranz**

Durch die bestehende starke Schädigung des Körpers kann es dazu kommen, dass die bis dahin erhöhte Alkoholtoleranz plötzlich wieder zurückfällt und der Alkoholiker sich bereits nach dem Trinken von wenig Alkohol betrunken fühlt. Diese Wirkung hält nicht lange an, was dazu führt, dass er die Trinkabstände verkürzt.



#### **44. Versagen des Erklärsystems**

Das eigene "Erklärsystem" bricht so häufig und unbarmherzig zusammen, dass der Alkoholiker sich spätestens jetzt seine Niederlage eingesteht.

#### **45. Alkohodelirium**

Als schlimmste Entzugserscheinung, die - meist im Entzug – auftreten kann, kommt es zum Delirium Tremens. Hierbei handelt es sich um einen hochgradiger Verwirrtheitszustand, oft verbunden mit Wahnideen, Halluzinationen und schwerer motorischer Unruhe. Es kommt zur irreparablen Zerstörung der Gehirnzellen.

## BUNTE SEITEN

### Witzkiste

*Sagt der Arzt:*

*"Sie sehen aber schlecht aus. Haben Sie meinen Rat nicht befolgt,*

*nur 10 Zigaretten täglich?"*

*"Doch, doch, habe ich, aber für einen Nichtraucher ist das eine ganze Menge..."*

*Der Ehemann kommt nach Hause und sagt:*

*"Du siehst so erschöpft aus, mein Schatz!"*

*"Bin ich auch!", antwortet die Ehefrau.*

*"Ich habe den ganzen Tag lang meine Handtasche aufgeräumt!"*





## Alkoholfreie Drinks mit Fruchtsaft

### Peach Orange:

Zutaten: 4 cl Pfirsichsirup  
4 cl Pfirsichnektar  
4 cl Orangensaft  
kaltes Bitter Lemon

Sirup und Säfte in ein Longdrinkglas auf Eiswürfel geben, gut rühren und mit Bitter Lemon auffüllen und mit einer Orangenscheibe garnieren.

### Sunrise:

Zutaten: 4 cl Kokossirup  
10 cl Ananassaft  
2 cl Zitronensaft  
2 cl Kirschsirup

Ein Longdrinkglas mit gestoßenem Eis füllen. Kokossirup, Ananassaft und Zitronensaft im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und abgießen. Den Kirschsirup langsam dazugießen. Mit einem Trinkhalm servieren.



## ***Zebulons Sicht der Dinge***

### ***Früher hat mir Bier geschmeckt Zum Glück fand ich dann A-Connect***

Man sagt, Pech und Glück wechseln sich ab. Es gibt nicht **den** Glückspilz oder **den** Pechvogel. Irgendwann zieht jeder einmal das große Los. Ich kann das bestätigen. Ich habe vor einigen Jahren auch mal ein großes Los gezogen: Es war ein Rubbellos. Und es war ein Gewinn von 5.000 Euro. Ungelogen. Tatsache!

Bevor jetzt irgendjemand auf die Idee kommt, mir zu diesem großen Los gratulieren zu wollen, sollte ich erzählen, was ich mit besagtem Los gemacht habe. Ich habe es Tante Maria zu Weihnachten geschenkt. Sozusagen als Weihnachtsgeschenk-Verzierung habe ich es an eine Gesichtscreme gepackt. Eine kleine Aufmerksamkeit halt, weil ich dachte, Tante Maria freut sich, wenn ein kleines Überraschungs-Los an ihrem Geschenk prangt. Ich habe mich nicht geirrt: Tante Maria hat sich gefreut. Sehr sogar. Genau genommen hat sie sich über das kleine Geschenk-Anhängsel viel mehr gefreut als über die Gesichtscreme. 5.000 Euro rubbelt man schließlich nicht jeden Tag auf.

Ich habe vorher und nachher wohl insgesamt noch hundert weitere Rubbellose gekauft. Den Gesamt-Gewinn kann ich nicht mehr genau beziffern, aber ich schätze ihn auf 12,50 Euro. Soviel zum Thema Glück.

Was das Ganze mit Alkohol zu tun hat? Na, gar nichts. Aber ich wollte mal zeigen, dass ich auch wunderbar über andere Themen reden kann. Man muss sich mit mir nicht zwangsweise nur über Alkohol unterhalten.

Aber keine Sorge: Ich bin hervorragend darin, Überleitungen zu finden. Und ganz sicher wird mir auch eine Überleitung vom Thema „Glück“ zum Thema „Alkohol“ gelingen.



Ich habe nämlich zwar das 5.000-Euro-Los seinerzeit an Tante Maria verschenkt, aber ich habe dafür viel größeres Glück gehabt, weil ich meine Lebererkrankung überlebt habe. Wie ich hinterher erfahren habe, standen die Wetten dafür damals im Ärzte-Kreis nicht sonderlich hoch. Für Fachleute: Mein Bilirubin-Wert lag bei 32. Für Laien: Ich sah aus wie eine lebende Zitrone.

Alles fing damals wie bei vielen anderen damit an, dass ich irgendwann die Diagnose „Fettleber“ bekam, diese ignorierte und weitertrank. So wie wir Alkoholiker es eben gerne tun.

Ein halbes Jahr (in Monaten: **sechs** Monate) später erklärte man mir, meine einzige Chance zu überleben bestünde darin, dass ich mir einen so genannten Denver Shunt in meinen Körper hinein operieren lassen würde. Ich will jetzt nicht die ganze Geschichte meiner Krankheit erzählen. Wen es interessiert, der möge sich an mich ([Zebulon@a-connect.org](mailto:Zebulon@a-connect.org)) wenden. Ich wollte ja eh nur zeigen, wie gekonnt ich Überleitungen finden kann. Und die sechs Monate – das gebe ich zu – wolle ich auch mal erwähnen.

Da sieht man mal, welche wunderbare Entwicklung man nehmen kann: Heute finde ich Überleitungen hin **zum** Thema „Alkohol“. Früher war ich mindestens genauso gut darin, Überleitungen weg **vom** Thema „Alkohol“ zu finden.

Das ist aber nicht die einzige Entwicklung, die genommen zu haben ich wunderbar finde. Das ganze Leben empfinde ich als viel lebenswerter, seit ich trocken bin. Ich genieße es zum Beispiel nach wie vor, dass ich tagsüber keinen Gedanken mehr daran verschwenden muss, ob Alkohol im Haus ist. Und bei einer Party ist es mir völlig egal, ob ich mit dem Auto nach Hause fahren muss oder nicht. In früheren Zeiten wäre es – und das ist noch vorsichtig formuliert – für mich ein Grund gewesen, im Zweifelsfall lieber gleich auf den Besuch einer gesellschaftlichen Veranstaltung zu verzichten.

Am Morgen nach einem solchen Ereignis kann ich zudem heutzutage vollkommen sicher sein, nicht unangenehm aufgefallen zu sein. Und das Beste ist: Ich muss niemanden danach fragen, denn ich erinnere mich selbst.

Hätte ich früher gewusst, um wie vieles lebenswerter das Leben ohne Alkohol ist und wie leicht es sein kann, ohne Alkohol zu leben, hätte ich mich viel früher in Therapie begeben. Aber selbst als ich erkannte, dass ich ein Alkoholproblem hatte, glaubte ich ja noch lange Zeit es alleine lösen zu können. Es ist ja auch eine total bescheuerte Krankheit, die sozusagen als typisches Symptom die



fehlende Krankheitseinsicht hat. Und die dann auch noch jedem Kranken einredet, er könne sich auf wundersame Weise durch seinen eigenen Willen selbst heilen.

Aus meiner heutigen Sicht kann ich allen einen Hinweis geben, die grübeln oder zweifeln oder die sich selbst unsicher sind, ob sie vielleicht alkoholkrank sind oder eher doch nicht. Mein Hinweis lautet: Die Antwort heißt „ja“.

Wer für sich selbst ernsthaft in Erwägung zieht, Alkoholiker zu sein, muss wissen, dass es auf diese Frage kein „nein“ als akzeptable Antwort gibt. Diese Frage stellt man sich nämlich nicht mal eben so zwischen Vorspeise und Hauptgericht. Bis man sich mit dieser Frage beschäftigt, hat das Unterbewusstsein längst über die Antwort entschieden.

Das ist die (von mir) so genannte zebulonische Grund-These. Und das Gute daran ist: Ihr könnt Euch alle weiteren Tests sparen, müsst keine Fragebogen mehr ausfüllen, bei denen Ihr immer die vergebliche Hoffnung habt, das Ergebnis könnte lauten: „Alles halb so wild, macht weiter so!“, und Ihr könnt endlich aufhören zu grübeln.

Und sollte nun jemand empört aufschreien: „Diese These ist nicht wissenschaftlich bewiesen!“, dann antworte ich mit der mir inzwischen eigenen Gelassenheit: „Stimmt genau: Die These ist zu null Prozent bewiesen, aber sie ist zu hundert Prozent meine Sicht der Dinge!“

Baba

**Zebulon**



## **In eigener Sache**

**Wir sind als A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen** völlig frei und unabhängig.

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus privaten Mitteln, aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Um den Verein langfristig und dauerhaft bestandsfähig zu erhalten, sind wir daher dringend auf Mitglieder und auf Spenden angewiesen. (Hierbei können selbstverständlich die landesspezifisch unterschiedlichen Regeln zur steuerlichen Geltendmachung berücksichtigt werden).

Wenn du also unsere Arbeit sinnvoll findest, diese Zeitschrift interessant fandest oder dich aus sonstigen Gründen für die alkoholkranken Menschen und deren Angehörigen engagieren möchtest, bitten wir dich um deine Unterstützung.

Wenn du Mitglied werden möchtest oder wenn du einen Betrag spenden möchtest, sende bitte entweder den auf der nächsten Seite abgedruckten Abschnitt an folgende Adresse:

A-Connect.AT  
Vorsitzende: Christa Knott  
Langegasse 12/2/10  
2230 Gänserndorf  
Österreich

Oder schreib eine Mail an eine der folgenden E-Mail-Adressen:

[christa@a-connect.org](mailto:christa@a-connect.org)  
[zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org)  
[vienna@a-connect.org](mailto:vienna@a-connect.org)  
[info@a-connect.at](mailto:info@a-connect.at)

Weitere Informationen findest du im Internet auf unserer Homepage unter [www.a-connect.at](http://www.a-connect.at)



## Holt Euch *Zebulon* ins Haus!

Wir möchten Euch an dieser Stelle ein Angebot machen:

Wir bieten an, bei Euch vor Ort eine Informationsveranstaltung zu alkoholspezifischen Themen durchzuführen. „Alkoholismus allgemein“ oder „Alkohol am Arbeitsplatz“ oder aber andere Themen, die für Euch relevant sind.

Die Durchführung der Veranstaltung ist grundsätzlich kostenlos.

Möglichkeiten gibt es viele, und nähere Informationen dazu gibt es unter der auf der vorherigen Seite genannten Kontakt-Adresse oder auf Anfrage per Mail.

---

Ich möchte Mitglied bei A-Connect.AT werden

Ich möchte A-Connect.AT mit einer Spende unterstützen

Ich bin interessiert an einer Informationsveranstaltung zum Thema: \_\_\_\_\_



**Impressum:**

Chefredakteur und Texte: Frank Remy (A-Connect.AT)

Redaktionelle Mitarbeit und „Bunte Seiten“: Karin Farkas (A-Connect.AT)

Verantwortlich für den Inhalt: A-Connect.AT

Nachdruck unter Angabe der Quelle und Zusendung eines Beleg-Exemplars ausdrücklich erwünscht.

Alle Rechte: A-Connect.AT

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01.12.2007

**A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen**

**Vorsitzende: Christa Knott**

**Langegasse 12/2/10**

**2230 Gänserndorf**

**Österreich**

**[christa@a-connect.org](mailto:christa@a-connect.org)**

**[zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org)**

**[vienna@a-connect.org](mailto:vienna@a-connect.org)**

**[www.a-connect.at](http://www.a-connect.at)**