



# GEA CLUB aktuell



**Zeitschrift der Gemeinschaft Entwöhnter Alkoholiker Linz**

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

[www.geaclub.at](http://www.geaclub.at) - [alkoholhilfe@geaclub.at](mailto:alkoholhilfe@geaclub.at)

## Wussten Sie schon, dass ...

- Schönheitschirurgen ihren Lebensunterhalt hauptsächlich mit Grimassenschneiden verdienen?
- ein Buchhalter weniger ein Buch halten muss, als vielmehr seinen Mund?
- auch Kettenraucher an Eisenmangel leiden können?
- Taucher, die vor Wut kochen, deswegen noch lange keine Tauchsieder sind?
- man Flutlicht auch bei Ebbe einschalten darf?
- auch Vegetarier ungerne ins Gras beißen?
- Fallschirmspringer nach der Landung einen ziemlich heruntergekommenen Eindruck machen?
- Laubsägen absolut überflüssig sind, da die Blätter im Herbst allesamt ganz von selber von den Bäumen fallen?
- sich ein Seiltänzer keinen Seitensprung leisten kann?
- Boxer mit einem Schlag reich werden können?
- man Wasser trinken, es aber auch lassen kann?
- vielen Europäern die Sitten und Bräuche der Orientalen schleierhaft vorkommen?
- es nicht gegen die FIFA-Regeln verstößt, wenn ein Schiedsrichterassistent eine Fahne hat?
- kein Anlass dazu besteht, eine Putzfrau zu entlassen, bloß weil sie regelmäßig was abstaubt?
- Radioaktivität keineswegs das Gegenteil von Fernsehmüdigkeit ist?
- unvorsichtige Elektriker schnell zu leitenden Angestellten werden?
- ein Durchbruch nur bei Stars erfreulich ist, aber bei einem Blinddarm überhaupt nicht?
- Feuerwehrleute für Spritztouren bezahlt werden?
- Leute, die von der Hand in den Mund leben, ganz schöne Schwierigkeiten beim Suppenessen haben?

## Kochecke

### Mühlviertler Palatschinken

#### Einfaches Palatschinkenrezept:

Zutaten für 6 Portionen:

- 4 Stück Eier
- 250 Gramm Mehl
- 1/2 Liter Milch
- 1 Schuss Öl oder Butter für die Pfanne
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Mehl, Milch, Eier, Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Ca. 10 Min. stehen lassen, dadurch wird der Teig etwas dicker. Sollte der Teig zu dick sein, mit etwas Mineral oder Soda verdünnen. In einer beschichteten Pfanne einen Schuß Öl erhitzen, das Öl sollte ganz heiß sein, dann gelingt die erste Palatschinke sofort. Mit dem Pfannenwender mehrmals wenden.



Kann man gut einen Tag vorher zubereiten!

Palatschinken zubereiten, mit Käse und Schinken belegen – einrollen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag panieren und knusprig herausbraten. Dazu einen Dip aus Joghurt, sauren Rahm – salzen, pfeffern, Knoblauch und mit diversen Kräutern gut abschmecken.

Mit Petersilienkartoffeln und grünen Salat anrichten.

**GUTEN APPETIT!**

## Umfrage unter 283 Ärzten im ganzen Land zeigt besorgniserregende Zahlen:

# Jeder 20. Patient ist alkoholkrank

**Ein Glas Wein zum Essen, ein Gspritzter beim Heurigen. Alles kein Problem, wenn es nur beim gelegentlichen Konsum bleibt. Doch die Realität sieht sehr oft anders aus, viele schlittern in die Abhängigkeit. Ein praktischer Arzt in Österreich betreut durchschnittlich 47 alkoholranke Patienten pro Quartal.**

Die Diagnose wird entweder zufällig im Rahmen anderer Erkrankungen und Untersuchungen gestellt oder wenn die körperlichen Auswirkungen des Alkoholmissbrauchs nicht mehr zu übersehen sind. Das geht aus einer GfK-Austria-Studie hervor, die bei den Gesundheitsgesprächen im Tiroler Alpbach präsentiert wurde. Jeder dritte Patient – meist auf dessen

Wunsch – wird vom Hausarzt betreut und nur bei mangelndem Therapieerfolg zum Facharzt überwiesen. Jeder vierte Alkoholranke erhält derzeit weder psychotherapeutische Behandlung noch Medikamente. Die Therapieabbruchrate ist hoch, die Mehrheit der befragten Ärzte kritisiert den Mangel an Therapieplätzen und Möglichkeiten zur Nachbetreuung.

von Eva Rohrer/Kronenzeitung

## Wann ist man alkoholabhängig?

„Die häufige Erkrankung Alkoholsucht bleibt oft unentdeckt. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen wird das Leiden nicht erkannt und diagnostiziert“, weiß der Experte Professor Wurst. Die hohe Dunkelziffer hängt auch mit der oft unklaren Antwort auf die Frage zusammen: „Wo endet der Genuss und wann beginnt die Sucht?“ Die Frage, wie viel Alkohol pro Tag abhängig macht, lässt sich nicht so einfach beantworten, so Dr. Wurst: „Bei einem Bier pro Tag ist es eher unwahrscheinlich, bei zehn Bier täglich sehr wahrscheinlich, dass es um eine Alkoholerkrankung geht.“ Alkoholsucht, so die zentrale Aussage, werde nicht über die Menge, sondern durch mehrere Faktoren definiert. Für

eine Abhängigkeit muss über ein Monat hinweg mindestens drei der sechs folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Der Betroffene spürt ein Zwanghaftes Gefühl, Alkohol trinken zu müssen, und wendet immer mehr Zeit für die Beschaffung von Alkohol auf.
- Die Kontrollfähigkeit ist vermindert: Versuche, den Alkoholkonsum zu verringern, schlagen auch bei Einsicht in die Erkrankung fehl.
- Es treten körperliche Entzugsserscheinungen wie Zittern auf. Wenn keine vorhanden sind, heißt das aber nicht, dass jemand nicht süchtig ist. Ein Drittel der Alkoholkran-

ken hat keine Entzugssymptome.

- Es wird immer mehr vertragen. Die Toleranz für Alkohol steigt. Das heißt, es werden immer größere Mengen getrunken, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Die Betroffenen vernachlässigen andere Aktivitäten zugunsten des Trinkens. Wer etwa früher gerne Sport betrieben hat, liegt zum Beispiel nur mehr antriebslos mit der Bierflasche auf dem Sofa.
- Es kommt durch das ständige oder auch in Phasen wiederkehrende Trinken zu Schäden an Körper und Psyche.



## Alkohol – gesellschaftlich betrachtet

Das Trinkverhalten und die Einstellung dazu haben sich in der Geschichte verändert.

„Die Grenzen, ab wann jemand als Alkoholabhängig gilt, sind immer von der Gesellschaft abhängig.“ Das sagt jedenfalls Hasso Spode, Professor für Historische Soziologie an der Freien Universität Berlin und an der Leibniz Universität Hannover. Spode hatte sich Ende der 90er Jahre mit einer Arbeit über die Kultur- und Sozialgeschichte des Alkohols habilitiert und gilt seither als wichtiger Experte auf diesem Gebiet. Tatsache ist, dass sich die Grenzen, ab denen die Gesellschaft und die Medizin heute von einem krankhaften oder zumindest gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum sprechen, schon in der kurzen Zeitspanne von etwa 1970 bis heute beträchtlich verschoben haben. Spode: „Was damals als normal galt, wird heute als pathologisch angesehen.“ Die Entwicklung war ähnlich wie jene beim Nikotinkonsum. In Filmen aus den 70er Jahren war es noch ganz normal, dass Männer ständig eine Zigarette im Mundwinkel hatten, ein lockerer Umgang mit Alkohol gehörte dazu. Heute sind Raucher mehr oder minder Außenseiter. Freilich, so würden Mediziner sofort einwenden, gibt es heute mehr Wissen und mehr Bewusstsein dafür, welche schädlichen gesundheitlichen und sozialen Folgen übermäßiger Alkoholkonsum oder Nikotin haben können. Nach einer Publikation des Österreichischen Gesundheitsministeriums aus dem Jahr 2011<sup>1</sup> sind rund 360.000 Österreicher als Alkoholkrank einzustufen. 10 Prozent der Österreicher, so eine andere Veröffentlichung des Ministeriums, leiden im Laufe ihres Lebens an der Alkoholkrankheit. Mit 14 Prozent führen die Männer dabei weit vor den Frauen mit 6 Prozent.<sup>2</sup> Der Konsum von Alkohol wurde von der Wissenschaft bis in die Jungsteinzeit zurückverfolgt.<sup>3</sup> Die Bierherstel-

lung reicht wahrscheinlich bis ins 8. Jahrhundert v. Chr. zurück. In Mesopotamien wurde seit etwa 3000 v. Chr. in großen Mengen Bier gebraut. Der Wein wurde bereits um 8000 v. Chr. im südlichen Kaukasusgebiet kultiviert; seit etwa 4000 v. Chr. ist sein Gebrauch in Ägypten nachgewiesen. Auch in der Kultur der Griechen und später in der der Römer spielte der Wein eine wichtige Rolle. Der griechische Gott der Ekstase, der Freude und der Fruchtbarkeit: Sein Kult war stark mit Wein und rauschhaftem Trinken verbunden. Die Griechen verbreiteten den Weinbau im Mittelmeerraum. Das Griechische Wort „Symposion“ stand für ein Trinkgelage mit geistreichem und intellektuellem Austausch, im Lateinischen wurde daraus das „Symposium“. Für uns ist die intellektuelle Bedeutung des Begriffs geblieben. Für die Germanen standen Met und Bier im Vordergrund.

### Wasser war gesund

Im europäischen Mittelalter waren Wein und Bier von großer Bedeutung. Spode dazu: „Bis in die frühe Neuzeit galt es als ungesund, Wasser zu trinken.“ Die Keimbelastung von Wein und Bier war wesentlich geringer. So bekamen Frauen im Kindbett Wein, um sich zu stärken. Wasser als Getränk hätte zu einem Magen-Darm-Infekt geführt, ähnlich wie es uns heute bei Reisen in entlegene Weltgegenden ergehen kann. Erst im 18. Jahrhundert wurde die Keimbelastung in den europäischen Städten geringer. Zudem kamen mit Tee und Kaffee neue Getränke auf. Die Zubereitung mit abgebrühtem Wasser machte sie keimfrei und so entwickelten sie sich langsam zu einem Ersatz von Wein und Bier. Erst um etwa 1800, als alkoholische Getränke nicht mehr als Lebensmittel notwendig waren, fing man an, sie als problematisch einzustufen. Spode: „Seit damals gab es das Bewusstsein, dass übermäßiger Alkoholgenuss eine

Krankheit sein könnte.“ Ein führende Rolle in Deutschland hatte dabei der Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762 – 1836). Aber das Suchtmodell setzt sich nur zögerlich durch. Die Hohe Wertschätzung des Alkohols zeigte sich zum Beispiel weiter dadurch, dass Cognac oder Marsala noch lange Zeit über Apotheken zu beziehen waren. Mit der Industrialisierung in Europa wurde Bier billiger und damit für breitere Schichten erreichbar. In den Weinländern und Weinregionen blieb aber der Wein im Vordergrund. Anfang des 19. Jahrhunderts stieg der Konsum von Branntwein in Europa (mit Ausnahme der Weinländer) und in Nordamerika stark an. Die Oberschicht hatte Zugang zu Spirituosen guter Qualität, das einfache Volk konsumierte billigen Fusel, was zu großen sozialen und gesundheitlichen Problemen führte. In den USA, Großbritannien und Skandinavien, aber auch in Deutschland bildeten sich breite Bewegungen gegen den Branntwein, die später teilweise für ein generelles Alkoholverbot kämpften, in den USA kam es 1917 tatsächlich zur Prohibition. Es wurde trotzdem weiter getrunken, aber die Preise für illegalen Alkohol stieg stark an. Das organisierte Verbrechen erwirtschaftete dadurch hohe Gewinne. 1933 wurde Prohibition wieder aufgehoben.<sup>3</sup> Ab etwa 1950 setzte sich die Anschauung durch, dass Alkoholsucht als Krankheit einzustufen war. Der amerikanische Physiologe Elvin Morton Jellinek war daran führend beteiligt. Er arbeitete auch für die WHO. In Österreich ist der Alkoholkonsum seit den 70er Jahren in Summe rückläufig. Das ist hauptsächlich auf ein geändertes Trinkverhalten der Männer zurückzuführen. Der Alkoholkonsum von Frauen war zwar immer geringer als der von Männern, er blieb aber in den vergangenen zwei Jahrzehnten praktisch gleich.<sup>4</sup>

Quelle: Zeitschrift „innenwelt“

## 40 Jahrfeier des Gea Clubs

Bei strahlendem Sonnenschein fand die Feier zum 40 jährigem Bestand des GEA Clubs Linz statt. Unter den zahlreichen Gästen waren auch Vzbm. Dr. Erich Watzl, Landtagsabgeordneter Hans Karl Schaller, OVP Clubobmann Mag. Thomas Stelzer, Gemeinderätin Miriam Köck sowie Mitglieder diverser Selbsthilfeorganisationen.



Wir bedanken uns bei allen Freunden des GEA Clubs für den zahlreichen Besuch.

Bei der Jahreshauptversammlung am 29. Oktober 2013 wird eine Diashow der 40-Jahrfeier und des 4-Tage Ausfluges gezeigt.

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

## In Erinnerung an eine ehemalige Alkoholikerin



60 Jahre, geschieden. Seit ca. 20 Jahren, Eine 29 jährige Tochter, die nicht mehr bei ihr wohnte. Und für sie alleine ein schönes Reihenhaus mit dazugehörigem Garten, der ihr Heiligtum war. Und finanziell musste sie auch nicht am Hungertuch nagen. Die Eltern im selben Ort, der Vater, zudem sie die herzlichere Beziehung hatte, leider schwer krank,

Aufgewachsen schon mit Alkohol, da ihre Eltern eine Wirtschaft hatten und sie auch viel mitgeholfen hat. Da sie schon in den jungen Jahren mit Alkohol in Kontakt gekommen war, hatte sie die Gefahren der Sucht lange unterschätzt.

Es wurde mit der Zeit zur Gewohnheit, den Alkohol, wenn auch heimlich, zu konsumieren. Schlimm wurde es, als sich ihr Mann von ihr trennte und auch ihre Tochter eigene Wege ging. Obwohl diese regelmäßig vorbei schaute, ging es stetig bergab mit ihr.

Es dauerte nicht lange und der erste Entzug ließ sich nicht mehr vermeiden, Leider schaffte sie diese Abstinenz nicht

all zulange. Dieser Kreislauf wiederholte sich bis zum bitteren Ende.

Bei ihrem letzten Entwöhnungsaufenthalt in Bad Hall lernten wir uns kennen und verbrachten als Clique viel Zeit zusammen. Wir lernten sie als zierliche, attraktive, nette und sehr gepflegte Frau kennen. Wir versprachen, uns regelmäßig nach dem Entzug zu treffen und uns gegenseitig zu unterstützen. Der Telefonkontakt war auch sehr rege untereinander.

Es dauerte nicht lange und wir erfuhren davon, dass sie wieder schwach wurde. Wir setzten alle Hebel in Bewegung, um ihr unter die Arme zu greifen und sie für einen weiteren Versuch, wieder trockenes Land zu gewinnen, zu motivieren. Der nächste Crash ließ nicht lange auf sich warten, auch wenn sie dies immer wieder vehement abstritt.

Einmal fuhren zwei von uns mit ihr nach Bad Hall und suchten Rat bei den Ärzten. Aufgrund der zig Entwöhnungen, konnten sie uns in diesem Moment auch nicht wirklich weiter helfen, außer dass sie sich freiwillig behandeln lässt, und darum bekam sie nur Medikamente verschrieben.

Eines Morgens erhielt ich einen Anruf von einer Mitbetroffenen unserer Clique. Unter Tränen erklärte sie mir, dass unser 60-jähriges Sorgenkind am Vortag plötzlich verstorben war.

4 Wochen vorher verstarb ihr Vater nach langem Leiden. Da sie die Organisation für die Beerdigung fast alleine

bewerkstelligen musste, war ihr diese psychische Belastung zuviel und sie ertränkte wahrscheinlich ihren Kummer.

Im Nachhinein erfuhren wir die Todesursache. Der jahrelange Alkoholkonsum und der geschwächte Körper trugen auch mit mehreren Faktoren dazu bei, dass die Aorta riss und sie innerlich verblutete.

Sie wurde im noch frischen Grab ihres Vaters mit beigesezt, was auch ihr Wunsch war.

In Erinnerung an einen herzlichen Menschen, der nie aufgab und doch immer wieder den Kampf gegen die Sucht verlor.....

Diese traurige Begebenheit soll nicht nur uns, sondern auch euch aufrütteln, dass jeder einzelne sich bewusst wird, wie schnell das Leben vorbei sein kann und die Sucht nicht auf die leichte Schulter zu nehmen ist. ....



# Termine und Ankündigungen

## Sparrunde

### laufende Einzahlungen:

- 1. Oktober 2013
- 15. Oktober 2013
- 29. Oktober 2013
- 12. November 2013

### Ripperlessen:

Gasthaus Scheuchenecker  
Samstag, 12.10.2013  
16.00 Uhr

### Sparvereinsauszahlung:

Freitag, 29.11.2013  
16.00 Uhr  
im Clublokal



## Lebensberaterin

### Anita Pay

- 15. Oktober 2013
- 19. November 2013
- 17. Dezember 2013



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

### Angehörigengruppe:

- 17. Oktober
- 21. November
- 19. Dezember

Dienstag den 29. Oktober 2013, 20:00 Uhr  
GEA-Club Lokal Grenzweg 2 b

### Tagesordnung:

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

•••••  
••••• **Diarückblick der 40-Jahrfeier** •••••  
••••• **und des 4-Tagesausfluges** •••••  
•••••

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

Dienstag, 17. Dezember, 2013 20:00 Uhr

## Adventfeier

Silvesterspaziergang:

31. Dezember 2013

Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Clublokal

Anschließend gemütliches Zusammensitzen bei einem leckeren Beerenpunsch

## Brief eines Entwöhnten

Gedanken, Worte, Sätze an einen ehemaligen guten Freund welcher sich schlussendlich als Todfeind entpuppte!

Ich habe dich in einem Alter von ca. 7 oder 8 Jahren das erste Mal kennen gelernt, ich begegnete dir damals ganz kurz in Form eines Glas Sektes.

Lange Zeit habe ich dich dann wieder komplett vergessen, in meinem Elternhaus wurde ganz wenig von dir konsumiert.

Später in der Schule, so mit ca. 16, 17 oder 18 Jahren begegnest du mir in Form von Bier, es war schick dich zu bestellen und es gehörte einfach dazu, dich zu trinken. Lange Zeit nahm ich dich in Maßen zu mir, du weißt ja, Sport gehörte schon damals zu meinem Leben und da konnte ich dich nicht so richtig gebrauchen.

Aber irgendwann, ich kann mich nicht ganz so gut erinnern, wurdest du immer präsenter. Ich nahm so viel von dir zu mir, dass du meine Gedanken benebelt hast und ich beschwipst, berauscht von dir war.

Es hat mir gefallen, oder hattest du schon damals Macht über mich gewonnen?

Es folgten Zeiten da habe ich dich weggedrängt aber es gab auch Zeiten da hast du meine Bedenken weggeräumt und dich immer mehr bei mir eingenistet, mehr und mehr und meine Arbeit und auch meine Liebe zum Sport litt darunter.

Aber dann, im Jahr 1988 kam mein größter Schatz zur Welt und wie ich dann das erste Mal meine Tochter, meine Babsi nach der Geburt gebadet habe, da wusste ich, entweder mein neuer Liebling oder dich.

Ich habe mich richtig entschieden und habe dich aus meinem Leben ausgeschlossen. Es war gut so, denn ich konnte mich ganz meiner Tochter, meiner Familie, meinen Freunden, meinem

Beruf, meinem Sport widmen und ich war glücklich damit.

Ich weiß nicht wie es dir gelungen ist dass du dich nach rund 20 Jahren wieder bei mir eingeschlichen hast.

Du hast es geschickt gemacht, du hast mich nicht gleich ganz in deinen Bann gezogen, sondern du hast mich nur immer wieder an dich erinnert ..... ja, bis du dann ganz zugeschlagen hast.

Ja und ich war dir willig, gehörig, abhängig, ich gierte nach dir und ich hörte nicht auf mein Umfeld, welches mich



gewarnt hat, welches mich angefleht hat, dich zu ignorieren.

Ich konnte dir auch nicht entsagen, als sich mein größter Schatz von mir entfernte. Ich musste dich haben obwohl rund um mich mein Leben in Trümmer zerfiel.

Wie du ja weißt, habe ich dich zuletzt rund um die Uhr gebraucht, ich habe geschrien nach dir, ich habe gebettelt um dich und irgendwie habe ich dich immer wieder bekommen.

Aber dann, in den ersten Tagen dieses Jahres war es dann soweit, dass ich auf Grund meiner Abhängigkeit zu dir mein gesamtes Umfeld verloren habe. Nein es war dir nicht genug, du wolltest auch mein Leben .....

..... nur durch Glück, Zufall, Vorsehung waren meine Nachbarn aufmerksam geworden und haben die Rettung geholt welche mich dann ins Krankenhaus gebracht hat.

Die ersten Tage ohne dich waren die Hölle, ich hatte Schmerzen, ich konnte keinen Schlaf finden, ich hatte Angst, ich empfand unendliche Trauer und unendliche Scham, weil mir – ohne dich und unberauscht von dir – ganz langsam klar wurde was ich in meiner Abhängigkeit zu dir alles getan hatte.

Ich hatte jedoch gute Helferinnen und Helfer welche mich behutsam wieder körperlich aufgebaut und mich zurück ins Leben geholt haben.

Und da wurde mir dann auch klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Mir wurde klar, dass du dich zwar in meinem Gehirn für immer eingebraunt hast, aber mir wurden Strategien gezeigt, mir wurde Mut zugesprochen, mir wurde unendliche Liebe und Hilfe entgegengebracht, damit ich dich in Zukunft meiden kann.

Ich weiß, es wird ein immerwährender Kampf in meinen restlichen Lebensjahren sein, um dich in Schach zu halten, aber ich nehme diesen Kampf an.

Gut gerüstet und bereit für ein Leben ohne dich, für ein Leben in Freiheit, für ein Leben ohne Abhängigkeit, für ein Leben mit meinen Allerliebsten, für ein Leben, welches mir hoffentlich ein gesundes Maß an Freude und Spaß bringen wird. Aber auch für ein Leben in dem ich auftretende Störungen, Rückschläge, Traurigkeit, Kummer ohne dich meistern werde.

So nehme ich nun auch in dieser Form Abschied von dir, ohne Wehmut und ohne Groll zu dir, ich war es ja, welcher sich bereitwillig von dir in Beschlag nehmen ließ.

Ich hoffe nur zutiefst und ich bitte inständig Gott darum, dass es ein Abschied auf immer ist.

Farewell ehemaliger Freund, langjähriger Wegbegleiter der sich schlussendlich wie ich schon eingangs gesagt habe, als Todfeind entpuppt hat.





EIN GUTES STÜCK  
MEHR SICHERHEIT.



Seit 140 Jahren sind wir als Oberösterreichs sichere, unabhängige Bank für unsere Kunden erfolgreich tätig. Und wenn sich auch vieles in all den Jahren verändert hat: Gesundes Wirtschaften und Augenmaß sind uns und unseren Kunden so wichtig wie am ersten Tag. Eine runde Sache, von der auch Sie Stück für Stück profitieren.

NACH DEM  
ORIGINALREZEPT  
VON 1873.

4050 Traun, Hauptplatz 18  
Telefon +43 7229 757 90-0  
[www.vkb-bank.at](http://www.vkb-bank.at)

**VKB** | BANK  
ÖSTERREICHS UNABHÄNGIGE BANK

DER FREUNDLICHE MALER

PERSÖNLICHKEIT IN FARBE

**Linz** Lindemayrstraße 10a  
T: +43 (0)732 / 77 10 60, F: DW 444  
office@d-f-m.at

**Engerwitzdorf** Freistädter Str. 40  
T: +43 (0) 7235 / 65 5 48  
engerwitzdorf@d-f-m.at

**Gmunden** Grüner Wald 23  
T: +43 (0)7612 / 71 58 2  
gmunden@d-f-m.at

**Kremsmünster** Schubertweg 1  
T: +43 (0)7583 / 84 17  
kremsmuenster@d-f-m.at

[www.derfreundlichemaler.at](http://www.derfreundlichemaler.at)



# Panoramastüberl

## JAUSENSTATION & BAUERNHOFCAFE

**Andrea Denkmaier**

Osbergerweg 4  
4040 Lichtenberg

**Telefon: 0650/344 84 62**

**Öffnungszeiten:**

Fr., Sa., Mo., Di.: 14.00 – 22.00 Uhr  
Sonntag ab Mittag geöffnet

**[www.panoramastueberl-lichtenberg.at](http://www.panoramastueberl-lichtenberg.at)**



## 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 | ■ Amt der Oö. Landesregierung | ■ ÖGB                                      |
| ■ AUVA                   | ■ Arbeitsmarktservice         | ■ BBRZ Linz                                |
| ■ Wohlfahrtsämter        | ■ Arbeiterkammer              | ■ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich |

**Tel.: 05 78 07 - 10 37 05**

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, [www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.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](http://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](http://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.



*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.

