

## Liebe Leserin, lieber Leser!

„Opa, ich möchte mal sehen, wo du geboren und wo du zur Schule gegangen bist.“ Also fahre ich mit Jonas, 12 Jahre, zu einem 'Opa-Enkel-Wochenende' in meine alte Heimat. Was hat sich doch in den letzten Jahren dort alles verändert! Neue Autobahn, Umgehungsstraßen, neue ICE-Trasse. Es ist alles anders geworden, irgendwie fremd. Ich spüre, dass ich zur Heimat meiner Jugendzeit keine Beziehung mehr habe - für Jonas ist sowieso alles fremd und neu. Also sind wir an einem Ort, der uns beiden nicht viel zu sagen hat. Oder doch?

Beim Blick über den See fasziniert mich die neue große ICE-Bogenbrücke. Sie ist noch nicht fertig, leuchtet aber schön in der Abendsonne und spiegelt sich im Wasser. Das Laub der Bäume ist herbstlich bunt gefärbt. Es ist ganz still.

Leichte Wehmut erinnert mich daran, dass die meisten der lieben Menschen von damals gestorben sind. Wir fahren zum kleinen Dorffriedhof. „Hier war das Grab deiner Ur-Ur-Großeltern.“ Es ist nichts mehr davon zu sehen; Gras bedeckt die Fläche...

Der Herbst erinnert uns an die Vergänglichkeit unseres Lebens. Zunächst sind die Gräber bunt mit Blumen und Pflanzen. Nach einigen Jahren wächst Gras darüber. Wer erinnert sich noch? Wer kann sich noch erinnern? War das unser Leben?

Nein! In jedem Jahr erleben wir, wie aus kahlen, scheinbar toten Bäumen wieder neues Leben sprießt. So vermittelt uns der November Hoffnung. Ja, es ist mehr. Wir haben Gewissheit, denn wir erleben das Wunder des Erwachens in jedem Frühling.

Es gibt auch Hoffnung für uns Menschen. Die Bibel berichtet, dass die Toten in den Gräber schlafen, bis Jesus sie bei seiner Wiederkunft aufweckt. Lesen Sie, was der Apostel Paulus in seinem 1. Brief an die Korinther im 15. Kapitel schreibt (nach Hoffnung für alle):



*Vielleicht werdet ihr jetzt fragen: «Wie werden die Toten denn auferstehen? Was für einen Leib werden sie haben?» Das ist doch eine törichte Frage! Jedes Samenkorn, das gesät wird, muss vergehen, ehe neues Leben daraus wächst. Und was wir säen, ist ja nicht schon die fertige Pflanze, sondern es sind nur Körner, Weizen zum Beispiel oder anderes Saatgut. Aus jedem Samenkorn lässt Gott eine Pflanze wachsen, die so aussieht, wie er es geplant hat.*

*Genauso könnt ihr euch die Auferstehung der Toten vorstellen. Unser irdischer Leib ist wie ein Samenkorn, das einmal vergeht. Wenn er aber auferstehen wird, ist er unvergänglich.*

*Begraben wird unser irdischer Leib; aber auferstehen werden wir mit einem Leib, der von göttlichem Leben erfüllt ist.*

*Ich möchte euch aber ein Geheimnis anvertrauen: Wir werden nicht alle sterben, aber Gott wird uns alle völlig umwandeln. Das wird ganz plötzlich geschehen, von einem Augenblick zum andern, wenn die Posaune ankündigt, dass Jesus Christus als Herrscher der Welt wiederkommt. Ihr Schall wird überall zu hören sein. Dann werden die Toten zum ewigen Leben auferweckt, und auch wir Lebenden werden einen neuen Leib bekommen.*

Die Brücke am See erinnert mich daran, dass wir vom Ufer unseres vergänglichen Lebens zum Ufer des ewigen Lebens kommen werden. Jesus Christus ist diese Brücke. Er ist von den Toten auferstanden und lebt. Er möchte, dass auch Sie und ich leben.

Herzlichst, Ihr



Bernd Wöhner



## Natürliche Heilmittel

Durch die Anwendung natürlicher Heilmittel wird das Immunsystem gestärkt

*Eines der wichtigsten, billigsten und kostbarsten natürlichen Heilmittel ist Wasser. Wer die heilsamen Kräfte des Wassers innerlich und äußerlich regelmäßig anwendet, stärkt sein Immunsystem, baut Herzkrankheiten vor, sorgt für eine gute Entgiftung des Körpers und fördert seine Gehirnleistung.*

### Wasser verbessert die Hirnleistung

Haben Sie keine Angst, dass Ihre Kinder zu viel Wasser trinken. In vielen Schulen hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Kinder während des Unterrichts Wasser trinken sollten. Kinder, die viel Wasser trinken sind aufmerksamer, weniger nervös und lernen leichter.

Softdrinks haben diese Wirkungen nicht. Je älter wir werden, desto weniger Durst haben wir. Und so trinken wir immer weniger, obwohl gerade im Alter Wasser immer wichtiger wird. In den Blutgefäßen sitzt häufig Arteriosklerose. Dadurch wird der Blutdurchfluss behindert. Das Herz muss sich mehr anstrengen: der Blutdruck steigt. Wer zu wenig trinkt, dessen Blut fließt zäher: der Blutdruck steigt. Wird das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, werden wir müde, schläfrig oder gar verwirrt. Probieren Sie es aus und trinken Sie in den nächsten 4 Wochen 3 bis 4 Glas Wasser mehr, als Sie sonst trinken. Ihr Urin sollte wenigstens einmal am Tag wasserklar sein. Diese Effekte können eintreten:

- Erhöhter Blutdruck kann sinken
- Niedriger Blutdruck steigt an
- Sie sind weniger müde
- Das Denken fällt Ihnen leichter
- Ihre Nieren entgiften besser
- Das Herzinfarktrisiko sinkt

### Wasser - Elixier für das Herz

Mit Kohlensäure versetzt oder still, aus Flaschen oder direkt aus dem Hahn - Wasser ist gut für Ihr Herz. Seine gesundheitsfördernde Kraft beruht auf der Tatsache, dass es problemlos resorbiert wird und das Blut „dünn“ hält. Bei der Verstoffwechslung anderer im Blut gelöster Stoffe wird dem Blut Flüssigkeit entzogen, wodurch das Risiko für Blutgerinnsel steigt. Wasser dient als natürliche Mineralienquelle für den Körper. Wasser mit hohem Härtegrad, in dem viel Kalzium und Magnesium gelöst sind, scheint gesund für das Herz zu sein. Leben Sie in einer Region mit hartem Wasser, sollten Sie es nicht nur zum Kochen, sondern auch zum Trinken

verwenden. Eine Studie hat gezeigt, dass sich mineralreiches Wasser ebenfalls positiv auf die Blutfette auswirkt. Nachweislich sind Menschen, die in Städten mit sehr weichem Wasser leben, zehnmal häufiger von Herzkrankheiten betroffen als diejenigen, die in Städten mit hartem Wasser leben.

### Wasser macht schlank

Wenn Sie täglich auf ein gesüßtes Getränk - ob Softdrink oder gesüßten Tee - verzichten, dann können Sie (theoretisch!) über das Jahr ganze 11 kg abnehmen. Und wer vor dem Essen 1 bis 2 Glas Wasser trinkt, isst weniger.

### Das steckt in 250 ml Getränk

#### Mineralwasser

Wasser (250 g)  
Kohlensäure  
Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Natrium)

#### Apfelsaft

Wasser (220 g)  
Vitamin C (2,5 mg)  
Zucker (12 Stück Würfelzucker)\*  
Mineralstoffe (Kalium, 270 mg)  
\* Es handelt sich um den natürlichen Fruchtzucker.

#### Colagetränk

Wasser (220 g)  
Kohlensäure  
Zucker (13 Stück Würfelzucker)  
Koffein, Aromastoffe, Farbstoffe

#### Limonade

Wasser (230 g)  
Kohlensäure  
Zucker (13 Stück Würfelzucker)  
Aromastoffe, Farbstoffe

#### Milch

Wasser (218 g)  
Fett, Eiweiß, Milchzucker  
B-Vitamine, Mineralstoffe (Kalzium)

**„IST DAS WASSER FÜR DEN GESUNDEN MENSCHEN EIN VORZÜGLICHES MITTEL, SEINE GESUNDHEIT UND KRAFT ZU ERHALTEN, SO IST ES AUCH DAS NATÜRLICHSTE UND EINFACHSTE HEILMITTEL.“**  
(Sebastian Kneipp)



### Kneippen Sie mal

Ausgiebige Kaltbäder in der 5° bis 10° C kalten Donau halfen Sebastian Kneipp dabei, eine schwere Lungentuberkulose zu überwinden. Dadurch gewann er die Überzeugung: „Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“ Mit der Zeit verfeinerte der damals als „Wasserdoktor“ bekannte Kneipp seine Methoden und milderte sie ab.

### Das Heilprinzip

Die Wirkung der Kneippschen Wasseranwendungen beruht auf der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch milde bis kräftige Reize. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse regen den Blutkreislauf an und fördern dadurch den Stoffwechsel und die Entschlackung des Körpers.

Die rund 120 verschiedenen Wasseranwendungen reichen von Waschungen über Güsse, Wickel und Kräuterbäder bis zum „Blitzguss“. Viele von ihnen lassen sich sehr einfach in den Tagesablauf integrieren: So ist schon der kalte Guss im Anschluss an die heiße Dusche am Morgen ein idealer Muntermacher.

Auch wer tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen hat, kann auf die Anwendungen des Pfarrers zurückgreifen: Ein kalter Armguss belebt Körper und Geist und wirkt damit auch gegen mentale Abgeschlagenheit.

Bei heranziehenden Erkältungen empfiehlt sich frühzeitig ein ansteigendes Fußbad, bei Kopfschmerzen oder geistiger und körperlicher Ermüdung würde Sebastian Kneipp den Gesichtsguss empfehlen. Die wohl bekannteste Kneippsche Anwendung ist das Wassertreten. Schon bei der einmaligen Anwendung härtet es den Körper ab und bringt den Stoffwechsel nachweislich in Schwung. (Infos: [www.kneipp.de](http://www.kneipp.de))

# Das Kontaktsystem zur Außenwelt

Hals, Nase und Ohren sind die Kontaktgeber des Körpers mit der Außenwelt. Sie werden ununterbrochen mit Schadstoffen, Lärm, Erregern, Luftdruckänderungen und ähnlichem konfrontiert. Unser Körper reagiert dann entsprechend auf diese Reize. Wie er darauf reagiert, können wir durch unsere Lebensweise beeinflussen.

## Systemzusammenhänge

Unser Körper wird durch Hals und Nase mit Luft, Nahrung und Flüssigkeit versorgt. Und gerade auf diesem Weg können Viren und Bakterien leicht in den Organismus eindringen. Hals, Nase und Ohren stehen hinsichtlich ihrer Struktur und Funktion in einer engen Beziehung. Alle drei Bereiche produzieren ein warmes Sekret, in dem sich Viren und Bakterien ideal vermehren können. Probleme in einem Organ können sich auf ein anderes ausbreiten und dort Symptome hervorrufen. Infektionen in Nase oder Hals können leicht auf die Nebenhöhlen oder Ohren übergreifen und diese durch Flüssigkeit blockieren. Ohrinfekte können Gleichgewichtsstörungen hervorrufen und mit einer verstopften Nase wird das Atmen erschwert.

## Infektionen

Die meisten Infektionen werden von Viren verursacht, einige von Bakterien und relativ wenige von Pilzen oder Parasiten. Viren wachsen und teilen sich nur in lebenden Zellen. Über 200 Erkältungsviren, an denen man vor allem im Herbst und Winter erkrankt, sind bekannt. Symptome: Niesen, verstopfte oder laufende Nase, rauer Hals, Fieber.

## Tröpfcheninfektion



Viren verbreiten sich über Schleimtröpfchen. Diese Viruspartikel werden von der infizierten Person durch Husten und Niesen ausgestoßen und vom Empfänger eingeatmet. Dort setzen sie sich auf der Schleimhaut fest.

Diese Tröpfchen können trotz Benutzen eines Taschentuches über 1 Meter weit fliegen. Nach einer Studie werden im ansteckenden Stadium stündlich über 6.000 Tröpfchen produziert, die bis zu 10 Minuten in der Luft schweben können. Auf der Haut können Erkältungsviren stundenlang überleben.

## Lässt Sekretfarbe auf Erreger schließen?

Viele glauben, dass klares Nasensekret auf eine Virusinfektion und gelb/grünes Sekret auf eine bakterielle Infektion hinweist. Das stimmt nicht! Die Farbe des Sekretes ist ein Hinweis auf die Zahl der weißen Blutkörperchen, welche die Infektion bekämpfen. Desto gelblicher das Sekret, umso höher läuft die Produktion der weißen Blutkörperchen.

## Warum ist der Geschmack beeinträchtigt?

Wenn man erkältet ist, schwillt die Nasenschleimhaut an und erzeugt mehr Schleim. Dieser Schleim verstopft den Zugang zu den Riechzellen im oberen Teil der Nasenhöhle. Das ist der Grund, weshalb der Geruchssinn und damit auch die Fähigkeit zu schmecken vorübergehend nachlassen.

## Vorbeugen ist besser als Heilen

Normalerweise werden Reizstoffe durch das automatische Filtern durch die Nase entfernt. Manche schlüpfen aber durch dieses Abwehrsystem und treffen dann auf die Schleimhaut der Nasengänge und des Halses. Um Infektionen vorzubeugen, muss diese Schleimhaut gesund sein. Dazu kann man einiges tun.

1. Achten Sie auf gesunde Ernährung, sie stärkt das Immunsystem.
  - Jedes unbehandelte, vollwertige Lebensmittel ist gut für das Immunsystem.
  - Antioxidantien halten den Körper gesund.
2. Treiben Sie maßvollen Sport,
  - ausgewogenen Wechsel zwischen Training und Ruhe beachten,
  - hohe Intensität schwächt das Immunsystem.
3. Achten Sie auf eine gesunde Wohnumgebung.
  - Lesen Sie beim Kauf von Reinigungsmitteln usw. sorgfältig die Etiketten.
  - Vermeiden Sie möglichst chemische Reizstoffe.
4. Meiden Sie schädliche Gewohnheiten wie Rauchen und Alkohol.

## Für eine gesunde Schleimhaut

### VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

- Unterstützt die Gesundheit der Schleimhaut.
- Eine gesunde Schleimhaut erzeugt eine zähflüssige Substanz, die fremde Bakterien vernichtet.

### VITAMIN A

(als Retinol in tierischen Nahrungsmitteln, als Karotinoide in pflanzlichen Nahrungsmitteln).

- Fördert die optimale Funktion der Schleimhaut.

## Antioxidantien

- Räumen mit den „Freien Radikalen“ auf, d. h. sie verhindern das Oxidieren von Fettsäuren.
- Zu den Antioxidantien zählen die Vitamine C, E, Karotinoide (pflanzliche Quelle für Vitamin A) und die Mineralstoffe Selen, Zink und Magnesium.

## Freie Radikale

Freie Radikale entstehen durch den ganz normalen Stoffwechsel. Gefährlich werden sie, wenn sie sich ansammeln. Dann schädigen sie die Zellbausteine Protein und Fett im Körper. Ihre Eigenschaft ist, dass sie mehrfach ungesättigte Fettsäuren oxidieren, so dass die Zellen geschädigt werden und somit Ausgangsbasis für Folgeerkrankungen bilden.

## Quellen für Antioxidantien

- Vitamin C: Schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Kartoffeln
- Vitamin E: Nüsse, Gemüse, kalt gepresste Pflanzenöle
- Karotinoide: Karotten, Tomaten, dunkelgrünes Gemüse
- Selen: Vollkornprodukte, Eier, Käse, Fisch, Fleisch
- Zink: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milch, Käse, Eier, Fisch, Fleisch
- Magnesium: Vollkornprodukte, Nüsse, dunkelgrünes Blattgemüse

## Powerkost zur Immunstärkung

### Müsli



Müsli und andere Vollkornflocken mit Nüssen, Samen und Früchten gemischt liefern Mineralien und besonders B Vitamine

### Schwarze Johannisbeere



Die kleine Beere gehört zu den reichsten Vitamin-C-Quellen: 100g = 200mg Vitamin C

### Mango



Unter den Früchten der beste Lieferant für Karotinoide und einige der wenigen Früchte mit Vitamin E



**Zwiebeln und Knoblauch**  
Enthalten starke natürliche Antibiotika = Allicin

## Möglichkeiten, den Körper fit zu halten

Erfahrungsgemäß macht Bewegung allein nicht soviel Freude. Suchen Sie sich also Gleichgesinnte um gemeinsam Freude an der Bewegung zu haben.

Es gibt viele Bewegungsarten, die uns fit halten, z. B.:

- Aerobic
- Schwimmen
- Aquatraining
- Kurzhanteltraining
- Walking
- Nordic-Walking
- Jogging
- Inline-Skating
- Radfahren
- Training mit dem Thera-Band
- Skilanglauf

Je mehr Muskelmasse bei einer Sportart eingesetzt wird, desto intensiver wird das Herzkreislaufsystem trainiert (z.B. Skilanglauf, Jogging).

Lange Belastungsdauer, gekoppelt mit geringerer Anstrengung ist wichtig für das Ausdauertraining, bzw. für die Fettverbrennung (z.B. Walking, Radfahren). Hier liegen unter anderem die Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht.

Bewegungsabläufe miteinander zu koppeln ist optimal für ein Koordinationstraining (z.B. Aerobic).

Man muss sich nicht für eine Bewegungsart entscheiden, sondern Abwechslung bringt auch hier neue Freude an der Bewegung. Für welche Bewegungsart man sich auch entscheidet, wichtig ist die Regelmäßigkeit!

## Bewegungselemente

### ERWÄRMUNG

Wichtig, um Überlastung oder Verletzungen vorzubeugen

### KRAFTTRAINING

Stärkt die Muskeln und stabilisiert

- Hanteln, gefüllte Wasserflaschen, Türhaken, Theraband

### KONDITIONSTRaining

Stärkt das Herz-Kreislauf-System

- Treppen in verschiedenen Geschwindigkeiten steigen
- abwechselnd 2 Minuten gehen, 1 Minute joggen
- kurze Sprints (Wettlauf mit den Kindern)

### GLEICHGEWICHTSTRaining

Fördert Ausgewogenheit und Stabilität des Körpers

- Gewicht wechselseitig auf die Füße verlagern
- Fußwippen- Zehenspitzen, Fersen
- Auf Bordsteinkanten balancieren

# Haferburger



Diese schmackhaften Bratlinge enthalten viel Omega-3 und Melatonin und schmecken sehr lecker in einem vegetarischen „Hamburger“. Ich stelle gern einen großen Vorrat her und friere die Reste ein (sofern es welche gibt!). Meine Kinder essen die Bratlinge am liebsten „ohne alles“, und sie sind blitzschnell verschwunden! Sie können die Haferbratlinge als Beilage zu Ihrer Lieblingssoße oder mit Tomatensoße zu Pasta servieren.

## Sie brauchen

- 1 l Wasser
- 120 ml Sojasauce
- 15 g Hefeflocken
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1 EL Basilikum, süß, getrocknet
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Herzhaftes Feinschmeckergewürz
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Salbei, getrocknet
- 120 g Walnüsse, fein gehackt
- 400 g Haferflocken

Für für für für für

Um die Form eines „Hamburgers“ zu erhalten, benutzen Sie den Deckel eines großen Konservenglases. Die Mischung in den Deckel füllen und festdrücken, dann den Deckel mit dem Daumen durch den Ring drücken. (Siehe Abbildung.)

## Schritt für Schritt

1. Zutaten außer Haferflocken in der angegebenen Reihenfolge bei mittlerer Hitze in einen mittelgroßen Topf geben.
2. Das Wasser leicht zum Kochen bringen, dann rasch die Haferflocken einrühren und sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt abkühlen lassen.
3. Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Mischung zu Bratlingen formen (ca. 8 cm Durchmesser) und auf ein gefettetes Backblech setzen. Die Masse kann auch in eine Kastenform gefüllt werden. Nach dem Erkalten lassen sich wunderschöne Scheiben schneiden.
5. Auf jeder Seite 20 Minuten lang backen. Mit Vollkornbrötchen, Sojamayonnaise, Salat, Tomaten, Zwiebeln und eingelegten Gurken servieren.



Das Rezept ist dem Buch „Depression - ein Ausweg“ von Neil Nedley entnommen. Es ist beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege für 29,80 Euro erhältlich.

### KOORDINATIONSTRaining

Verbessert das Zusammenspiel von Armen, Beinen, Rumpf und Gehirn

- Bewegungsabläufe entgegengesetzt üben
- Treppen rückwärts steigen
- Mit der linken Hand essen
- Bekannte „Rennstrecken“ mit geschlossenen Augen gehen
- Bewegungsabläufe mit Musik koppeln

### STRETCHING

- Dehnen der Muskulatur - langsam und ohne Nachfedern ausführen
- Räkeln, Gähnen
- Beim Spaziergang: Hören, Staunen, Genießen

### Sport bei Kälte?

Sportliche Betätigung ist auch in der kalten Jahreszeit notwendig. Doch man sollte einige Punkte beachten.

Im Winter wird kalte Luft durch die Nase oder den Mund eingeatmet und kann so eine Reizung der Atemwege provozieren.

- Legen Sie in der kalten Jahreszeit einen leichten Schal um und schützen Sie ihre Ohren durch eine Mütze oder Stirnband.
- Tragen Sie leichte und atmende Kleidung, am besten im „Zwiebelprinzip“.
- Trinken Sie genügend, damit die Nasenschleimhaut nicht austrocknet und ihre Funktion des Filterns und Reinigens richtig ausführen kann.
- Trocknen Sie Ihre Ohren nach dem Schwimmen gründlich.

## Glücksspiel

### Vergnügungstempel mit hohem Suchtpotential

Der Europäische Gerichtshof hat das in Deutschland geltende Monopol für Sportwetten und Glücksspiele gekippt. Damit ist der Weg für das private Glücksspielgeschäft frei und der Druck auf die großen staatlichen Casinos wächst.

Investoren planen den Bau weiterer sogenannter „Entertainment-Center“, wie die großzügigen Vergnügungstempel im Las-Vegas-Stil genannt werden. Auch die neuen Bundesländer sind ins Visier der wachsenden Spielhallen-Branche Europas gelangt. In Sachsen gibt es inzwischen drei Standorte.

Kein Wunder, wenn Glücksspielsucht an Bedeutung gewinnt. Dass aus Glücksspielangeboten ein problematisches Glücksspielen bis hin zu einem Suchtverhalten führen kann, ist in der Öffentlichkeit immer noch zu wenig bekannt oder wird nur am Rande als Problem eingeschätzt. Die Realität sieht jedoch anders aus.

Kerstin Knorr, Leiterin des Suchtberatungszentrums des Advent-Wohlfahrtswerkes in Chemnitz, spricht in einem Interview gegenüber „Freie Presse“ in Chemnitz über die aktuellen Trends.

Die Spielsüchtigen sind mit zehn Prozent inzwischen zur drittgrößten Klientengruppe in der Beratungsstelle angewachsen. Die meisten sind junge Männer. Aber auch der Frauenanteil ist bei den Spielsüchtigen gestiegen. Das Problem liegt darin, dass sich Frauen viel später helfen lassen als Männer, da ihr Schamgefühl größer ist.

Die Hälfte aller Hilfesuchenden bricht die langwierige Therapie ab. Die Beratungsstelle in der Hans-Sachs-Straße betreut derzeit etwa 50 pathologische Spieler.

Dass Spielhallen zunehmend freundlicher gestaltet werden, beobachtet Kerstin Knorr mit Sorge. „Gerade Automaten weisen durch die hohe Spielfrequenz ein großes Suchtpotential auf. Die Spieler schütten dabei viel Adrenalin aus“, weiß die Expertin. „Geld spielt da kaum noch eine Rolle. Der Spielsüchtige glaubt, er habe den Spielautomaten im Griff.“

Laut Fraunhofer-Institut schluckt ein Gerät im Schnitt 11,40 EUR in der Stunde. Was auf den ersten Blick sehr wenig aussieht, kann die Existenz des Spielers nachhaltig gefährden. „Spielsüchtige zocken an mehreren Automaten gleichzeitig“, erklärt Knorr. „In wenigen Stunden ist da ein kleines Monatsgehalt durch.“ Der Leidensdruck durch finanzielle Schulden, familiäre Probleme, Verlust des Arbeitsplatzes und schließlich den unvermeidlichen sozialen Abstieg kann für die Betroffenen und die

mit ihnen verbundenen Personen erheblich sein.

2008 startete deutschlandweit das Projekt „Frühintervention bei pathologischem Glücksspiel“, an dem neben 16 weiteren Einrichtungen aus ganz Deutschland auch das Suchtberatungszentrum des Advent-Wohlfahrtswerkes e. V. in Chemnitz teilnahm. Es ist der einzige Standort des Freistaates Sachsen. Stefanie Hein, Suchtberaterin der Chemnitzer Beratungsstelle, leitete das Projekt, das über drei Jahre hinweg von der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS) über Schulungen und Weiterbildungen der Projektmitarbeiter gefördert und finanziert wurde. Ziel des Projektes war, der Öffentlichkeit mehr Aufklärung über die Gefahren des Glücksspiels, die Auswirkungen und ersten Anzeichen für ein problematisches Glücksspielverhalten näher zu bringen. Damit sollen frühzeitig Warnsignale erkannt werden, so dass Betroffene oder Angehörige eher den Kontakt zur Beratungsstelle suchen. Während die Auswertung des Modellprojektes noch immer nicht vorliegt, ist die Glücksspielszene weiter auf dem Vormarsch. Daher rät Kerstin Knorr: „Wer bereits die Kontrolle über sein Spielverhalten verloren hat, oder dabei ist sie zu verlieren, sollte den Weg in eine kompetente Beratungsstelle, wie die des Advent-Wohlfahrtswerkes in Chemnitz, nicht scheuen.“

Lothar Scheel

## Alkohol

### „Ansprechen statt tabuisieren“



Drei Fragen an Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

#### Was bedeutet ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol?

Hüllinghorst: Das bedeutet, nicht mehr zu trinken, als einem gut tut. Da es sich bei Alkohol nicht um ein gewöhnliches Getränk, sondern um ein Zellgift handelt, sollte sich jeder, der gerne Alkohol trinkt,

Grenzen setzen und für sich Trinkregeln aufstellen. Zum Beispiel: Ich trinke tagsüber keinen Alkohol. Ich bleibe an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei. Ich trinke nicht mehr als ein oder zwei Gläser pro Abend. Zudem gibt es Situationen, in denen man auf keinen Fall Alkohol trinken sollte, z. B. in der Schwangerschaft, im Verkehr oder am Arbeitsplatz.

#### Wie merkt man, dass man Alkohol riskant konsumiert?

Hüllinghorst: Zunächst einmal gibt die DHS Grenzwerte an: Wenn Frauen mehr als 12 g Alkohol pro Tag trinken, das ist ein Glas Bier oder Wein, bzw. Männer mehr als 24 g Alkohol pro Tag, das sind zwei Gläser Bier oder Wein, dann kann das gesundheitsschädlich sein. Unabhängig von Mengenangaben sollte es zu denken geben, wenn man häufiger oder sogar täglich an Alkohol denkt oder es kaum abwarten kann zu trinken. Auch wenn zur Flasche Bier oder zum Glas Wein gegriffen wird, um Sorgen, Stress oder Ärger hinunterzuspülen, ist das bedenklich. Weitere Hinweise für einen problematischen Konsum: Sie haben Schuldgefühle, was das Trinken angeht, oder jemand beschwert sich darüber, dass Sie zu viel trinken.

#### Ab wann müssen sich Angehörige, Freunde oder Kollegen Sorgen machen und wie sollten sie sich verhalten?

Hüllinghorst: Wenn Veränderungen im Verhalten wahrgenommen werden, könnte das ein Hinweis auf ein Alkoholproblem sein: z. B. Ihr Partner kommt immer später nach Hause als verabredet, vielleicht weil er in einer Kneipe hängen geblieben ist. Er oder sie vernachlässigt die Interessen und sozialen Bezüge. Der Kollege beginnt, Termine zu vergessen und zu spät zur Arbeit zu kommen. Wenn einem die Trinkgewohnheiten eines anderen Menschen unangenehm auffallen, sollte man den Betroffenen auf jeden Fall direkt ansprechen, anstatt das Problem zu tabuisieren, wie es oft geschieht. Je mehr und je früher man jemanden mit seinem Missbrauch konfrontiert, desto eher ist ein Ausstieg oder eine Veränderung der Trinkgewohnheiten möglich. Hilfreich ist außerdem, sich an eine Beratungsstelle zu wenden oder eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Wir haben in Deutschland ein gut ausgebautes Hilfesystem von Beratungsstellen und Fachkliniken. Wenn ein Mensch, der Alkoholprobleme hat oder abhängig ist, sich in eine Behandlung begibt, liegen die Chancen für eine Heilung bei weit über 60 Prozent. Ein häufig anzutreffender Therapiepessimismus ist überhaupt nicht berechtigt.

Aus „Flaschenpost“ 07

## Wie Alkohol wirkt

Reiner Alkohol ist eine glasklare, hochflüchtige Flüssigkeit. Trinkt man Wein, Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk, dringt der darin enthaltene Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm in den Blutstrom und wird im gesamten Organismus verteilt. Im Gewebe löst er sich im Körperwasser. Dieser Vorgang ist nach etwa 60 bis 90 Minuten abgeschlossen.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen sinkt unter Alkoholeinfluss; am empfindlichsten reagiert das Gehirn. Um den Grad der Alkoholisierung zu bezeichnen, wird der Alkoholgehalt des Blutes angegeben. Er wird in Promille (‰, Tausendstel) gemessen.

Der Promillegehalt des Blutes hängt vom Körpergewicht und der getrunkenen Menge ab. Wie die getrunkene Menge Alkohol wirkt, ist nicht bei jedem Menschen gleich. Wer an Alkohol gewöhnt ist, „verträgt“ scheinbar mehr. Die im Folgenden genannten Promillewerte sind deshalb nur ungefähre Anhaltspunkte:

**0,2‰** Persönliche Wahrnehmungen, Gefühle und Verhalten verändern sich, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination sinken, der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum wird vermindert, das Unfallrisiko in allen Lebensbereichen steigt.

**0,5‰** Abnehmende Reaktionsgeschwindigkeit, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft steigt.

**0,8‰** Alle Reaktionen sind deutlich verlangsamt, wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

**1,0‰** Rauschstadium (aus medizinischer Sicht: akute Alkoholvergiftung), Gleichgewichts- und Sprachstörungen, Torkeln, Lallen.

**2,0‰** Betäubungsstadium, Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung. Am stärksten betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis. Vieles wird nur noch kurz behalten und innerhalb der ersten 20 bis 30 Minuten wieder vergessen.

**3,0‰** Schwere, akute Alkoholvergiftung, Bewusstlosigkeit oder Tiefschlaf, Tod durch Atemlähmung oder das Einatmen von Erbrochenem möglich.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein geringer Teil, etwa 5 Prozent, wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden. Der durchschnittliche Alkoholabbau pro Stunde beträgt bei Männern 0,15 ‰ und bei Frauen 0,13 ‰. Bis eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es danach etwa drei bis vier Stunden.

Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.

*Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre*

- erhöhtes Krebsrisiko

*(weibliche) Brustdrüse*

- erhöhtes Krebsrisiko

*Leber*

- Fettleber,
- Leberentzündung,
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

*Bauchspeicheldrüse*

- chronische und akute

*Entzündungen*

- erhöhtes Krebsrisiko

*Gehirn*

- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

*Herz-Kreislauf-System*

- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

*Nerven*

- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

*Magen*

- Magenschleimhautentzündung

*Enddarm*

- erhöhtes Krebsrisiko

*Weitere gesundheitliche Folgen*

- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens

Aus der DVG-Zentrale

## Unsere Neue

Liebe Leserinnen und Leser,



seit dem 1.7.2010 bin ich als Sachbearbeiterin beim DVG beschäftigt. Ich heiße Dagmar Rapp, wurde in Nordrhein-Westfalen geboren und

bin 27 Jahre alt. Nach meiner Ausbildung und anschließenden Berufstätigkeit im Saatkorn-Verlag, Lüneburg, wollte ich mich gerne verändern. Eine neue Herausforderung, auf dem Gebiet der Gesundheit dazulernen, mit Menschen Kontakt haben und den Büroalltag organisieren, hat dazu geführt, dass ich mich beim DVG beworben habe. Die gute und harmonische Atmosphäre im Team gefällt mir.

Zu meinem Aufgabenbereich zählt die Mitgliederverwaltung, die Betreuung der DVG-Regionalgruppen und Health-Clubs, der gesamte Finanzbereich, alle Sekretariatsaufgaben, das Veranstaltungsmanagement und Weiteres.

Nun sind ca. dreieinhalb Monate vergangen und ich habe mich gut in meiner neuen „Heimat“ eingelebt. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.



## Elke Wander mit Wohnmobil als Gesundheitsberaterin unterwegs

Wenn Gesundheitsarbeit so richtig Spaß macht, dann fühlst du dich rundum glücklich!

So ging es mir bei meinem ersten Einsatz in Northeim. Wir (ein kleines Team) standen mit einem Wohnmobil, das mit drei großen Plakaten behängt war, in der Fußgängerzone, boten kostenlose Gesundheitsberatung, kleine Wellness-Massagen, Kneipp-Anwendungen gegen Erkältungskrankheiten, Info-Material und Tee an. Unser Motto: „Dein Leben ist wertvoll! Deshalb pflege es.“ Von der verschleierte Muslima bis zum gepierchten Jugendlichen ließen sich viele beraten. Kinder und Teens nutzten das Trampolin und die Wellness-Massagen. Solche Aktionen biete ich gerne auch in vielen anderen Städten an. Ich freue mich auf Anfragen und suche Teammitglieder dazu.

Meine Homepage: [www.deinlebenistwertvoll.de](http://www.deinlebenistwertvoll.de).