

Burkhard Thom



ALKOHOL

Die Gefahr lauert überall!



Mein Leben nach dem Suff und mein Verhalten nach dem Entzug



25 Lebensmittelkonzerne beschreiben ihre Inhaltsstoffe
(In welchen Lebensmittel befindet sich Alkohol)



33 Gerichte eines Sternerestaurants ohne Alkohol

AAVA
VERLAG

Burkhard Thom

ALKOHOL

Die Gefahr lauert überall!

Alkohol, Sternekoche und 25 Lebensmittelkonzerne

Sachbuch

LESEPROBE

AAVAA
VERLAG

© 2016 AAVAA Verlag

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Umschlaggestaltung: AAVAA Verlag

Coverbild: Burkhard Thom

Printed in Germany

Taschenbuch: ISBN 978-3-8459-2000-9

Großdruck: ISBN 978-3-8459-2001-6

eBook epub: ISBN 978-3-8459-2002-3

eBook PDF: ISBN 978-3-8459-2003-0

Sonderdruck Mini-Buch ohne ISBN

AAVAA Verlag, Hohen Neuendorf, bei Berlin

www.aavaa-verlag.com

eBooks sind nicht übertragbar! Es verstößt gegen das Urheberrecht, dieses Werk weiterzuverkaufen oder zu verschenken!

Alle Personen und Namen innerhalb dieses eBooks sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind zufällig und nicht beabsichtigt.



Auch wenn man sich noch so stark fühlt,
der Alkohol ist immer stärker.

Nach einer Therapie und einem Entzug be-
ginnt noch einmal eine sehr schwierige Phase,
denn man fühlt sich stark und der Alkohol
lauert überall.

Eine „Heilung“ vom Alkohol gibt es nicht und
es gilt den Kampf gegen den unfairen Gegner
täglich neu aufzunehmen.

Schaue ich in die Augen meiner Frau, sehe
meinen Sohn, meine Schwiegertochter und er-
freue mich an meinen beiden Enkelkindern,
dann bestehe ich die Herausforderung.
Mit dem kürzesten Satz der Welt: NEIN

Be- und Erkenntnisse eines Trinkers

Der Weg in die Abhängigkeit, die Rückkehr in das normale Leben und das Verhalten um einen Rückfall zu vermeiden.

Das Leben danach

Wie gehe ich mit dem Thema generell um, wie verhalte ich mich in der Gesellschaft und worauf sollte ich künftig achten.

Lebensmittel und versteckter Alkohol

Eine wesentliche Voraussetzung für „andauernde Trockenheit“ ist der totale Verzicht auf Alkohol.

Namhafte Lebensmittelkonzerne geben Auskunft über die Bestandteile ihrer Produkte.

Küche und mehr

Muss der trockene Alkoholiker auf Kombinationsmöglichkeiten und somit auf die Feinschmeckerküche verzichten? Gibt es eine Möglichkeit die Sinnlichkeit und das Lebens-

gefühl beim Essen auch für trockene Alkoholiker zu erhalten?

33 Gerichte aus der Sterneküche „Haus Stenberg (Velbert)“ geben eine Antwort.

„Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben, aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein“

Diese Aussage ist ein Kernsatz, den jeder Alkoholiker verinnerlicht hat und in „sogenannten“ brenzligen Situationen auch nur zu gern benutzt. Dabei spielt es keine Rolle von wem er angesprochen wird, egal ob Familie, Freunde, Kollegen oder Chef. Die Ausflüchte und Argumente sind immer gleich. Es stellt sich die Frage: Warum dieses Buch? In dieser Veröffentlichung geht es nicht um eine Leitlinie oder um eine Gebrauchsanleitung um das Trinken einzustellen. Vielmehr sollen hier Betroffene, Familienmitglieder und Interessierte Informationen zum Thema Alkohol erhalten. Nicht auf wissenschaftlicher Basis, sondern aus der Betrachtung eines trockenen Alkoholikers. Der größte Erfolg den ich mir vorstellen könnte, wenn nur einige Leute das wichtigste

Wort der Welt erlernen und zum richtigen Zeitpunkt einsetzen könnten : **NEIN !!!**

Ich habe am 10. Oktober 1992, nach über 20 Jahren exzessivem Alkoholkonsum, mit dem Saufen aufgehört. Voraus gegangen war eine berufliche Reise auf die Philippinen, hier verbrachte ich ein Wochenende in einem der vielen Bambua Nature Cottages, fernab auf einer der vielen kleinen Inseln. Nach 14 Tagen intensiver Arbeit mit Produzenten, in großer Hitze, hatte ich eine Einladung zu einem 2 Tage – Trip in die Wildnis angenommen und verbrachte dort die Nacht mit Ratten, Schlangen und (natürlich) auch mit einer ganzen Reihe, mir unbekannter Insekten. Die Luft war schwül, es herrschte eine hohe Luftfeuchtigkeit und der Körper verlor Flüssigkeit, auch ohne große Anstrengung. Nun ist es für einen Alkoholiker sehr schwierig rund 48 Stunden ohne Alkohol auszukommen, dieser Tatsache war sich mein Gastgeber, er wusste nichts von meiner Sucht, nicht bewusst. Anstatt die Schönheiten der paradiesischen Umgebung zu

genießen, den herrlichen Strand zu nutzen, einen Ausflug in die nahe gelegenen Mangrovenwälder zu unternehmen, einen Besuch beim einzigen in der Nähe gelegenen unterirdischen Fluss zu machen oder einfach nur zu entspannen und faul in der Sonne zu liegen, verbrachte ich die gesamte Zeit mit der Suche nach Trinkbarem.

Die nächste Ortschaft lag kilometerweit entfernt, um mich herum nur Dschungel, das Ressort war nicht eingezäunt, Schilder warnen aber vor dem Verlassen, vor Giftschlangen, nicht aber vor den Insekten. Wobei eine Warnung ihre Wirkung ohnehin verfehlt hätte, denn es gab niemanden, mit dem ich mich hätte unterhalten können. Ich hatte eine Hütte, spärlich eingerichtet, ein Bett und auf der Terrasse, die ca. 2 Meter oberhalb des Wasser angesiedelt war, eine Hängematte. Die Nacht verbrachte ich in der Hängematte, mehrere große Geckos, die an der Hüttendecke „klebten“, verursachten mir Unbehagen und mein

Alkoholpegel war in einen, für mich kritischen Bereich abgesunken.

Ich überstand die Nacht mehr schlecht als recht, zumal mir einige Ratten Gesellschaft leisteten und entgegen meiner Suche nach Trinkbarem, ausschließlich nach Essensresten suchten. Mein Agent erschien pünktlich am nächsten Morgen kurz nach dem Sonnenaufgang und wir machten uns auf den Weg zum Flughafen. Am „Puerto Princesa“ angekommen versorgte ich mich erst einmal mit dem Nötigsten, einigen Flaschen San Miguel (Bier). Schon während des Fluges aus der Provinz Palawan zum Flughafen nach Manila, die Rückreise nach Deutschland stand an, schwoll mein Arm an und entwickelte sich innerhalb kürzester Zeit zu einer Art „Wabbelarm“ mit doppeltem Umfang. Spätestens am Dienstagmorgen, die Flüge dauerten damals noch rund dreißig Stunden und führten von Manila über Singapur, Anchorage (Alaska) und Frankfurt nach Köln, war absoluter Handlungsbedarf,

der Arm hatte das dreifache seiner normalen Größe, die Einstichstelle war deutlich sichtbar. Direkt nach der Ankunft in Köln besuchte ich einen Arzt, der mir von meiner Unternehmensleitung als Fachmann für Tropenkrankheiten empfohlen worden war. Schnell war klar dass ich mir eine Blutvergiftung eingehandelt hatte, alle anderen Möglichkeiten schieden aus. Ich stand zu diesem Zeitpunkt kurz vor MEINEM Schlüsselerlebnis zum Thema Alkoholabhängigkeit, realisierte dies aber NOCH nicht. Offensichtlich auch als Nachwirkung meines Teilentzuges im Dschungel und dem schnellen „Wiederhochfahrens“ des Alkoholpegels, war eine Infusion zwingend erforderlich.

Beim Versuch die Nadel zu setzen, die Stauung der Vene war vorbereitet, hatte ich heftige Schweißausbrüche, mir wurde schwarz vor Augen und ich kollabierte!

Reisestrupazen, wenig Wasser, wenig gegessen und letztlich reichlich Alkohol während des Fluges forderten Tribut von meinem Or-

ganismus. Der Arzt, ein typischer Kölner, stabilisierte meinen Zustand, behandelte meinen Arm und „verpasste mir folgenden Kommentar“: Jung, Du brauchst nix zu sagen, aber entweder bist Du drogensüchtig oder hast Alkoholprobleme“.

Nichts wie raus dachte ich, registrierte aber immerhin noch den Vorschlag „nimm mal die Tabletten mit und wenn Du meinst Du müsstest trinken, nimm eine davon“. In meinem Kopf entwickelte sich der Schutzgedanke des Alkoholikers – der hat Dich erkannt, suchst Du Dir halt einen neuen Arzt.

Zu Hause angekommen, ich wollte die Tablettenpackung eigentlich ungeöffnet entsorgen, interessierte mich doch der Beipackzettel und so zog ich mich in mein kleines Büro zurück und beschäftigte mich mit der Gebrauchsanleitung aus der Packung.

„Bei Einnahme von einer Tablette und gleichzeitigem Genuss von Alkohol kann es zu sofortigem Herzstillstand kommen“ las ich dort.

Ein kalter Schauer lief mir den Rücken herunter und Wut machte sich in mir breit.

Wie kann mich ein verantwortungsvoller Arzt mit solch einem Problem konfrontieren, was kann passieren, ich könnte sterben! Es wusste doch das ich trinke, aber warum gibt er mir ein solches Medikament? Habe ich so etwas nötig? Wie weit bin ich gekommen? Dies waren die ersten Fragen, die mir durch den Kopf gingen.

Aber direkt danach auch: Wie tief bist Du gesunken? Deine Frau hat Dir immer schon gesagt dass Du zu viel trinkst, dass Du abhängig bist. Jetzt sieht es auch ein Arzt, den Du vorher nie gesehen hast? Ich war mir doch sicher, keiner merkt etwas.

In die Wut mischte sich Scham, Verzweiflung und die Erkenntnis, dass die Maskerade bröckelte.

Die Fahrten von der Firma nach Hause, ich trank dort immer einen Sixpack „Tuborg“ (=3 Liter), die Leute an der Tanke, wenn ich dort den Heimfahrt – Vorrat kaufte, am Büdchen

an der Firma, keiner hat was gemerkt, oder doch? Die verstehenden Blicke der Verkäuferin an der Kasse hatte ich stets ignoriert und wenn ich den Eindruck hatte „ertappt“ worden zu sein, wechselte ich die Tankstelle.

Das Erlebnis mit Arzt und Medikament bezeichne ich heute als mein Schlüsselerlebnis, ich bin der Meinung jeder Mensch, der von einer Sucht ablassen will, benötigt ein solches. Ob man dieses Erlebnis als solches realisiert oder nicht, ich habe viele Suchtkranke erlebt und erlebe sie heute noch. Kommt jemand zur Erkenntnis aufzuhören, der Entschluss ist unweigerlich mit einem Erlebnis verbunden. Sei es ein persönliches Schicksal, wie bei meinem Freund, der zu sterben drohte oder bei einer schweren Erkrankung.

Immer gingen besondere Ereignisse voraus. Zunächst aber weiter mit den Gedanken, die durch meinen Kopf gingen.

Ich verfluchte den Arzt, der mir ein Medikament aushändigte von dem ich sterben konnte(?) und mich dann allein ließ. Er war sich

doch sicher dass ich abhängig war, also musste er doch auch wissen dass ich trinken würde, ungeachtet des Sterberisikos. Wie verantwortungslos war das. Gleichzeitig war ich aber auch sauer über mich selbst, denn „ich war enttarnt“.

Irgendetwas in meinem Kopf sagte mir, so geht's nicht weiter. Eine Maxime meines Lebens bestand in dem Satz: „Ich kann sofort aufhören – wenn ich will“. Aber konnte ich das wirklich? Eine Veränderung musste her und zwar grundsätzlich.

Wie war denn mein Leben in den letzten Jahren? Was war mir wichtig? Welche Interessen hatte ich?

Begonnen hatte es eigentlich schon während meiner Lehrzeit. Wir mussten mit dem Bus von Langenberg, der Senderstadt zu meinem Ausbildungsbetrieb in Wuppertal, grundsätzlich mit dem Bus fahren. Morgens und abends jeweils eine gute Stunde, schon nach kurzer Zeit entwickelte sich eine „Busbekanntschaft“, denn es waren immer die gleichen Leute, die

sich hier trafen. Nach dem ersten Lehrjahr investierten wir gemeinsam unser Geld in Dreiliterflaschen Rotwein, Lambrusco gab es damals für „kleines Geld“ und wir leerten die Falsche gemeinsam auf der Fahrt nach Hause. Dies war der Beginn, später waren die Abende waren davon bestimmt, Ausreden zu finden um zu trinken.

Zu Beginn war es „die eine Flasche“ am Abend, später war es das heimliche Trinken, das Verstecken der Flaschen und die ewige Flucht von zu Hause. Weg von der Beobachtung, hin in die Anonymität. Unterschiedliche Tankstellen, Kioske, Kneipen und Lebensmittelgeschäfte. Immer nur so viel gekauft, das es für den Abend reichte, unauffällig und „versteckbar“.

Feiern mit Freunden und Bekannten? Kaum mehr möglich, ich war der erste, der „müde“ war. Immer schon „vor gefeiert“, einen Alkoholspiegel verschafft, der mich „sicher“ in den Abend geleitet. Das Ganze spielte sich dann immer ab auf der Ebene „ich bin mal eben

tanken“, „ich reinige das Auto“ oder „ich packe schon einmal dies und das“. Auf einer Feier nüchtern ankommen und sich langsam mit den anderen Gästen in den Abend zu feiern(trinken), schier unmöglich. Der Gedanke nicht genug zu bekommen, aufzufallen mit meinen Trinkgewohnheiten oder womöglich nur halb besoffen nach Hause zu müssen, der schiere Horror. Da ist es besser schon einmal vorzuglühen und eine Basis für den Abend zulegen .Das ich dabei regelmäßig das Maß überschritt und schon vorher „genug“ hatte fiel nicht auf, denn ich war bekannt für meine Gestresstheit, meinen Arbeitseinsatz und die bekannte Müdigkeit. Zu späterer Stunde, wenn Andere ihren Alkoholpegel langsam erreichten, war ich wieder fit und konnte meinen Spiegel auffüllen. Bekam also noch genug um letztlich mit der richtigen Dröhnung auszustiegen.

Wichtig dabei immer das Problem – ich kann nicht aufhören. Ich sprach letzte Woche mit einem Bekannten, wir trafen uns abends in ei-

nem Restaurant zum Essen. Als ich ihn fragte ob er nicht zum Essen „ein lecker Kölsch“ trinken will (er kommt aus Hamburg) gab er mir folgende Antwort:

„Ich muss morgen arbeiten und ich kenne mich. Wenn ich anfangs am Abend etwas zu trinken, ich kann nicht aufhören. Das ist auf Feiern so und das zieht sich auch durch andere Bereiche meines Lebens. Auf Feiern mache ich gerne mal mit um den Stress abzubauen, aber in der Woche will ich das nicht. Da ich weiß wie ich reagiere, lasse ich es besser ganz und verzichte.“

Ich halte diese Antwort, auf der einen Seite für sehr ehrlich, auf der anderen Seite auch für bedenklich. Wer sich beim Alkohol nicht kontrollieren kann und bis zum „bitteren Ende“ gesoffen hat, ist zumindest sehr stark Alkohol gefährdet.

Das hat nichts mit Stressabbau zu tun, sondern erinnert sehr stark an das Quartalstrinken mit mäßiger Kontrolle. Kontrolliertes Trinken ist ein Weg, den ich selbst nicht gehen

konnte. Ich selbst hätte meine Bedenken immer gleich über Bord geworfen, einer geht immer. Dass die Situation durch mein Verhalten maßlos geworden wäre, es hätte mich nicht interessiert. Bedenklich, weil aus meiner Sicht ein Suchtverhalten hier klar erkannt wird. „Das Verschieben“ einer Gelegenheit auf das Wochenende macht zwar Sinn, fördert aber das Suchtpotential, schließlich entsteht hier der Gedanke „bald darf ich wieder“ und „ich belohne mich dafür mit der doppelten Dröhnung“. Außerdem „genehmigt“ man sich bald auch einen Kleinen in der Woche, denn einer schadet ja nicht.

Im Grunde hatte auch ich solche Gedanken und vor allem, ein ähnliches Verhalten, denn ich habe immer versucht während der Arbeitszeit NICHT zu trinken. Versucht deshalb, weil ich immer unterschied zwischen Reisen und Tätigkeit im Büro. Der Grund warum ich hier explizit den Unterschied zwischen Reisen und Büro herausstelle, halte ich für extrem wichtig, denn hier dokumentiert sich ein wei-

terer Teil **meines** Niedergangs zum Alkoholiker. Im Büro hielt ich mich tagsüber zurück, verzichtete auf Alkohol, schließlich wollte ich nicht auffallen und die Beschaffung war schwierig. Auf Reisen war es anders, überall gab es den begehrten Stoff, abseits vom Tagesgeschäft, schnell ein Fläschchen Bier geschluckt, immer am Rande der Maßlosigkeit.

Klar und deutlich, ich versuche jetzt nicht die Schuld für mein Verhalten zu entschuldigen oder Gründe für mein Trinken zu finden, denn ich war ja bereits Alkoholiker. Nur die Beschäftigung mit den Auslösern zu einem derartigen Trinkverhalten, wie ich es viele Jahre praktizierte, halte ich für äußerst wichtig um das Verhalten letztlich zu verändern.

Bevor ich auf das Thema Reisen eingehe, sei ein kurzer Exkurs in mein familiäres Umfeld gestattet.

Meine Mutter, gelernte Krankenschwester, hatte ihren Job meiner Erziehung geopfert und verdiente „nebenbei“ ein bisschen Geld mit Kellnern. In einem Hotel/Restaurant mit

Kegelbahn stand sie in den Spitzenzeiten zur Verfügung und bediente die Gäste. Heute gibt es das übliche Thekengeschäft kaum noch, am Tresen wurden Geschäfte abgewickelt, die Welt verbessert und die eigene Ehe beklagt. Wie damals üblich wurde die Bedienung zum Mittrinken aufgefordert und, insbesondere zum Ende des Tages(Nacht) floss der Alkohol in Strömen. Ich betone, sie hat zwar häufig mitgetrunken und gefeiert, aber sie war nicht abhängig. Ihr Nebenjob begünstigte aber die Entwicklung meines Vaters, denn er war stets als Gast dabei und verweilte bis zum Ende ihrer Arbeitszeit dort.

Mein Vater, ein einfacher Mann, unglaublich fleißig und engagiert, arbeitete als Gleiswerker, also als einfacher Arbeiter. Ein harter Job, körperlich sehr anstrengend, die Bahngleise wurden damals noch per Hand verlegt und befestigt. Im Bau war es üblich, ich denke das dies heute auch noch so ist, viel zu trinken. Insbesondere am Freitag, damals gab es den Lohn noch“ in bar und in Tüte“ wurde gleich

ein Teil „versoffen. Überhaupt wurde zur damaligen Zeit mehr getrunken. Es gehörte zum „guten Ton“ und wer sich ausschloss, der gehörte nicht dazu.

Mein Papa kam regelmäßig am Freitag betrunken nach Hause. Dies ging über Jahre so und es wird alltäglich. Als Kind merkst Du das, aber Du akzeptierst es, zumal Mutter ja immer sagte: „Der arbeitet die ganze Woche hart und hat sich das verdient“. All die Ungechtigkeiten, die Streitereien und letztlich auch „die lose Hand“ wurden mit diesem Argument „abgetan“, auch wenn blaue Flecken zurück blieben. Letztlich blieb es beim patriarchischen Verhalten, der Mann bestimmte, die Frau ordnet sich unter, akzeptiert und verteidigt das Verhalten des Ernährers. Ein Zeichen der damaligen Zeit.

Aus heutiger Sicht ein klarer Fall von Co – Alkoholismus ...

Leseprobe Teil 2

Informationen der Lebensmittelindustrie Alkohol in Lebensmitteln

Lohnt es sich vom Alkohol zu lassen, die Strapazen einer Entgiftung auf sich zu nehmen, den Entzug zu machen, seine Sucht zu bekämpfen und letztlich ein neues Leben ohne Droge zu beginnen?

Ich sage uneingeschränkt: **J A!!**

Die Strapazen des Entzuges sind immens, insbesondere der körperliche Entzug bringt den Alkoholiker an die Grenze seiner Belastbarkeit und während des Entzuges wird er sich die Frage nach dem „warum mache ich das“ immer wieder stellen. Bei „nüchterner“ Betrachtung allerdings kommen die Antworten automatisch.

Das gesamte Leben wird einfacher, gesünder und stressfreier.

Standen in der Vergangenheit die Beschaffung und das „Nichtauffallen“ im Vordergrund,

genießt man jetzt eine neu gewonnene Freiheit. Das Leben wird schöner ohne den Suff. Man erfährt viele Dinge völlig neu, denn die vielen Jahre, die eine Alkoholiker-Karriere andauert, sind unbemerkt an dem Menschen vorbei gegangen. Man hat nicht teilgenommen und hat nicht richtig gelebt. Die Speisen bekommen einen anderen Geschmack, Menschen erhalten eine andere Wertschätzung und die Familie erlebt einen höheren Stellenwert. Im Beruf werden Abläufe klarer, Entscheidungen sinnvoller und das „Miteinander“ entwickelt sich schnell zu – ich gehöre dazu!

Wichtig noch ein weiterer Aspekt, das kriminelle Handeln ist vorbei. Ich kenne kaum einen Alkoholiker, der nicht schon im besoffenen Kopf sein Fahrzeug bewegt hätte oder sich anders rechtswidrig verhalten hat.

Neben den vielen sozialen Kontakten, dem veränderten Freundeskreis und vor allem, der neuen Integration in die eigene Familie ist völlig klar, das Leben wird einfach schöner.

Ich liebe meinen Sohn, meine Schwiegertochter und ich sehe meine Enkel aufwachsen, nehme teil an IHREM Leben und bin eingebunden in das HEUTE.

Ja, ohne Alkohol ist das Leben schöner und lebenswert.

Eine Frage beschäftigt mich immer wieder: Was wäre gewesen wenn – ich nicht aufgehört hätte?

Mein sozialer Abstieg wäre unweigerlich gekommen, meine Gesundheit hätte gelitten. Ich stand kurz vor einem Jobwechsel, insbesondere die Probezeit hätte ich nur mit großen Mengen an Alkohol überstanden. Meine Konstitution und mein Geist hatten erhebliche Schwächen, meine Familie war am Rande der Belastungsmöglichkeiten. Der Zusammenbruch meines Lebensgebildes stand bevor. Mein Lebenswille und meine Kampfkraft sind zurückgekehrt und ich konnte die Herausforderungen des Lebens bestehen. Mit Alkohol hätte ich mich in mein Schicksal ergeben, mich selbst bedauert und „es genommen wie

es kommt“. Um mich herum sterben immer wieder Menschen am Alkohol und als User des Internets kenne ich Dutzende von Foren in denen Menschen ihr Leid klagen.

Wie lange meine Leber, meine Magenschleimhaut, meine Bauchspeicheldrüse oder mein Gehirn diese sinnlose Belastung noch verarbeitet hätten, ich will es nicht wissen.

Die letzte Frage: Fehlt mir etwas?

Nein, ich habe eine neue Freiheit und ein neues Leben erhalten und das verteidige ich –mein Leben lang!

Lebensmittel und versteckter Alkohol

Genau zu diesem Thema gibt es die unterschiedlichsten Auffassungen, nichts wird so heftig und kontrovers diskutiert und nirgendwo gehen die Meinungen so stark auseinander. Hier ist wieder der Hinweis angebracht, es handelt sich um meine Erfahrungen und nicht um eine verbindliche Regel. Viele Menschen scheren sich wenig um die Inhalte,

um die Ingredienzien und Aromen und sehr viele Betroffene werden rückfällig.

Deshalb ist aus meiner Sicht eine wesentliche Voraussetzung für „andauernde“ Trockenheit und das Einhalten der Regel „ohne Alkohol zu leben“ das Wissen um die Inhaltsstoffe insbesondere von Alkohol in Lebensmitteln.

Nach meinem Entzug beschäftigte mich dieses Thema ganz besonders und insbesondere meine Frau machte sich bei jedem Einkauf der Mühe die Beschreibungen auf der Verpackung besonders gründlich zu studieren. Es sei vorab angemerkt, die Hoffnung eine klare Auskunft zu erhalten, wurde schnell enttäuscht. Mein erster Gedanke ging in eine Richtung, die mir zumindest zu Beginn, logisch erschien In jedem Lebensmittelgeschäft gibt es spezifische Ecken für Kranke. Diabetiker, allgemeine Allergiker und Laktose – Intolerante finden ihre Produkte in geordneter Form an speziellen Verkaufsflächen, die weit hin sichtbar im Laden angeordnet sind. Warum kann es das nicht für Alkoholiker geben?

Diese Frage stellte ich mir und innerhalb kürzester Zeit wurde mir klar warum sich der Einzelhandel auf diese Käufer oder Interessentengruppe niemals einstellen würde.

Wenn ich an die Zeit denke, vor meinem Entzug und meinem „Outing“, weder meine Frau, noch ich würden auf den Gedanken kommen „in dieser Ecke“ einzukaufen. Vielmehr würden wir vor aller Welt offenbaren „schaut her, wir sind Alkoholiker“. Heute wäre mir das völlig egal, aber welcher Angehörige eines „mutmaßlichen Alkoholikers“ würde dort kaufen. Das Projekt wäre zum Scheitern verurteilt. Die Einzelhändler leben vom Umsatz und in dieser Zone produzierten sie eher Abschriften, als die Generation von Zusatzumsätzen.

Hinzu kommt aber auch, dass die meisten Händler gar nicht wissen und nicht erahnen können, wo sich die gefährliche Substanz überall verbirgt. Das Thema selbst spielt selbst bei Produzenten keine herausragende Rolle.

Dabei ist es wichtig, zunächst eine klare Definition zu erhalten.

Die Uni Hamburg schreibt dazu:

„Definition: Bezeichnung für eine Gruppe chemischer Verbindungen mit folgenden Eigenschaften: durchsichtig, leicht entflammbar und flüchtig. Für die Hauswirtschaft sind besonders Ethanol und Methanol wichtig.

- Ethanol, auch Weingeist genannt, ist in alkoholischen Getränken, wie zum Beispiel Schnaps, Wein oder Bier, enthalten und zählt zu den Genussmitteln. Alkohol ist in den westlichen Industrieländern eine so genannte kultivierte Droge, deren regelmäßige oder übermäßige Einnahme zu Abhängigkeit (Alkoholismus) und schweren Organschäden führen kann;

- Methanol, auch Holzgeist genannt, ist als Reinigungsmittel-Inhaltsstoff in vielen Reinigungsmitteln enthalten. Meistens dient er als Lösemittel und ist stark verdünnt. Hochprozentiges Methanol ist als Spiritus bekannt und wird zum Beispiel bei der Fensterreinigung

verwendet. Methanol ist giftig und führt zur Erblindung oder zum Tod.“

In meiner Zeit in Russland habe ich erlebt, dass Menschen den Industrialkohol (Methanol) durch Sand oder Brot haben „laufen lassen“, um Schadstoffe heraus zu filtern. Zahllose geschädigte, „im Suff gezeugte“ Kinder, waren das Ergebnis dieser Verfahrensweise.

Meine Frau und ich haben in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Erfahrungen mit versteckten Alkoholika gemacht und kennen eine große Zahl von Produkten, die betroffen sind oder in denen wir Alkohol vermuten. Wer aber kann besser Auskunft geben, als die Industrie selbst. Hersteller, Vertreiber und Handel sollten die Möglichkeit erhalten einen Überblick über betroffene Produkte abzugeben. Allen Firmen obliegt, zumindest sehe ich dies so, eine Sorgfaltspflicht, Ihren Kunden gegenüber. Natürlich ist jeder Mensch für sich selbst verantwortlich, jedoch sollten die Firmen, mit ausreichender Information den

Grundstock für die Auswahl bilden. Ich war zunächst skeptisch ob ich Rückantworten erhalten würde.

Aus diesem Grund formulierte ich das nachfolgende Schreiben und übermittelte dies an zahlreiche Firmen.

Sehr geehrte Damen und Herren,
ich beschäftige mich derzeit mit der Erstellung eines Buches, welches im kommenden Jahr unter dem Titel „Ich kann aufhören (wenn ich will)“ auf den Markt kommen soll(einen kurzen Auszug füge ich bei).Auf dem deutschen Markt gibt es eine ganze Reihe von Veröffentlichungen, die in die Richtung „Erfahrungen rund um den Alkohol“ gehen, aber kaum eine Information für Betroffene. Mit diesem Begriff erfasse ich nicht den Alkoholiker selbst, sondern in erster Linie die Menschen, die ihn umgeben, Freunde, Verwandte und die Familie. Gerade hier gibt es kaum Informationsmaterial und Unterstützung in der Erkennung,

Unterstützung und Behandlung der Betroffenen.

Das Buch gliedert sich in drei Teile:

- Eigener Weg
- Das Leben nach dem Entzug und worauf sollte ich achten
- Alkohol in Lebensmitteln (ein Wegweiser)

Insbesondere zum letzten Punkt möchte ich Sie um Informationen zu den von Ihnen produzierten oder vertriebenen Artikeln bitten. Mich interessieren dabei zwei Dinge: In welchen Produkten ist Alkohol enthalten und wie wird Alkohol aus Ihrer Sicht definiert.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie meine Arbeit unterstützen können, auf diese Weise könnte ich eigene, ev. fehlinterpretierte Recherchen einsparen.

Als kurzen Textauszug habe ich die ersten rund 25 Zeilen dieses Buches verwendet.

Meine anfängliche Skepsis wandelte sich innerhalb kurzer Zeit, denn die Resonanz war

gut und wesentlich größer als ich erwartet hatte.

Ich möchte mich an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken und gebe die Antworten in ihren wesentlichen Bestandteilen hier weiter. Die Floskeln und Grußformeln habe ich aus Platzgründen entfernt, hinter den Firmennamen erfasse ich einen Teil der Markennamen, die sich hinter dem Firmennamen verbergen. Eine Vollzähligkeit kann ich nicht gewährleisten, zu undurchsichtig ist dieser Teil des deutschen Handels, zumindest für Außenstehende. Ich betone noch einmal ausdrücklich, es handelt sich um einen groben Querschnitt, ein Anspruch auf einen vollständigen Überblick des Marktes kann ich nicht erheben. Ich veröffentliche die Liste der Firmen, Produkte und Stellungnahme nach dem Eingang der Rückmeldung der Firmen. Ich will dabei nicht die Ernsthaftigkeit der Antworten in Frage stellen, denn der überwiegende Teil der angeschriebenen Firmen ant-

wortete schnell und aus meinem Empfinden sehr verantwortungsbewusst.

Die gemachten Aussagen kann und will ich nicht bewerten, einige Antworten verdienen aber einen Kommentar, jeweils nach der aufgeführten Stellungnahme.

Maggi (Muttergesellschaft Nestle)

Nestlé Verbraucher-Service GmbH

60523 Frankfurt am Main

Internet: www.maggi.de/produkte

Produktbeispiele: In Klammern die Anzahl der Produkte, die sich hinter dem jeweiligen Oberbegriff verbergen, alle angeboten unter dem Markennamen „Maggi“.

Bouillons (9); Fix-Produkte (28); Modernes Kochen (5); Nass-Fertiggerichte (8); Premium Fixe (1); Purer Genuss (3); Saucen (20); Suppen (20); Trocken-Fertiggerichte (29); Würze / Würzmittel (4); Würzsaucen (3)

„Sie haben Fragen zu Verwendung von Alkohol in unseren MAGGI Produkten. Gerne antworten wir Ihnen.

Purer Alkohol (Ethylalkohol) als Zutat muss in der Zutatenliste als „Alkohol“ oder „Ethylalkohol“ oder „Ethanol“ angegeben werden. Theoretisch können Aromen Alkohol als Lösungsmittel enthalten. Gesetzlich ist der Hersteller nicht dazu verpflichtet, Alkohol auf der Zutatenliste zu deklarieren, der ein Bestandteil eines Aromas ist.

Deshalb können wir Ihnen keine detaillierten Informationen zu den einzelnen Aromen in unseren gesamten NESTLÉ Sortiment geben. Wir bitten Sie um Verständnis. Nennen Sie uns Ihre fünf MAGGI Lieblingsprodukte, für die wir die Aromen überprüfen können.

Ich habe übermittelt:

Gerne teilen wir Ihnen mit, ob Alkohol als Lösungsmittel des Aromas bei einigen Maggi Produkten eingesetzt wird.

Alkohol in Aromen ist bei folgenden MAGGI Produkten enthalten:

- MAGGI fix & frisch Tortellloni Topf Tomate Basilikum
- MAGGI fix & frisch Geschnetzeltes Zürcher Art
- MAGGI fix & frisch Gebratene Nudeln
- MAGGI fix & frisch Broccoli Gratin
- MAGGI fix & frisch Kartoffel Gratin
- MAGGI fix & frisch China Pfanne Chop Suey
- MAGGI Texicana Salsa
- MAGGI Fond Rind

Keinen Alkohol als Lösungsmittel des Aromas in folgenden Produkten:

- MAGGI Klare Gemüsebrühe
- MAGGI Bratensaft
- MAGGI fix & frisch Lasagne
- MAGGI fix & frisch Chili con Carne
- MAGGI Magic Asia Noodle Cup Duck
- MAGGI Ravioli in Tomatensoße

- MAGGI Würze
- MAGGI fix & frisch Spaghetti Bolognese

Purer Alkohol (Ethylalkohol) als Zutat muss in der Zutatenliste als „Alkohol“ oder „Ethylalkohol“ oder „Ethanol“ angegeben werden. Theoretisch können Aromen Alkohol als Lösungsmittel enthalten. Gesetzlich ist der Hersteller nicht dazu verpflichtet, Alkohol auf der Zutatenliste zu deklarieren, der ein Bestandteil eines Aromas ist.

Haben Sie noch weitere Fragen? Natürlich sind wir gerne auch persönlich für Sie da. Ihr Nestlé Ernährungsstudio freut sich, Ihre Fragen von Montag bis Freitag zwischen 8.00 Uhr und 18.00 Uhr unter der Telefonnummer 069-6671-8888 zu beantworten.“

Anmerkung: Die Rückantwort kam innerhalb von wenigen Stunden, erweckte Vertrauen und ich hielt die Firma für äußerst kooperationsbereit. Ich habe umgehend fünf Produkte

aus dem Portfolio ausgewählt und um konkrete Informationen gebeten. Trotz mehrfacher Nachfrage erhielt ich keine weiteren Infos. Klar, das Sortiment ist breit und äußerst unübersichtlich. Einige Informationen findet man, wenn auch nach längerer Suche, auf der Internetseite der Firma. Der Umgang mit Betroffenen ist bedenkenswert.

Fast alle im AAVAA Verlag erschienenen Bücher sind
in den Formaten Taschenbuch und
Taschenbuch mit extra großer Schrift
sowie als eBook erhältlich.

Bestellen Sie bequem und deutschlandweit
versandkostenfrei über unsere Website:

www.aavaa.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und informieren Sie gern
über unser ständig wachsendes Sortiment.



www.aavaa-verlag.com