

Alkohol ! Krank?

Mein erstes Bier schmeckte mir nicht. Ich fragte mich ernsthaft, wie und warum es für andere zum angeblichen Genuss dieses Gebräus kommen konnte. Einige Bier später änderte sich meine Einstellung und ich begann den gelben Gerstensaft als Getränk weiter Kreise meines persönlichen Bekannten- und Freundeskreises zu akzeptieren.

Mein Vater hatte als Jugendlicher in einer Weinhandlung gearbeitet und vielleicht bevorzugte er deshalb den Genuss von Wein statt Bier. Durch die Globalisierung der angebotenen Güter haben sich die Geschmäcker weltweit verändert und angeglichen. Früher standen die Russen für Wodka, die Amerikaner für Whiskey mit „e“, die Schotten für Whisky ohne „e“, die Italiener und Franzosen für Wein, die Japaner für Sake, die Spanier für Sherry und die Deutschen für Bier. Ganz zu schweigen von all den anderen leckeren Spirituosen, die es sonst noch in den diversen fernen Ländern gibt.

Nicht erst seit der Globalisierung der Märkte stellt sich aber die entscheidende Frage:

Warum trinken die Menschen Alkohol, egal in welcher Art und Form?

Die Antworten sind so vielgestaltig wie die Menschenleben selbst. Der eine trinkt, weil es seine Stimmung hebt, der andere, weil er sich für die tägliche Arbeitsmühen belohnen will, der Dritte, um zu vergessen, was ihn belastet oder bedrückt, der Vierte, um sich Mut anzutrinken, um seiner Angebeteten einen Antrag zu machen, zum Beispiel.

Eltern sind im Schnitt zwei bis drei Jahrzehnte älter als ihre Kinder. Folglich verfügen sie über einige gute und auch schwierige Erfahrungen aus Lebenssituationen, die ihr gegenwärtiges Handeln widerspiegeln. Sie haben es so gelernt oder halten es für richtig, sich so zu geben, wie sie es gerade tun. – Kinder müssen sich diese Erfahrungen noch mühsam erarbeiten oder gar erkämpfen. Dabei kann es zu schwierigen, ja scheinbar unlösbaren Problemen oder Widerständen kommen, die von Seiten der Kinder mittels richtiger Taten, manchmal aber auch auf erlaubtem Alkoholkonsum basieren können.

Sollten die Probleme jedoch nicht nur scheinbar, sondern wirklich unlösbarer Natur für die Kinder sein, weil man mit sich und seinem Leben unzufrieden ist oder wird, kann es mittel- bis langfristig zur Alkoholabhängigkeit bis hin zur Alkoholsucht kommen. Einer Einbahnstraße mit Sackgassen-Charakter, aus der es scheinbar kaum ein siegreiches Entrinnen für die Betroffenen mehr gibt.

„Der ist Alkoholkrank!“ ist dann die deprimierende Aussage des mehr oder weniger mitleidenden sozialen Umfeldes des Alkohol-Abhängigen. Getreu dem Motto: Wir geben die Hoffnung seiner Genesung zwar nicht auf, aber das wird er wohl kaum mehr in den Griff bekommen...

Einerseits ist es gut, dass sogenannte Alkoholkranke in von Krankenkassen bezahlten Therapien in Krankenhäusern behandelt werden dürfen, andererseits sollten Alkohol-

Abhängige oder Alkohol-Süchtige sich aber vor Augen führen, dass sich ein Kranker bei einer schweren Infektion oder Krankheit eigentlich nicht selbst heilen kann. Dafür sind geschulte Ärzte, ihr Wissen und Mitarbeiter sowie eine spezialisierte Anzahl von Medikamenten da.

Doch beim Alkohol ist das anders!!!

Jeder Alkohol-Abhängiger oder Alkohol-Süchtiger kann von einem auf den anderen Tag aufhören Alkohol zu trinken. Er kann seine „Krankheit“ von einem Tag auf den anderen demnach wissentlich und willentlich beenden. Mit allen teilweise schmerzlichen oder auch weniger erfreulichen Nebenerscheinungen, die der abrupte Stopp einer lieb gewonnenen Leidenschaft und die chemische Umstellung – auch unter ärztlicher Aufsicht - des menschlichen Körpers auf den früheren Normalzustand so mit sich bringen.

Das kann Jahre dauern. Ein Ärztin, die ich seit der gemeinsamen Sandkastenzeit schätze und verehere, sagte mir einst: „Wer zehn Jahre Alkohol getrunken hat, der benötigt genau zehn Jahre, bis der Körper den Alkohol total vergessen hat. Wer zwanzig Jahre... undsoweiter...“

Wer jemals seine Alkohol-Abhängigkeit oder auch Alkohol-Sucht erfolgreich beendet hat, hat nur noch ein einziges Problem: das NIE WIEDER. Wie schaffe ich es, NIE WIEDER Alkohol zu mir zu nehmen? Weil sonst meine Leber irgendwann überfordert sein könnte, den körperlichen Systemkreislauf auch weiterhin erfolgreich zu regeln.

Die Antwort ist überraschend einfach: Da das menschliche Genuss- und Belohnungssystem über dieselben menschlichen Lustzentren im Hirn und diversen anderen Körperarealen funktioniert, muss der entgangene Alkoholgewinn durch irgendein anderes Gewinnelement ausgeglichen oder gar überkompensiert werden. Dieses zu finden ist Aufgabe der betroffenen Person, kann aber auch in das Feld der engagierten Helfer und Freunde fallen, sofern sie dieses erfolgreich in Angriff nehmen wollen und können.

Aber es ist eine große, manchmal sehr schwierige Aufgabe, die sich bei einem Menschen, den man liebt, jedoch immer lohnen wird. Wer seine ganz persönlichen Interessensphären und Talentmöglichkeiten im privaten und beruflichen Umfeld systematisch untersucht, wird die richtigen Antworten finden, um der Sucht Einhalt zu gebieten. Aber Vorsicht, jede Suche kann irgendwann auch wieder zur Sucht werden, doch manche Süchte sind zum Glück nicht so gefährlich wie beispielsweise die Versuche sein Leben selbstbestimmt nach eigenen Vorlieben sinnvoll zu gestalten.

Am besten fangen Sie heute damit an, falls Sie es nicht schon getan haben: Lösen Sie alle leicht erscheinenden Probleme mit positiver Energie, und zwar sofort, hier und heute, alle mittelschweren morgen und alle schwierigeren in der nächsten überschaubar planbaren Zeit. Punkt für Punkt, Schritt für Schritt, wie eine Ameise, die ihre Probleme ebenfalls schrittweise meistert, ohne sich dabei jemals unterkriegen zu lassen. Irgendwann ist das Problem ein Problemchen, dann völlig weg, einfach verschwunden.

Jetzt haben Sie Zeit, für sich und ihre Zukunft und ihre erfreulichen Projekte. Viel Erfolg!!!

NEURONALE AUFERSTEHUNG

Ein gesundes Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, die Zahl der Nervenverbindungen liegt 1000-fach höher und hat eine Gesamtlänge von fünf Millionen Kilometern. Das Erstaunliche: Selbst wenn Verbindungen zerstört oder Zellen beschädigt werden, können diese sich im Laufe der Zeit wieder neu aufbauen.

MOTORIK-COMEBACK
Dort, wo ein Schlaganfall ein Hirnareal hat absterben lassen und dadurch zur einseitigen Lähmung eines Betroffenen geführt hat, können durch gezielte Übungen benachbarte Hirnregionen darauf getrimmt werden, diese motorische Funktion zu übernehmen: Das Gehirn kuriert sich selbst – die Lähmung geht zurück oder verschwindet sogar.

SPRACHLOS
Ist die linke Hälfte des Gehirns stark geschädigt, können Patienten im Wachkoma oft nicht sprechen, da hier das Sprachzentrum hauptsächlich verankert ist. Doch auch dieses Nervennetzwerk ist nicht zwangsläufig irreversibel zerstört. Es können sich Nerven neu bilden, der Patient kann seine Sprache wieder erlernen.

STIMULANZ
Eine Studie des Neurologen Nicholas Schiff konnte belegen, dass sich der Zustand von Patienten mit minimalem Bewusstsein stark verbessern lässt, wenn bei ihnen ein Teil des Thalamus (weißer Bereich) elektrisch stimuliert wird. Dies ist auch der Bereich, der sich bei Patienten am schnellsten regeneriert, wenn sie aus dem Wachkoma zurückkommen.

KONTAKT
Entscheidend für die Selbstheilung des Gehirns – und damit auch für die „Auferstehung“ aus dem Koma – ist vor allem, ob Teile der Grauen Substanz (Bildrand), also Nervenzellen in der äußeren Hirnrinde und in bestimmten tiefer gelegenen Hirnkernen, wieder den Kontakt zum Thalamus im Hirnzentrum (zentraler weißer Bereich) herstellen können.

3

KANN SICH DAS GEHIRN SELBST HEILEN, DR. SCHIFF?

Selbst schwerste Schäden kann das Gehirn reparieren und gleichzeitig neue Nervenbahnen aufbauen. Bis dieser Prozess jedoch abgeschlossen ist und Menschen wieder aus der Schattenwelt treten können, vergehen mitunter Monate und Jahre. Und manchmal sogar Jahrzehnte ...

Die Wucht des Aufpralls ist gewaltig: Als Terry Wallis mit seinem Wagen auf der Brücke die Leitplanke durchbricht, stürzt er acht Meter in die Tiefe. Die Notärzte finden den 20-Jährigen bewusstlos, aber atmend im Auto. Im Krankenhaus zeigen Hirnscans das ganze Ausmaß der Zerstörung: Das Gehirn ist regelrecht in zwei Teile gerissen, die Verbindung zwischen den beiden Hälften des Kleinhirns gekappt. Die Ärzte sind überzeugt: Selbst wenn er überleben sollte, wird Wallis den Rest seines Lebens in einer Schattenwelt dahinvegetieren, dem Tod näher als dem Leben. Zu großflächig ist sein Gehirn zerstört, um jemals wieder reden, hören oder reagieren zu können. Eine Prognose, mit der die Mediziner recht behalten. Bis Wallis am 11. Juni 2003 langsam den Mund öffnet und „Mum“ sagt. 19 Jahre nach dem Unfall.



„Strukturen bilden sich neu, alte Pfade werden wieder aufgebaut – die Selbstheilungskräfte unseres Gehirns sind erstaunlicher, als wir je für möglich gehalten haben.“

Nicholas Schiff, Neurologe

Für Nicholas Schiff und Henning Voss, die New Yorker Neurologen, die Wallis behandeln, beginnt an diesem Tag eine neue Zeitrechnung. Seit diesem Tag wird Wallis' Gehirn regelmäßig untersucht. Ergebnis: „Es sieht so aus, als ob im Hirn neue Nervenbahnen wachsen“, erklärt Schiff. Offenbar bilden intakte Nervenzellen in Ter-

rys Gehirn neue Anoxe. Das sind lange, fadenförmige Zellenfortsätze, die für die Weiterleitung von Impulsen zuständig sind und scheinbar noch die Informationen aus Wallis' altem Leben gespeichert haben. Das Überraschende: „An manchen Stellen sind die Nervenstränge sogar dichter als bei einem gesunden Menschen“, sagt Voss. Vor allem Langstreckenverbindungen sind im Gehirn nachgewachsen, entfernte Regionen, die seit dem Unfall getrennt waren, treten wieder in Kontakt miteinander. „Wir wissen auch nicht, wann dieser Prozess begann. Wir stehen erst am Anfang“, gibt Schiff zu. Sicher ist mittlerweile jedoch: „Es deutet alles darauf hin, dass das Gehirn über eine Menge ungenutzter Nervenzellen verfügt, die für geschädigte einspringen können“, erklärt Schiff. Wallis und auch andere Patienten können heute wieder ganze Sätze formulieren und mit ihren Familien und Freunden kommunizieren. Allerdings lebt der mittlerweile 48-jährige Terry Wallis in seinen Gedanken weiterhin im Jahre 1984, dem Jahr seines Unfalls. Alle Nervenstränge, so scheint es, hat das Gehirn nicht wieder aufbauen können. Noch nicht.

EVO - ART by Manolo 2016

Synapsen arbeiten in unseren Hirnen:

Sogenannte Synapsen in unseren Hirnen machen mittels Neuronen und Neuro-Transmittern Gedanken und Handlungen in unserem Erleben erst möglich.

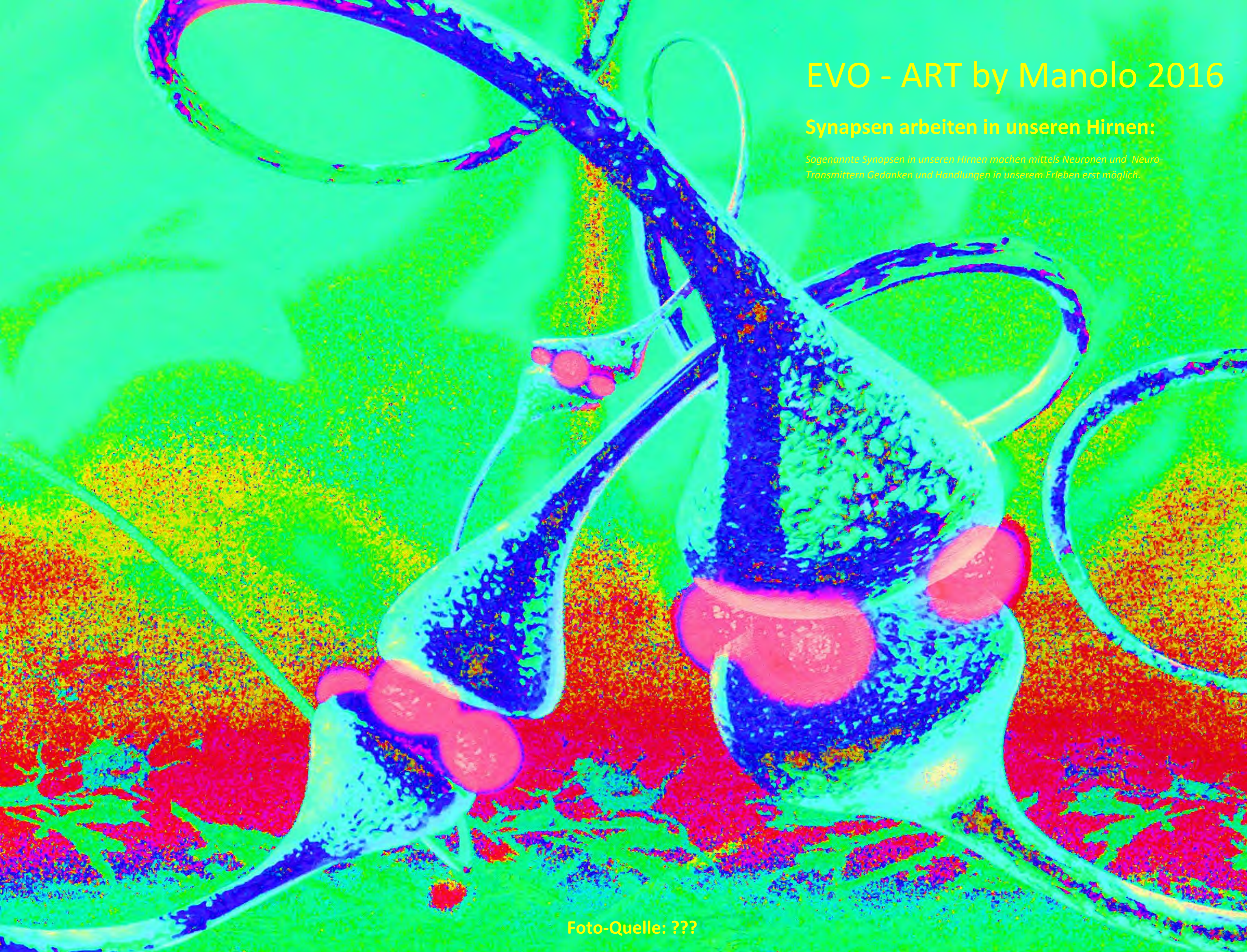


Foto-Quelle: ???

Hirn - Reorg

Ein Hirn ist wie eine Computer-Festplatte, zu Deutsch ein Rechner-Speicherplatz. Auch Ihr ganz persönliches Hirn speichert demnach Ihre sämtlichen Erlebnisse und Handlungen, Gedanken und Gefühle, vollbrachte und unterlassene Taten, die daraus entstandenen Erfolge, Glück wie Schmerz und Leid über einen längeren Zeitraum hinweg, wenn es denn sein muss oder Sie es bzw. Ihr Hirn es vermag, Ihr ganzes Leben lang.

Wenn der Speicherplatz im Computer zu klein wird oder Ihre Fotokamera SD-Karte – was auch eine kleine Festplatte zum Speichern von mehr oder weniger schönen Fotos darstellt – im Bildschirm signalisiert, es sei nicht mehr genug Speicherkapazität vorhanden, kaufen Sie sich eine neue SD-Karte, eine neue oder größere Festplatte oder einen externen USB-Stick, um Ihre Fotos, Texte oder Musik etc. auch weiterhin speichern zu können.

Natürlich können Sie die Inhalte Ihrer Festplatte oder SD-Karte im Rechner auch löschen und mit einem Neustart alles von vorn beginnen und mit den alle Vorgänge exakt definierenden, aus vielen Ziffern bestehenden Ketten der beiden Computerzahlen 0 und 1 neu beschreiben.

Wie sieht es aber mit dem menschlichen Hirn aus?

Als ich 1988 meine Alkoholsucht stoppte, um meine Zukunft nicht zu gefährden oder meine Lebenszeit gar vorzeitig zu beenden, hatte ich 21 Jahre lang die zunächst einfache, dann gemäßigte bis später bis ins rauschhaft gesteigerte Einnahme von Alkohol auf dem wöchentlich erlaubten Ernährungs-Programm stehen.

Mit meiner überaus erfolgreichen Beteiligung am AUTO BECKER Ferrari Buch verfügte ich über die finanziellen Mittel mit meiner Ehefrau Uscha eine absolut phantastische Reise in die USA zu unternehmen. Wir wurden erneut selbstständige Übersetzer, ließen auf dem eigenen Land in Spanien von 1985 bis 1987 ein Haus errichten und als bei mir irgendwann im selben Zeitraum gesundheitliche Probleme in Form von Unwohlsein, obwohl ich an dem Tag noch gar keinen Tropfen Alkohol getrunken hatte, auftauchten, kam ich relativ schnell zu der abschließenden Erkenntnis: Ohne Alkohol hast Du sicherlich wesentlich mehr von einer selbst gestalteten Zukunft.

So kam es auch im Juli 1988. Aber der Weg danach bestand - unter anderem - auch in der Neuorganisation meines Hirns. Einfach unglaublich, wozu Mutter Natur fähig ist...

Nach dem Alkohol-Stopp versank ich in einem neuen, mir bis dahin unbekanntem Zustand. Ich wurde immer stiller und hatte kaum noch Lust irgendetwas zu sagen. Bald hatte ich das Gefühl, ich könnte überhaupt nichts mehr sagen. Meine Familie kümmerte sich um mich und ich war mir sicher, irgendwann wird alles wieder besser, um dann wieder so zu sein, wie ich es mir wünschte. – Doch das dauerte und dauerte...

Es gab ein paar Alkohol-Rückfälle und meine Freunde schlugen die Hände über dem Kopf zusammen, wieso ich es nicht schaffte, dem Alkohol endlich total abzuschwören. Meine Eltern waren verzweifelt, zeigten mir das aber nicht. Da sie gerne Tennis spielten und auch viele Sendungen über Profi-Tennisturniere im Fernsehen anschauten, bekam ich auf diese erfreuliche Weise einige sehr umkämpfte und überaus interessante Matches der weltweit aktiven Tennis-Stars mit. Dabei sprach ich leise die Worte der Kommentatoren nach, um das Sprechen neu zu erlernen. Es war mir ziemlich verloren gegangen. Die Motorik hakte, es ging nicht mehr wie von selbst. Ein ziemlich deprimierender Zustand. Aber so war es nun einmal.

Eines Nachts hatte ich einen schrecklichen Traum. Ich glaubte eine Menge Stecknadeln im Mund zu haben und wachte reichlich atemlos auf. Und dann geschah es: an einem der folgenden Tage hörte ich ein reichlich lautes Ratschen, schwer einzuordnen und zu beschreiben, so als würde man einige Flaschen Wein gleichzeitig entkorken. Ein Geräusch, das aus meinem Hirn zu kommen schien. – Zweifellos hatte ich ein Wunder der menschlichen Natur am eigenen Leibe erlebt: Ich konnte wieder normal, fast genauso gut wie früher: SPRECHEN.

Mein Hirn hatte sich reorganisiert!!! Festplatte frei zum Neustart sozusagen, wobei viele, um nicht zu sagen, alle Ereignisse der Vergangenheit noch überaus präsent vorhanden zu sein schienen. Ich schöpfte neuen Lebensmut.

Ich intensivierte meine Neugier in Sachen Malerei und Fotografie. Bilderreichen Gebieten, die mich schon immer fasziniert haben, weil sie wiedergeben, was Künstler in Vergangenheit und Gegenwart empfanden und mit ihrem eigenen Können auf Leinwände oder Fotopapier brachten, in welcher Form auch immer ihr eigenes Empfinden, ihr eigenes ganz spezielles Leben für sich, aber auch für die Nachwelt mehr oder weniger leicht erkennbar, dokumentierten.

Mutter Ingrid war begeistert, denn der Malerei galt ihre ganze kreative Freizeit-Liebe und Vater Alfredo hatte irgendwann zu meiner Mutter gesagt, einer von unseren drei Söhnen kann ja Künstler werden. Als mir meine Mutter davon berichtete, musste ich an Joseph Wechsberg denken. Eines seiner Artikel (für das New Yorker Magazin?) und später auch ein Buch hatten den Titel: Lebenskunst und andere Künste. Ja, das war es. Man musste das Leben wie eine Kunst in Angriff nehmen, und für sich und alle anderen daran Interessierten das Beste daraus machen. Das Allerbeste natürlich. Wer einmal mit den Spitzen der Autoindustrie zu tun hatte, der stellt diesen Mindestanspruch an sich. Immer wieder neu. Tag für Tag. Und so war es dann – GOTT sei Dank – auch bei mir.

Ich fotografierte und malte. 1995 hatte ich dann meine erste Ölbild-Ausstellung. Organisiert von der Lüdenscheider Galerie Udo Schmidt. Sie hatte den Titel: „Die wertvollsten Ölbilder... der Welt“, weil ich zumindest vier der bis dato teuersten Gemälde von van Gogh, Picasso und Renoir in der Ausstellung im annähernd gleich großen Originalformat präsentieren konnte. Neben vielleicht 50 anderen Ölbildern meines ganz persönlichen Interesses. Mein Gästebuch sprach Bände. Die Besucher waren durchweg hellauf begeistert.

Ein guter Start in eine viel versprechende Zukunft war gelungen.



EINLADUNG

zur Ausstellung

Die wertvollsten Bilder ...der Welt
by Manolo
vom 19-APRIL bis 4-MAI-2013



Manolo d'Alessandro

Erstmalig vermietet die GALERIE UDO SCHMIDT einen Teil ihrer Räumlichkeiten. Wir wünschen dem Künstler Manolo gutes Gelingen und viel Erfolg.

Die zahlreichen Tee- und Whisky-Stunden mit Joseph Wechsberg in Wien brachte mir die jüdische Weisheit näher. Ein großer Gewinn für mein Leben.



Amerikanischer Whiskey wird mit "e" geschrieben, ohne "e" ist er Schottisch.

Liebings-Getränke

Es gibt viel gute Bücher über klassische Mixgetränke, Cocktails oder andere leckere Flüssigkeiten, die einem die Anstrengungen des täglichen Lebens erleichtern können, aber Uscha und ich fühlten uns nach den vielen Stunden im Büro meist recht wohl mit Whisky, Whisky-Coke oder einer Mischung aus Gordon´s Gin mit Tonic Water.

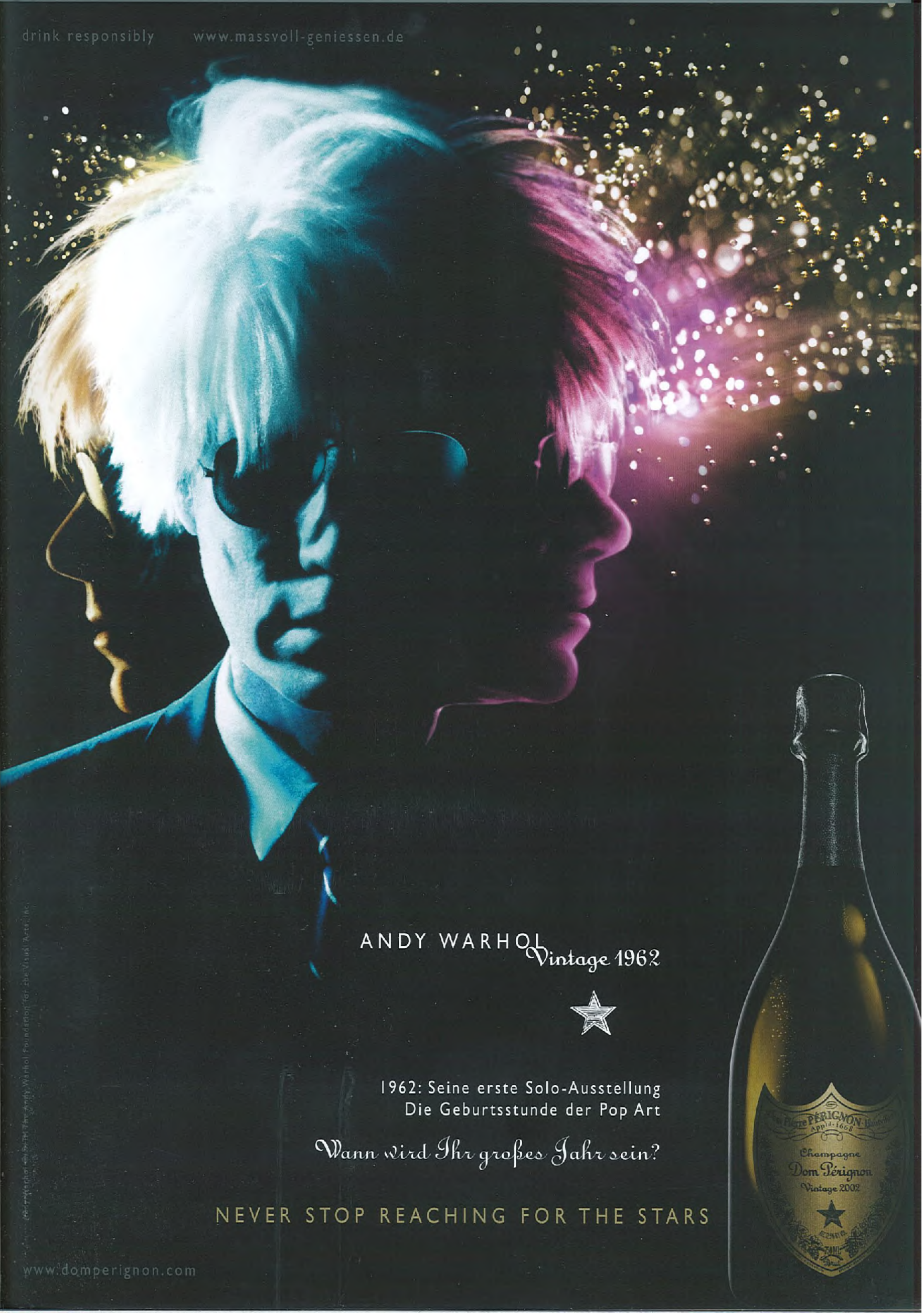
In Afrika 1984 lernten wir unter anderem die Mischung aus farbenprächtigen Alkohol-freien Drinks kennen und schätzen. In Amerika 1983 überraschte uns die Bedienung im Beach Bum Burt-Lokal (Hollywood-Star Burt Lancaster gehörte dieses originell rustikale Restaurant) mit Hawaii-mäßigen Alko-Pop-Getränken, Strohhalmen mit Blumen-Blüten in einer mexikanischen Cocos-Nuss-Fassung aus Schale und geschnitzten Fasern in Form einer weiblichen Celina-Äffin und einem männlichen King-Kong-Primaten. Was es alles gibt!!! Und die Drinks waren soooooo guuuuuut...

Eines Tages besuchten wir die berühmte Champagne-Gegend rund um die französische Stadt Reims. Wir bewunderten die großen Gebäude mit den weitläufigen Gärten einiger der weltberühmten Marken dieser göttlichen frischen und sprudelnden Wein-Flüssigkeiten wie Moët-Chandon, Taittinger, Veuve Cliquot oder Pommery. Wir besuchten die eindrucksvollen Keller von Pommery, lächelten über die Gästebuch-Zeichnung des Ferrari-Fahrers und Asterix und Obelix-Erfinders Albert Uderzo und kauften eine Neun-Liter-Flasche genannt Methusalem, Salmanazar oder so ähnlich, jedenfalls ein recht Ehrfurcht erregender biblischer Name.

Bevor wir Deutschland 1987 verließen, um in Spanien zu leben, öffneten wir die Flasche während einer Party mit Freunden und der Familie. Ich werde mich stets an die eindrucksvolle Qualität dieser Schaumweine erinnern, und welche großartigen Glücks-Gefühle sie mir ermöglicht haben.

drink responsibly

www.massvoll-geniessen.de



ANDY WARHOL
Vintage 1962



1962: Seine erste Solo-Ausstellung
Die Geburtsstunde der Pop Art

Wann wird Ihr großes Jahr sein?

NEVER STOP REACHING FOR THE STARS



© 2002 Dom Pérignon, a brand of the Moët & Chandon group. Andy Warhol Foundation for the Visual Arts, Inc.

www.domperignon.com

VON BESCHWINGTER ELEGANZ.
VON VERFÜHRERISCHEM DUFT.
VON PRICKELNDER LEBENSFREUDE.



VON METTERNICH.



Ein Sekt ist immer nur so gut: wie sein Wein.
Das gilt auch für einen Rosé-Sekt. Der Fürst
von Metternich Rosé wird ausschließlich aus
vollreifen Pinot Noir- und Pinot Meunier-
Trauben gekeltert. Sie verleihen ihm seine
elegante Fülle und seine aromatische
Fruchtigkeit. Und diese perlende Finesse
lässt sich immer wieder **fürstlich genießen**.

VON FÜRSTLICHEM RIESLING.
VON PRICKELNDER ELEGANZ.
VON GESCHMACKLICHER PERFEKTION.



VON METTERNICH.



Nur ausgesuchte deutsche Riesling-Trauben
sind gut genug für Fürst von Metternich.
Vollreif geerntet und mit dem Wissen des
Kellermeisters der Domäne Johannisberg
versektet, bewahrt sich dieser Ausnahme-
Sekt seinen klarfruchtigen Riesling-Charakter
und seine perlende Eleganz. So lässt sich
jeder Anlass **fürstlich genießen**.

Fürstlicher Rat

Paul Alfons Fürst von Metternich - seinerzeit Präsident der FIA (Federation Internationale de L'Automobile-Paris) - gab mir 1982 im Hotel de Paris - Monaco den Rat: "Im Motorsport sollte man ganz oben anfangen!"

VON PERFEKTEM STYLING.
VON AUFREGENDEM WEISS.
VON LÄSSIGER ELEGANZ.
VON METTERNICH.



Das Must-have der Saison: Der sortenreine Fürst von Metternich Chardonnay Sekt.
Eine inspirierende Kreation von lebendiger Frische und fruchtiger Eleganz.
Eingehüllt in edles Weiß. Ob nach dem Shopping mit der besten Freundin oder
in entspannter Runde mit guten Freunden;
so lässt sich jeder Augenblick **fürstlich genießen**.



PLEASE ENJOY RESPONSIBLY. WWW.MASSVOLL-GENIESSEN.DE WWW.MOËT-HOLLYWOOD.DE

FONDÉ  EN 1743

MOËT & CHANDON

CHAMPAGNE



SCARLETT JOHANSSON, MAISON MOËT & CHANDON, ÉPERNAY FRANCE



Offizieller Champagner

62nd Internationale
Filmfestspiele
Berlin

MIT MOËT & CHANDON AUF DEN ROTEN TEPPICH:
WWW.MOËT-HOLLYWOOD.DE





ROGER FEDERER *GENTLEMAN WINNER*
Enjoy responsibly - www.massvoll-geniessen.de

FONDÉ  EN 1743
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE
★

SUCCESS IS A MATTER OF STYLE



Maximaler Mumm:
Champagner für die Sieger
in jedem Formel 1-Rennen



Mumm
&Co.

MANCHMAL MUSS ES EBEN
MUMM SEIN.

An die
Staatsanwaltschaft
Lenzmannstr. 16 – 22
DE – 58095 Hagen

769 Js 1206/10 1 (411)

02-JAN-2012
0,0 Promille

Sehr verehrte Frau Goldbach !
Sehr verehrte Frau Müller !

Da niemand den genauen Promille-Wert seines Blutes nach dem Genuss von Alkohol ohne technische Hilfsmittel ermitteln kann, bin ich dafür – ab sofort – wie zu Zeiten der ehemaligen DDR, die gültige Promille-Grenze für Blut-Alkohol für aktive Teilnehmer am Straßenverkehr auf 0,0 zu senken.

Nur so ist es sichergestellt, dass jeder am aktiven Straßenverkehr verantwortlich teilnehmende Fahrzeugführer genau weiß, ob er ein Fahrzeug verantwortlich lenken darf oder nicht. Wenn er nur einen einzigen Tropfen Alkohol in den letzten acht Stunden getrunken hat, dann eben nicht.

Mit Dank und den besten Wünschen für ein gesundes, erfolgreiches und unfallfreies Neues Jahr 2012, bin ich Ihr



Manfred Klutmann (24-DEZ-1949 in DE-Bonn Deutschland)

Lüdenscheid 2 Promille

Eines nachts verlor ich meinen Führerschein, weil ich mit fast zwei Promille am Steuer gefahren war.

Lohn der Angst: Ängste?

Hengst 2015-SEP-22 Lohn der Angst

Wer jemals erkannt hat, dass sein Alkoholismus irgendwann Leber und Leben gefährden könnte, wird irgendwann freiwillig oder auch unfreiwillig gezwungen sein, den Raubbau an der eigenen Gesundheit zu beenden, oder es ist irgendwann einfach zu spät für die Rettung aus eigener Kraft. Dann können nur noch der Arzt, Medikamente oder das Krankenhaus helfen...

Gründe dafür, Alkohol zu genießen - in gezielten Massen zu trinken - gibt es wahrscheinlich so viele wie es Menschen auf der Erde gibt, aber die Gründe sich einfach immer wieder mal zu viel Alkohol zu gönnen, sind wahrscheinlich an den Fingern einer Hand abzuzählen: ein verkorkstes Abschluss-Examen an der Universität, die falsche Berufswahl, die unerreichbare Lebenspartnerin. Was auch immer, es gibt bei jedem Menschen andere hauptsächliche Ursachen. Jedenfalls sind schon diese drei genannten echte Gründe, die den menschlichen Willen kontrolliert Alkohol zu trinken negativ beeinflussen können.

Bei mir persönlich gab es noch mindestens einen vierten Grund. Alkohol vereinfachte meine Probleme und ließ sie viel kleiner wirken als sie vielleicht waren, bis sie irgendwann sogar ganz verschwanden. Doch auf Dauer war diese alkoholische Problemlösung keine gute Problemlösung für meine Gesundheit.

Als ich mir nach der erfolgreichen Markteinführung des Buches „Ferrari – Faszination auf Rädern“ durch AUTO BECKER in Düsseldorf mit der 2. Auflage im Jahre 1984 und während unseres mehrjährigen Hausbaues in den Jahren 1986/7 in Spanien klarmachte, ich müsse mich ziemlich bald vom Alkohol trennen, um eine echte Chance auf möglichst viele weitere gesunde Lebensjahre zu bekommen, gab es im Juli 1988 die notwendige und tatsächlich stattfindende Entscheidungs-Schlacht: Ich stoppte den Alkohol-Konsum von einem Tag auf den anderen, riskierte damit aber eine extreme chemische Umstellung in meinem Körper, die für mich leicht hätte tödlich enden können. Ich hätte diesen Alkohol-Stopp unter ärztlicher Aufsicht vornehmen müssen, aber dazu kam es dann ja zwangsläufig.

Ich hatte nämlich schon gut drei Monate später einen Rückfall und trank erneut Alkohol, weil ich glaubte, ich hätte mich jetzt besser im Griff. Aber meine Leber war bereits am Limit, und ich durfte einfach keinen Alkohol mehr trinken, schon gar nicht so wie früher. Jahre später gratulierte mir ein Lüdenscheider Arzt dazu, als er wortwörtlich meinte: „Sie haben genau im richtigen Moment aufgehört, ihre Leber mit Alkohol zu belasten.“ – Der Juli 1988 zog sich sozusagen noch ein paar Jahre hin...

Aber was geschah in diesen Jahren?

Ich musste mich erneut in ärztliche Betreuung begeben, um Psycho-Pharmaka zu mir zu nehmen, die die chemische Antwort meines Körpers auf den Alkohol-Stopp ausglich. Und der damals entscheidende Arzt sagte mir irgendwann einmal ziemlich eindeutig: „Sie müssen ihr Leben lang diese wichtigen Medikamente zu sich nehmen!!!“

Das Ergebnis dieser für mich dann doch niederschmetternden Erkenntnis waren: ÄNGSTE.

Diese Ängste kamen mir aber irgendwie irrational, einfach unlogisch vor. Hatte ich früher zum Alkohol gegriffen, um scheinbar ausweglose Situationen zu bewältigen, so war mir jetzt dieser Weg versperrt. Das war ja noch logisch oder verstandesmäßig zu verstehen. Aber diese Ängste kamen und gingen, wann sie wollten. Völlig grundlos, wie mir schien. Waren diese unkontrollierten Ängste jetzt der Lohn der Angst um meine gepeinigte Leber? - Ja und Nein: Es war wohl die Summe aller meiner Gedanken über die vergangenen und gegenwärtigen Verhaltensweisen, um in Zukunft ein hoffentlich gesünderes Leben führen zu können.

Meine Eltern besuchten mich damals täglich im Krankenhaus und als ich meinem Vater Alfredo davon berichtete, ich mache mir dauernd unberechtigte, aber wahrscheinlich auch berechtigte Sorgen, die mich in regelrechte Angstzustände trieben, traf er eine kluge Entscheidung. Nach diesem erneuten Krankenhaus-Aufenthalt über mehrere Wochen bat er mich in sein privates Arbeitszimmer und legte sich mehrere leere weiße Blätter auf den Schreibtisch. Dann bat er mich, ihm alles, aber wirklich alles frei von der Leber weg zu erzählen, was als kleineres, mittelgroßes oder auch größeres Problem-Thema auf meiner Seele lastete.

Da er nicht nur mein Vater, sondern auch meine echte Vertrauensperson war, folgte ich seiner Aufforderung nur allzu gerne und so kamen ein paar Seiten Geschriebenes zustande, die er zusammen mit mir als Checkliste in den nächsten Wochen und Monaten systematisch abarbeitete, bis er - und auch ich - sagen konnten: „Wir haben es geschafft!!! – Die erdrückenden seelischen Probleme sind endlich im Griff oder ganz beseitigt.“

Nur ein einziges, eigentlich klitzekleines Problem gab es dann doch noch: Die mich angeblich stabilisierenden Tabletten musste ich ja laut ärztlicher Anweisung mein Leben lang weiter einnehmen. Musste ich das wirklich???

Keine Ahnung, aber als ich eines Tages meine Mutter Ingrid mit dem Wagen meines Vaters Alfredo über die Autobahn zu ihrer Freundin Biggy nach Nord-Deutschland fahren sollte, wurde ich schlagartig so müde, dass ich auf einen Parkplatz fuhr, eine kurze Reise-Pause einlegte und ebenso schlagartig beschloss, die Einnahme von Tabletten – sprich Psycho-Pharmaka – ab sofort zu beenden, weil meine Leber sie anscheinend ebenso wenig verkraftete, wie den seinerzeitigen jahrelangen übermäßigen Genuss von Alkohol.

Das war eine mutige, aber für mich offenbar weise Entscheidung: Denn seitdem führe ich ein ziemlich normales, sorgenfreies, gesundes und auch reichlich zufriedenes Leben.

Klar, es gibt auch heute noch – auch für mich - dieses und jenes Problem oder sogar schwierigere Thema mündlich wie schriftlich zu bewältigen, aber das geht ja wohl jedem so, oder?

Er feiert bis der **Arzt** kommt
und landet auf
der **Intensivstation.**

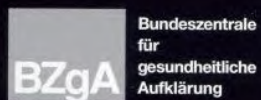
Sie lässt heute noch alle
Hemmungen fallen, ...

... er stellt sie später
nackt ins Netz.



ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Alkohol macht mehr kaputt, als du denkst.
www.kenn-dein-limit.info



Ärztliches Attest

Zur Vorlage bei: Märkischer Kreis/Verkehrssicherung

Name: Manfred Klutmann

geb. am: 24.12.1949

Noelleweg 6
58511 Lüdenscheid

Herr Klutmann war heute in meiner Sprechstunde vorstellig zur Frage, ob er weiterhin fahrtauglich sei. Ich konnte bei Herrn Klutmann heute keine Anhaltspunkte für das Vorliegen einer neurologischen Erkrankung finden, die die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen würden. Herr Klutmann hat 1988 aufgehört Alkohol zu trinken. Aktuell besteht kein Hinweis auf einen Rückfall. Auch kann ich jetzt keine psychische Krankheit hier feststellen. Wenn gewünscht, wäre die Durchführung eines EEG und Gedächtnistestes noch möglich.

Z

Wenn ein kommerzieller Buchhalter unter einer Summe von Zahlen eine leere Seitenfläche hat, kann er diese mit dem sogenannten Buchhalter-Z beschreiben.

Dieses "Z" besteht aus drei Linien, die wie der Buchstabe "Z" aussehen. Es ist nicht erlaubt innerhalb dieses "Z" zu schreiben oder Ergänzungen durchzuführen.

Dieses "Z" kann auch auf andere Art verwendet werden: Falls Sie es für notwendig erachten oder verhindern wollen, dass irgendjemand in den Zwischenraum eines Dokuments und der Unterschrift irgendetwas hinzufügt, dann verbinden Sie die letzte Zeile des Textes bis zur Unterschrift mit diesem "Z".

Dadurch gibt es auf dem Dokument keinen leeren Raum. Alles ist verbunden.

Datum: 25.05.2010


Dr. med. Angelika Hartung
Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie
Wilhelmstr. 1
58511 Lüdenscheid
Tel. 02351 / 672424
Fax 02351 / 672646
366049351

Am 26.05.10 Original persönlich erhalten.



Czech
Kreisoberinspektorin



Zeit zum Entdecken

Das neue Ressort ab jetzt in der ZEIT



www.zeit.de



Wasser mit



Wer **joggt**, verliert 20 mg
Magnesium
pro Stunde. **108 mg**
Hier gibt's
pro Liter zurück.

GEROLSTEINER®
NATÜRLICHES MINERALWASSER



Medium

Einzigartiger Geschmack
Viele wertvolle Mineralien

MACHEN SIE
DEN VERGLEICH!



www.mineralienrechner.de

Das Wasser mit Stern.