

# Alkohol

Weniger ist besser

**UNABHÄNGIG IM ALTER  
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**

Informationen und Hilfen  
für ältere Menschen

# Alkohol und Alter: Das sollten Sie wissen

Für die meisten Menschen gehören alkoholische Getränke zum Alltag und erst recht zu Feierlichkeiten aller Art. Wenn Sie heute 60 oder älter sind, sind Ihnen alkoholische Getränke und ihre Wirkungen vermutlich seit mehr als 40 Jahren vertraut. Das Älterwerden bringt jedoch Veränderungen mit sich, die zu einem besonders bewussten und sparsamen Umgang mit Alkohol raten:

- Die Alkoholverträglichkeit nimmt im höheren Lebensalter ab. Mit steigendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper. Die gleiche Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich bei älteren Menschen deshalb auf weniger Körperflüssigkeit und führt zu einem höheren Alkoholpegel. Zugleich braucht die Leber länger für den Abbau des Alkohols. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können deshalb zu Trunkenheit und darüber zu Stürzen und anderen Unfällen führen.
- Im höheren Alter ist eventuell aufgrund chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, Herzschwäche oder Arteriosklerose die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erforderlich. Zwischen den Wirkstoffen vieler Medikamente und Alkohol kann es dabei zu gesundheitsschädigenden und sogar gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Besonders problematisch ist die Kombination

von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva. Deshalb gilt der dringende Rat: Sobald ein Medikament eingenommen wird, sollte – durch Rückfrage bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin – geklärt werden, ob dennoch Alkohol getrunken werden darf. Das gilt auch für freiverkäufliche Mittel.

- Eine Alkoholabhängigkeit kann sich auch noch im höheren Alter entwickeln bzw. weiter verfestigen. Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langeweile, Angst etc. besser ertragen zu können, ist gefährdet. In diesem Fall sollte man sich um angemessene Hilfe bemühen und sich z. B. an eines der Beratungstelefone (s. Seite 10) wenden.
- Alkohol belastet ganz allgemein den Organismus und mindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Das liegt u. a. daran, dass die Nervenzellen allein zum Abbau des Alkohols rund 80 Prozent des Zellsauerstoffes benötigen. Das ist umso schwerwiegender, da die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, im Alter ohnehin zurückgeht. Eine Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit kann also durch Alkohol mitverursacht sein.
- Auch zahlreiche andere durch Alkohol verursachte Probleme und Störungen sind »unspezifisch«: Sie können, müssen aber nicht durch Alkohol verursacht sein. Das gilt u. a. für viele psychische Störungen, wie innere Unruhe, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen mit Alpträumen und Durchschlafschwierigkeiten, Schweißausbrüche und Konzentrationsstörungen.

Das sollten Sie wissen

Das sollten Sie wissen

Das sollten Sie wissen

## Alkoholfrei auf Zeit

Alkoholprobleme entstehen meist über viele Jahre. Deshalb ist es oft nicht leicht zu erkennen, welchen Anteil Alkohol an gesundheitlichen Problemen hat. Verzichten Sie deshalb jedes Jahr einmal für mehrere Wochen auf Alkohol. Dadurch können Sie am besten erkennen, wie stark Sie an die Wirkungen des Alkohols gewöhnt sind und ob Alkohol Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

## Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Eine Einschränkung der Trinkmengen lohnt sich in jedem Alter! Auch wenn vielleicht seit Jahren ein Alkoholproblem besteht, ist Veränderung möglich und sinnvoll. Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken bzw. abstinent zu werden, verbessern sich meist innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Fitness – man fühlt sich einfach besser. Auch körperliche bzw. organische Befunde, wie erhöhte Leberwerte oder eine Fettleber, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen etc., bessern sich bereits nach einer kurzen Zeit der Abstinenz deutlich. Und beim Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität zählt jeder Tag.

## Ist Alkohol gesund?

Immer wieder ist zu hören, Alkohol habe auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch nur ein sehr geringer Alkoholkonsum, wie etwa jeden zweiten Tag ein kleines Glas Bier oder Wein, senkt unter Umständen für Menschen im mittleren oder höheren Alter das Risiko, bestimmte Herzerkrankungen, insbesondere einen Herzinfarkt, zu erleiden. Weit zuverlässiger und ohne schädliche »Nebenwirkungen« kann das Herzinfarktrisiko durch körperliche Aktivitäten und eine fettarme Ernährung gesenkt werden.



Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

# Probleme durch Alkohol?

Die folgenden Aussagen beschreiben eine Reihe von Verhaltensweisen und Problemen, die auftreten können, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken. Denken Sie an das vergangene Jahr und prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie jeweils das entsprechende Kästchen an.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten? | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihre Zittrigkeit oder Ihr Zittern zu verhindern?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern?       | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen?   | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |

- |   |   |
|---|---|
| 7. Haben Sie Ihren Alkoholkonsum erhöht, um einen Verlust in Ihrem Leben besser zu verkraften?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 8. Hat Ihnen schon einmal ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine andere Person gesagt, sie mache sich Sorgen bezüglich Ihres Alkoholkonsums? | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 9. Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klarzukommen?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |
| 10. Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?  | Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |

Haben Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit JA beantwortet?  
Dann haben Sie vermutlich ein ernstzunehmendes Alkoholproblem entwickelt und sollten Hilfe und Beratung annehmen.

Quelle: SMAST-Geriatric Version; © The Regents of the University of Michigan, 1991

Hilfe und Beratung annehmen

Hilfe und Beratung annehmen  
Hilfe und Beratung annehmen  
Hilfe und Beratung annehmen

# Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen

Je nachdem wie schwerwiegend ein Alkoholproblem ist, sind die Wege zu seiner Überwindung sehr unterschiedlich. Der erste Schritt ist deshalb immer das offene Gespräch mit einer verständnisvollen und fachkundigen Person.

- Eine Möglichkeit, sich einer Lösung anzunähern und mehr Klarheit zu gewinnen, ist eine telefonische Beratung (siehe Seite 10). Sie können dabei auf Wunsch anonym bleiben, und die Beratung ist bis auf die Gesprächsgebühren kostenfrei.
- Sachkundige und verständnisvolle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden Sie auch in den Beratungseinrichtungen für Menschen mit Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen. Sie werden als Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige o. ä. bezeichnet. Derzeit gibt es in Deutschland rund 1 350 dieser Beratungsstellen. Hier können sich auch Angehörige, Freunde, Pflegekräfte etc. beraten lassen. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos. Ein erster Termin kann meist kurzfristig telefonisch vereinbart werden. Hilfreich kann es sein, wenn die Kontaktaufnahme über einen vertrauten Menschen erfolgt, der Sie auch zur Beratung begleiten kann. Adressen in Wohnortnähe vermitteln die Informations- und Beratungstelefone.
- Eine weitere Möglichkeit, das Problem Alkohol in Angriff zu nehmen, ist das offene Gespräch mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin.

## Der erste Schritt

# Der erste Schritt

## Der erste Schritt

Ergibt sich im Verlauf der Beratung durch Fachberatungsstelle oder Ärztin bzw. Arzt, dass eine längerfristige Behandlung sinnvoll erscheint, stehen zahlreiche ambulante und stationäre Behandlungsangebote bereit, wie Motivationsgruppen, ambulante und stationäre Entzugsbehandlungen, ambulante oder stationäre Psychotherapien etc. Diese Angebote können je nach persönlichem Hilfebedarf kombiniert werden. Die bereits erwähnten Fachberatungsstellen beraten und begleiten bei der Auswahl geeigneter Behandlungsangebote. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und Rentenversicherungsträger, in Einzelfällen das Sozialamt. Bei längeren psychotherapeutischen Behandlungen muss die Kostenübernahme vorher beantragt werden.

Neben der professionellen Hilfe ist im Suchtbereich traditionell die Selbsthilfe sehr bedeutsam. Derzeit gibt es in Deutschland etwa 7 500 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen. Sie bieten u. a. die Gelegenheit, andere Betroffene kennen zu lernen und von ihnen mehr über verschiedene therapeutische Angebote vor Ort zu erfahren. Auch hier vermitteln die Beratungstelefone gerne Kontaktadressen.



## Telefonische Beratung

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline  
o 18 05/31 30 31 (o,14 €/Min.  
aus dem deutschen Festnetz,  
Mobilfunk max. o,42 €/Min.)  
täglich o bis 24 Uhr

BZgA-Info-Telefon  
o2 21/89 20 31  
(Preis entsprechend der Preisliste  
Ihres Telefonanbieters für Ge-  
spräche in das Kölner Ortsnetz)  
Montag bis Donnerstag  
von 10 bis 22 Uhr  
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Telefonseelsorge  
o 800 111 o 111 oder o 800 111 o 222  
(gebührenfrei)  
täglich o bis 24 Uhr

## Weitere Informationen

Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e. V. (DHS)  
Postfach 1369  
59003 Hamm  
o 23 81/90 15-0

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Auf den Internetseiten der DHS  
finden Sie unter »Einrichtungen«  
eine Adressdatenbank mit allen  
Einrichtungen der Suchtkranken-  
hilfe und den Trägern und Gruppen  
der Suchtselbsthilfe in Deutschland  
– auch spezielle Angebote für ältere  
Menschen.

[www.unabhaengig-im-alter.de](http://www.unabhaengig-im-alter.de)

Diese Internetseite enthält aktuelle  
Zahlen und Fakten, Berichte und  
Informationen zum Themenbereich  
Konsum, Missbrauch und Abhängig-  
keit im Alter.

Rat und Hilfe  
Rat und Hilfe

Rat und Hilfe

Rat und Hilfe  
Rat und Hilfe  
Rat und Hilfe

Rat und Hilfe

## Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Postfach 13 69  
59003 Hamm  
Tel. 0 23 81/90 15-0  
Fax 0 23 81/90 15-30  
E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Konzeption und Text  
Petra Mader, Jena

Redaktion  
Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

Gestaltung  
Volt Communication, Münster

Druck  
Druckerei Rasch, Bramsche

Auflage  
2.100.02.10

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

