

Alkohol und Alter: Das sollten Sie wissen

Für die meisten Menschen gehören alkoholische Getränke zum Alltag und erst recht zu Feierlichkeiten aller Art. Heute 60-Jährige sind 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.
- 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.
- 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 wenden.
- 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.

Alkoholfrei auf Zeit

Alkoholprobleme entstehen meist über viele Jahre und oft ist es nicht leicht zu erkennen, welchen Anteil Alkohol an gesundheitlichen Problemen hat. Deshalb ist es ratsam, jedes Jahr einmal für mehrere Wochen auf Alkohol zu verzichten. Dadurch kann man am besten erkennen, wie stark die Gewöhnung an Alkohol ist und ob Alkohol die körperliche und geistige Fitness beeinträchtigt.

Ist Alkohol gesund?

Immer wieder ist zu hören, Alkohol habe auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch nur ein sehr geringer Alkoholkonsum 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 Herzinfarkttrisiko durch körperliche Aktivitäten und eine fettarme Ernährung gesenkt werden.

Für gesunde Menschen ist der Alkoholkonsum in geringen Mengen risikoarm. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft wird empfohlen, dass gesunde erwachsene Männer nicht über 24 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen. Für Frauen gilt die halbe Menge (12 Gramm) als risikoarm. Älteren Menschen sollten beachten, dass die Alkoholverträglichkeit mit dem Älterwerden abnimmt.

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. abstinenter 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.

Probleme durch Alkohol?

Der folgende Test kann - sofern Sie zur Gruppe der über 60-Jährigen gehören - dazu beitragen, dass Sie mehr Klarheit darüber gewinnen, ob Ihr Umgang mit Alkohol als problematisch anzusehen ist. Denken Sie an das vergangene Jahr und prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht

1. Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken?
2. Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten?
3. Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihre Zittrigkeit oder Ihr Zittern zu verhindern?
4. Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern?
5. Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen?
6. Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können?
7. Haben Sie Ihren Alkoholkonsum erhöht, um einen Verlust in Ihrem Leben besser zu verkraften?
8. Hat Ihnen schon einmal ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine andere Person gesagt, sie mache sich Sorgen bezüglich Ihres Alkoholkonsums?
9. Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klar zu kommen?
10. Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?

Haben Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit JA beantwortet?

Dann haben Sie vermutlich ein ernstzunehmendes Alkoholproblem entwickelt und sollten Hilfe und Beratung annehmen.

Welche Rolle spielt Alkohol in Ihrem Leben?

Die folgenden Aussagen beschreiben eine Reihe von Verhaltensweisen und Problemen, die auftreten können, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken. Prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht und kreuzen Sie das entsprechende Feld an.

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|
| 1. Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 2. Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 3. Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihre Zittrigkeit oder Ihr Zittern zu verhindern? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 4. Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 5. Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 6. Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 7. Haben Sie schon einmal mehr Alkohol getrunken, nachdem Sie einen Verlust in Ihrem Leben erlitten haben? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 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="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 9. Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klar zu kommen? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 10. Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |

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

Bundesweite Sucht-
und DrogenHotline

0 18 05/31 30 31 (12 Cent/Min.)
täglich 0 bis 24 Uhr

BZgA-Info-Telefon

02 21/89 20 31

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

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. Die Beratung ist auf die Gesprächsgebühren kostenfrei und wer möchte, kann anonym bleiben.
- Sachkundige und verständnisvolle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden Betroffene, Angehörige, Freunde, Pflegekräfte etc. 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. Sie unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos. Ein erster Termin kann meist kurzfristig telefonisch vereinbart werden, wenn die Kontaktaufnahme über einen vertrauten Menschen erfolgt, der auch mit zur Beratung kommen kann. Adressen in Wohnortnähe vermitteln die Informations- und Beratungstelefone.
- Eine weitere Möglichkeit, das Problem Alkohol in Angriff zu nehmen, ist das offene Gespräch mit Hausarzt bzw. Hausärztin.

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.