

MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN

Suchterkrankungen lassen sich nicht mit einer typischen Persönlichkeitsstruktur oder eindeutig auslösenden Faktoren erklären und benötigen immer eine Auseinandersetzung mit der konkreten Lebenssituation und den aktuellen Konflikten des betroffenen Menschen. In der individuellen Vorgeschichte wird dann meist deutlich, dass Alkohol auch schon früher gezielt wegen seiner Wirkung konsumiert wurde. Folgende Faktoren können das Risiko, im Alter eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln, jedoch erhöhen:

- Pensionierung: neue Lebenssituation, berufliche Kontakte fallen weg und das soziale Netz nimmt ab
- Älterwerden: Abbau der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Gebrechen und Schmerzen nehmen zu, Schlafstörungen verschiedener Ursachen
- Anpassungsstörungen ans Altern: Gefühl von Nutzlosigkeit, Selbstzweifel, Identitätskrise, Rückzug aus dem sozialen Leben
- Verlustsituationen: Einsamkeit, Angst, Depression, Schlaflosigkeit

TIPPS FÜR EINEN RISIKOARMEN UMGANG MIT ALKOHOL IM HÖHEREN LEBENSALTER

- Seien Sie als älterer Mensch mit Alkohol zurückhaltend.
- Klären Sie, ob Sie trotz Medikamenteneinnahme Alkohol trinken dürfen.
- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- Legen Sie pro Woche mehrere alkoholfreie Tage ein.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen ankommt. Trinken Sie also keinen Alkohol, wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen.
- Seien Sie ein gutes Vorbild!
- Leben Sie jedes Jahr einmal für mehrere Wochen gänzlich alkoholfrei!

Wenn Sie glauben, dass Ihr Umgang mit Alkohol nicht unproblematisch ist, sollten Sie Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Ein Verzeichnis der Fachstellen für Sucht und Suchtprävention in Niedersachsen finden Sie in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.

Ein Standardglas alkoholischer Getränke enthält ungefähr 10g reinen Alkohol: 0,25 l Bier, 1/8 l Wein, 0,1 l Sekt, 2-4 cl Spirituosen



KONTAKT

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

FÖRDERUNG

Die Erstellung und Publikation dieses Flyers wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration finanziert.

DER INHALT dieses Flyers basiert auf folgenden Broschüren: Substanzbezogene Störungen im Alter (DHS, 2011) Alkohol und Medikamente beim Älterwerden (ZüFAM, 2011)

BILDER Außen: goodluz-Fotolia.com; www.24zwoelf.de ; Innen:
goodluz-Fotolia.com; olly-Fotolia.com; uremar-Fotolia.com;
Monkey Business-Fotolia.com; frica Studio-Fotolia.com



UNABHÄNGIG IM ALTER GENIESSEN

ALKOHOL: Tipps & Infos für
Seniorinnen und Senioren



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT FÜR EIN AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Für viele Menschen gehört ein Gläschen Alkohol zum Alltag und erst recht zu besonderen Anlässen und Feierlichkeiten dazu. Wenn Sie heute Ihren wohlverdienten Ruhestand genießen, kennen Sie sich und Ihren Umgang mit alkoholischen Getränken und deren Wirkungsweisen bereits seit vielen Jahren.

Gegen einen genussvollen Umgang mit Alkohol ist auch nichts einzuwenden. Aber wo genau hört ein genussvoller und risikoarmer Alkoholkonsum auf? Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. Alkoholmengen, die der eine über Jahrzehnte trinken kann ohne psychische und physische Schädigungen zu erleiden, können bei einem anderen eine Krebserkrankung (mit-) verursachen oder eine Abhängigkeitsentwicklung auslösen.

Trotzdem steht natürlich das Risiko alkoholbedingter Schäden in einem engen Zusammenhang mit der Höhe des Alkoholkonsums.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schlägt folgende Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum für junge gesunde Erwachsene vor:

Frauen sollten täglich nicht mehr als 10-12g reinen Alkohol trinken, das entspricht in etwa einem Standardglas.

Männer sollten täglich nicht mehr als 20-24g reinen Alkohol trinken, das entspricht in etwa zwei Standardgläsern.

Außerdem wird empfohlen, an mindestens zwei Tagen in der Woche und in bestimmten Situationen, zum Beispiel wenn Sie noch Auto fahren wollen oder Medikamente einnehmen müssen, auf Alkohol ganz zu verzichten!



IM HÖHEREN ALTER VERÄNDERT SICH DER ORGANISMUS

Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was auch den Abbau des getrunkenen Alkohols durch die Leber verzögert. Pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht wird mit den Jahren weniger Alkohol abgebaut, demnach dauert es länger, bis Senioren und Seniorinnen wieder nüchtern sind. Außerdem sinkt der Flüssigkeitsgehalt des Körpers mit zunehmenden Lebensjahren, da die Körperzellen das Wasser nicht mehr so gut speichern können. Die gleiche Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich im Alter demzufolge auf weniger Körperflüssigkeit und führt zu einem höheren Alkoholspiegel im Blut. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können mit zunehmenden Lebensjahren zu Trunkenheit mit all ihren Folgen führen.

Alkohol belastet ganz allgemein den reiferen Organismus und mindert sowohl die geistige als auch körperliche Leistungsfähigkeit. Das liegt u.a. daran, dass die Nervenzellen 80% ihres Zellsauerstoffes alleine für den Alkoholabbau benötigen. Vermehrter Alkoholkonsum führt so zur Abnahme der geistigen und körperlichen Leitungsfähigkeit. Außerdem können chronische Krankheiten wie Diabetes und Lebererkrankungen selbst durch sehr geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden! Dies trifft in besonderem Maße auch auf die psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen zu.

SEIEN SIE ALS SENIORIN ODER SENIOR NOCH ZURÜCKHALTENDER MIT ALKOHOLO

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmenden Lebensalter. Zudem wird vielfach mit den Jahren eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und in welchen Mengen Sie aus gesundheitlicher Sicht Alkohol trinken dürfen. Die Einnahme von Medikamenten und der Konsum von Alkohol passen meist nicht zusammen. Oft beeinträchtigt oder verhindert der Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikamentes. Es kann auch zwischen den beiden Substanzen zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen.

Besonders problematisch ist eine Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva oder Psychostimulanzien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung unter Umständen in gefährlicher Weise.

OFT WIRD EINE ABHÄNGIGKEITS-PROBLEMATIK NICHT ERKANNT

Senioren und Seniorinnen mit riskanten Alkoholkonsummustern trinken eher nicht exzessiv und sind auch insgesamt weniger auffällig als jüngere Menschen, die riskant Alkohol konsumieren. Manchmal trinken ältere Menschen zu Hause allein, um beispielsweise Gefühle von Einsamkeit besser zu ertragen. Oft wird dabei die Problematik, eine Abhängigkeit entwickeln zu können, nicht erkannt. Auch wenn bereits riskante Konsummuster bestehen, für eine Verhaltensänderung ist es nie zu spät und beim Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität zählt jeder Tag!

