

Wenn Alkohol und Medikamente den Alltag bestimmen

Jede zehnte Person über 65 ist hierzulande von Alkohol, Medikamenten oder Tabak abhängig. Grund dafür können bestehende Gewohnheiten sein, zum Beispiel das tägliche Glas Wein, welches vom Körper mit zunehmendem Alter langsamer abgebaut wird. Auch vermehrte Medikamenteneinnahme, Krankheit oder einschneidende Ereignisse wie Tod des Lebenspartners/der Lebenspartnerin begünstigen Abhängigkeit. Wer sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe holt, unterstützt seine Gesundheit und Selbständigkeit bis ins hohe Alter.

Der Körper reagiert im Alter stärker auf Alkohol und Medikamente. Älterwerden ist häufig mit vermehrter Medikamenteneinnahme verbunden zur Linderung verschiedener Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Gelenkschmerzen. Regelmässiger Alkoholkonsum und die vermehrte Einnahme von Medikamenten können allerdings ein Gesundheitsrisiko darstellen. Denn nach dem 60. Lebensjahr verändert sich der Stoffwechsel jedes Menschen. Leber und Nieren arbeiten beispielsweise langsamer, wodurch Alkohol und Medikamente weniger schnell abgebaut werden und länger im Körper bleiben. Auch der Wasseranteil im Körper nimmt ab, sodass Alkohol und Medikamente konzentrierter im Körper verteilt werden. Dies führt dazu, dass deren Wirkung mit zunehmendem Alter steigt. Eine ältere Person kann

deshalb auch bei gleichbleibendem kontinuierlichem Konsum langsam eine Abhängigkeit entwickeln. Mögliche Folgen sind Stürze, Verwirrtheit oder sozialer Rückzug. Umso mehr gilt gerade im Alter «vorbeugen ist besser als heilen».

Alkohol mit Mass konsumieren

Im Alter sollten Männer der Gesundheit zuliebe nicht mehr als zwei Gläser Alkoholisches, Frauen nicht mehr als ein Glas pro Tag trinken. Besonders wichtig ist, pro Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage einzulegen. Zudem empfiehlt es sich, auf die Signale des Körpers zu achten. So kann es vorkommen, dass man schon nach einem Glas Wein etwas beschwipst ist, was in jüngeren Jahren vielleicht nicht so war. In diesem Fall sollte weniger getrunken oder ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Bei Schlafproblemen nicht gleich zu Medikamenten greifen

Häufig nimmt im Alter auch das Schlafbedürfnis ab, was ganz normal ist und nicht bedeutet, dass man an Schlafstörungen leidet. Sofort zu Medikamenten zu greifen, ist deshalb nicht nötig. Rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel können schnell und schwer abhängig machen und zu gravierenden Nebenwirkungen wie Gedächtnisverlust oder Schwindel führen. Sie eignen sich deshalb nur für eine kurzfristige Behandlung in Krisensituationen (z. B. in Phasen der Trauer nach einem Todesfall). Bei leichten Schlafproblemen ist es besser, auf andere Hilfsmittel zurückzugreifen. So können entspannende Rituale wie ein duftendes Bad, ein kurzer Abendspaziergang oder ein beruhigender Kräutertee einen guten Schlaf unterstützen. Auch leichte Gymnastikübungen abends können zu besserem Einschlafen beitragen. Auf Alkohol am Abend sollte möglichst verzichtet werden. Man schläft mit Alkohol zwar schneller ein, schläft jedoch unruhiger und erwacht oft mitten in der Nacht, weil die Leber mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt ist. Ausserdem hilft ein regelmässiger Schlafrhythmus, also ungefähr zur selben Zeit aufstehen und ins Bett gehen, die Nachtruhe zu stabilisieren.

Nimmt man bereits Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein, muss ein Absetzen der Medikamente auf alle Fälle ärztlich begleitet werden. Stoppt oder reduziert man plötzlich die Einnahme, können belastende Entzugserscheinungen auftreten.

Sich informieren und rechtzeitig Hilfe suchen, beugt Abhängigkeit vor

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich langsam. Es lohnt sich daher, über seine eigenen Gewohnheiten nachzudenken und sie allenfalls zu än-



dern, bevor es zu schwerwiegenderen Problemen kommt. Anzeichen für eine Abhängigkeit sind unter anderem, nicht mehr auf Alkohol oder Medikamente verzichten zu können, Vernachlässigung anderer Interessen wie Hobbys oder Entzugserscheinungen beim Senken des Konsums. Es ist oft nicht leicht, alleine herauszufinden, ob ein Problem oder gar eine Abhängigkeit vorliegt. Bei Unsicherheiten ist es wichtig, sich von einer Fachperson (Ärztin, Apotheker oder Suchtberatungsstelle) beraten zu lassen, um die richtigen weiteren Schritte einleiten zu können. Eine hilfreiche Anlaufstelle vor Ort ist auch die Fachstelle Alter der Gemeinde Rüti. Sie informiert, unterstützt und hilft dabei, Lösungen zu finden.

*Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*

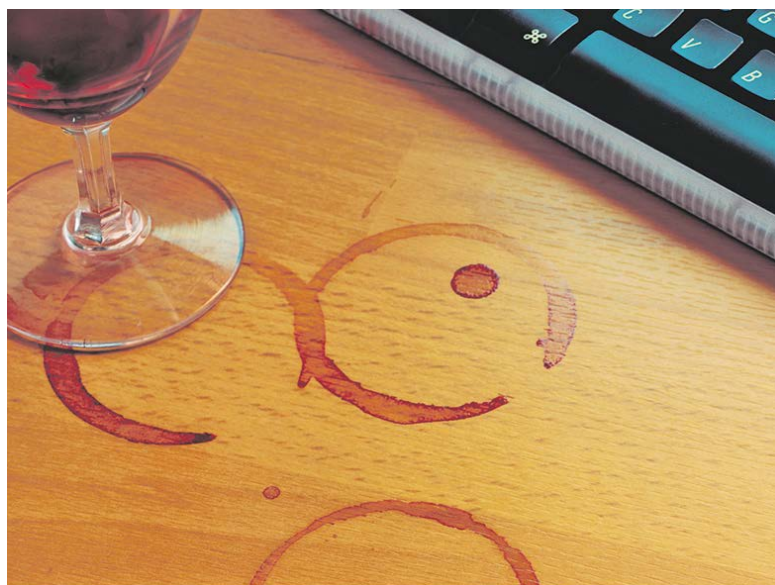


Bild: Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Weiterführende Informationen

- www.alterundsucht.ch
- www.sucht-praevention.ch/suchtimalter
- Beratung: Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil, Pappelstrasse 16, 8620 Wetzikon, www.bah-zo.ch, Telefon 044 933 30 40
- Anonyme Online-Beratung: www.safezone.ch
- www.prosenectute.ch
- Fachstelle Alter Gemeinde Rüti, Breitenhofstrasse 12, 8630 Rüti, www.rueti.ch, Telefon 055 240 43 43