



«Jetzt hilft nur noch ein Bierchen über Nacht»

Dieses kernige Zitat von Olympia-Rodler David Möller würde man wohl kaum einem Senior in den Mund legen – und doch ist das Suchtpotenzial von Alkohol und Medikamenten bei älteren Menschen ein Thema. Im Rahmen eines Seniorennachmittages beriet Priska Bretscher-Hubschmied von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, wie der Genuss von Alkohol und die Einnahme von Medikamenten sinnvoll kontrolliert werden können.



Priska Bretscher-Hubschmied führt plastisch vor Augen, wie körperliche und psychische Veränderungen im Alter mit einer meist zunehmenden Medikamenteneinnahme und Alkoholkonsum in ein Wechselspiel treten. (zvg)

Die Stimmung im Landenbergsaal ist gelöst, es fallen ironische Sprüche wie: «Hier treffen sie sich wieder, die drogensüchtigen Senioren.» Der mit Augenzwinkern angebrachte Kommentar täuscht nicht darüber hinweg, dass Medikamenten- und Alkoholmissbrauch im Alter ein tabuisiertes Thema ist. Der Missbrauch bei Senioren baut sich oft schleichend auf und findet im stillen Kämmerchen statt. Die Scham, darüber zu sprechen, ist gross und die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, auch. Nahestehenden Personen kommt darum eine wichtige Funktion zu: Sie dürfen nicht wegsehen! Gerade Alkoholkonsum im kritischen Mass wird zu häufig als Kavaliersdelikt oder als Einschlafhilfe entschuldigt. Mit persönlicher

Anteilnahme und Feingefühl diese Missbräuche anzusprechen, hilft rechtzeitig Langzeitschäden zu verhindern.

Der alternde Körper reagiert stärker auf Medikamente und Alkohol

Priska Bretscher-Hubschmied erklärt, dass ältere Menschen weniger gut mit Stress umgehen können. Gleichzeitig sind sie oft Krisensituationen wie etwa dem Verlust von nahestehenden Menschen, Einsamkeit und Schlafstörungen ausgesetzt. Sie müssen vermehrt Medikamente einnehmen, obwohl die Nieren- und Leberfunktion abnimmt, der Körper über weniger Wasser verfügt und der Stoffwechsel sich verlangsamt. Alles Faktoren, die dazu beitragen, dass

Medikamente und Alkohol weniger gut vertragen werden und Nebenwirkungen stärker wirken. Auch die Wechselwirkung zwischen Alkohol und Medikamenten oder zwischen unterschiedlichen Medikamenten sind nicht zu unterschätzen. Von den stets noch verschriebenen Beruhigungs- und Schlafmitteln mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe können Senioren gar nach nur drei Wochen bereits abhängig werden.

Wann ist ein Glas ein Glas zu viel?

In der Schweiz werden beim Eintritt in Altersheime 19,3% der Männer und 3,8% der Frauen als alkoholkrank bezeichnet. In Langzeitpflegeeinrichtungen steigt der Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten darüber hinaus weiter an. So weisen 41% der Männer und 12% der Frauen in entsprechenden Einrichtungen einen Substanzmissbrauch auf (Krebs-Roubicek o.J.). Senioren scheinen die gesteigerte Wirkung von Alkohol im Alter zu unterschätzen oder greifen vermehrt zu Alkohol als Kompensations- und Beruhigungsmittel.

Wie vorbeugen, sich informieren und Hilfe holen?

Priska Bretscher-Hubschmied rät Senioren, durchschnittlich nicht mehr als ein Glas Wein oder Bier pro Tag zu konsumieren und Suchtverhalten mit ein bis zwei alkoholfreien Tagen pro Woche vorzubeugen. Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und ein positives soziales Netzwerk sind starke Verbündete im Kampf gegen Suchtverhalten. Bei Konsum von frei erhältlichen sowie verschriebenen Medikamenten ist kritisches Hinterfragen essenziell. Neben- und Wechselwirkungen (auch mit Alkohol) müssen stets abgeklärt werden. Hilfe bekommen Senioren beispielsweise beim Apotheker oder beim Verband pro-senectute. Es lohnt sich, eine regelmässig abgegliche Liste der persönlichen Medikamente zu führen und Neuverschreibungen anhand dieser zusammen mit unabhängigen Fachpersonen abzuwägen.

Monika Hardmeier

Informative Seiten im Internet:
www.alterundsucht.ch
www.sucht-im-alter.ch

Kostenlose Beratung:
 Soziale Dienste Bezirk Uster
 Industrietrasse 27, 8604 Volketswil
 T 044 801 99 20 / www.sdbu.ch

pro-senectute Zürich
 044 283 89 89 / www.pro-senectute.ch