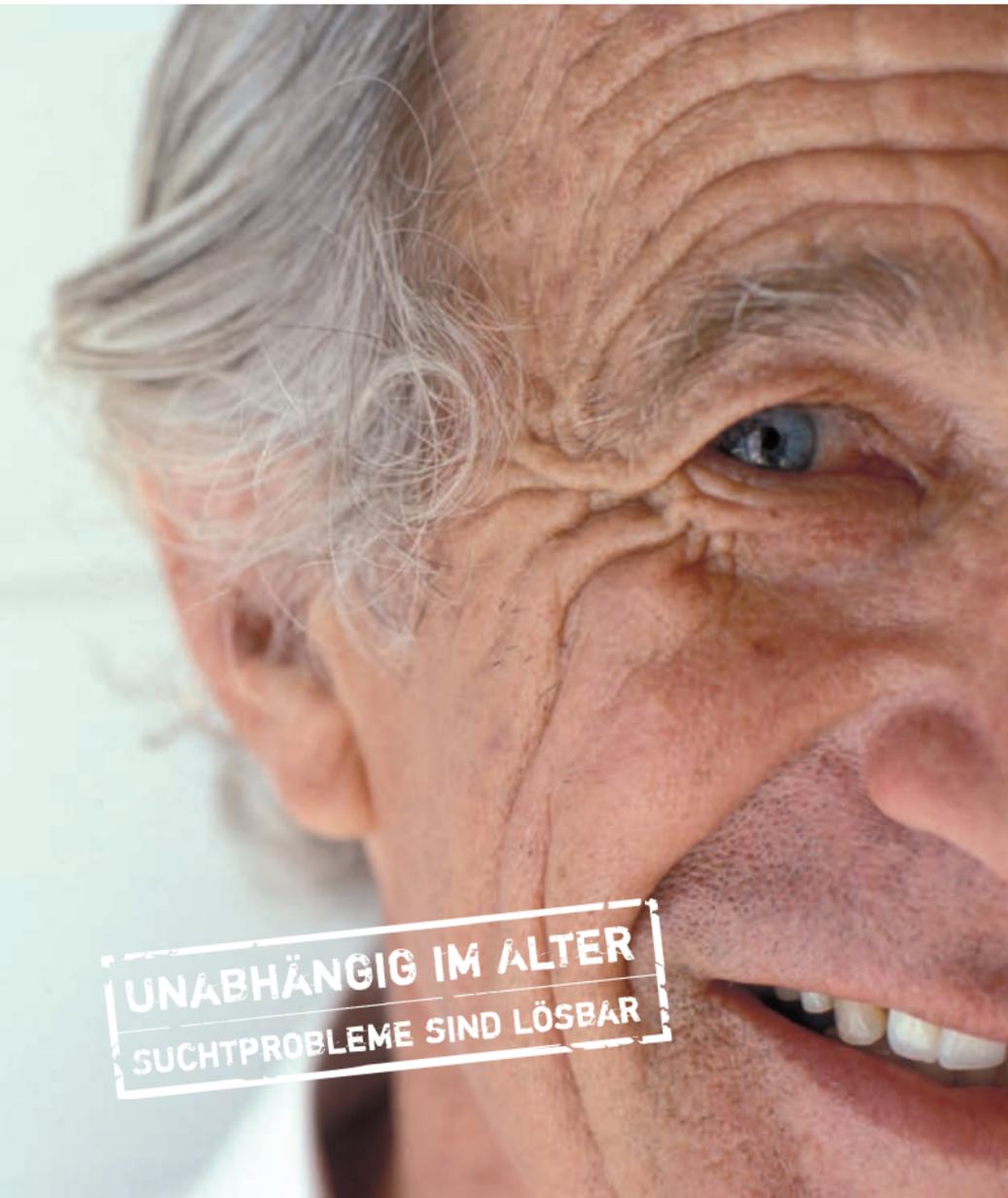


# Alkohol – weniger ist besser

Informationen und Hilfen  
für ältere Menschen



UNABHÄNGIG IM ALTER  
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR

**UNABHÄNGIG IM ALTER**

**SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**

# Es verändert sich was – Alkohol und Alter

Ein Glas Wein zum Essen, ein Hefeweizen im Biergarten – für die meisten Menschen gehören alkoholische Getränke zum Alltag dazu. Doch jeder, der gerne Alkohol trinkt, sollte sich immer wieder die Frage stellen: Trinke ich noch aus Genuss oder ist es eine Angewohnheit geworden, die meiner Gesundheit schadet? Das gilt besonders für ältere Menschen.

Denn das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich, die dazu führen, dass Alkohol oft nicht mehr so gut vertragen wird:

- Mit steigendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper. Die gleiche Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich bei älteren Menschen deshalb auf weniger Körperflüssigkeit. Dieselbe Menge Alkohol führt im höheren Lebensalter zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut.
- Zugleich braucht die Leber länger, um den Alkohol abzubauen. Es dauert also länger, bis man wieder nüchtern wird.

## Beschwerden – alters- oder alkoholbedingt?

Wenn geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nachlassen, ist das nicht unbedingt nur eine Alterserscheinung. Das könnte auch am Alkohol liegen. Genauso können Schwindel oder Stürze alkohol- und weniger altersbedingt sein. Auch andere Symptome sind möglicherweise auf den Alkoholkonsum zurückzuführen. Das gilt u. a. für viele psychische Störungen, wie innere Unruhe, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen mit Alpträumen und Durchschlafschwierigkeiten, Schweißausbrüche und Konzentrationsstörungen. Doch das alles sind unspezifische Symptome, die auch andere Ursachen haben können.

## Risikoarmer Konsum

Alkoholmengen, die Sie früher gut vertragen haben, können mit zunehmendem Alter zu Problemen führen. Eventuell sollten Sie deshalb Ihren Alkoholkonsum den veränderten Gegebenheiten anpassen.

**Für Menschen, die 65 Jahre oder älter sind, gilt die Empfehlung, nicht mehr als etwa 10 g Alkohol täglich zu trinken, also zum Beispiel ein kleines Glas Bier (0,25 l) oder Wein (0,1 l).**

# Alkohol und Medikamente – Wechselwirkungen

Aufgrund chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, Herzschwäche oder Arteriosklerose nehmen Sie vielleicht regelmäßig Arzneimittel ein. Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten verstärken, verringern oder sogar ganz aufheben. Besonders problematisch ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva. Der dämpfende Effekt dieser Mittel wird verstärkt, ebenso wie die Nebenwirkungen wie Schwindel oder Übelkeit. **Lesen Sie deshalb gründlich den Beipackzettel und informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**

## 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.

## Riskanter Konsum

Eine Alkoholabhängigkeit kann sich auch noch im höheren Alter entwickeln bzw. weiter verfestigen. Vielleicht trinken Sie etwas mehr, weil Sie akuten Belastungen ausgesetzt sind? Sie haben vielleicht Probleme, mit dem Ende des Berufslebens klarzukommen, Ihnen fehlen Kontakte und Anerkennung, Ihr Lebenspartner oder Lebenspartnerin wird krank oder verstirbt, Sie leiden häufiger unter Schmerzen. 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 können Sie sich z. B. an eines der Beratungstelefone oder an eine Beratungsstelle (s. S. 13) wenden.

## Ist Alkohol gesund?

### Ein Mythos

Immer wieder ist zu hören, insbesondere Rotwein habe auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch Rotwein ist nicht „gesünder“ als andere Alkoholika. Nur bei wenigen älteren Menschen kann Alkohol unter Umständen vor koronaren Herzerkrankungen und Herzinfarkt schützen – und auch nur, wenn wirklich wenig getrunken wird, das heißt höchstens jeden zweiten oder dritten Tag ein kleines Glas Bier oder Wein. Die Risiken, durch Alkoholkonsum eine andere Krankheit zu erleiden oder abhängig zu werden, sind ungleich höher. Weit zuverlässiger und ohne schädliche „Nebenwirkungen“ können Sie das Herzinfarktrisiko senken, wenn Sie körperlich aktiv sind und sich herzgesund ernähren.

## 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 Ihnen, weniger Alkohol zu trinken bzw. abstinent zu werden, verbessern sich meist innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Fitness – man fühlt sich einfach besser und sieht besser aus. 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?

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. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

1. Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken?

Ja  Nein

---

2. Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten?

Ja  Nein

---

3. Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihre Zittrigkeit oder Ihr Zittern zu verhindern?

Ja  Nein

---

4. Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern?

Ja  Nein

---

5. Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen?

Ja  Nein

---

6. Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können?

Ja     Nein

---

7. Haben Sie Ihren Alkoholkonsum erhöht, um einen Verlust in Ihrem Leben besser zu verkraften?

Ja     Nein

---

8. Hat Ihnen schon einmal ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine andere Person gesagt, sie mache sich Sorgen bezüglich Ihres Alkoholkonsums?

Ja     Nein

---

9. Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klarzukommen?

Ja     Nein

---

10. Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?

Ja     Nein

---

**Haben Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet?**

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

## Der erste Schritt – Beratung

Ein offenes Gespräch mit einer verständnisvollen und fachkundigen Person ist immer hilfreich.

- **Telefonische Beratung:** Eine Möglichkeit, sich einer Lösung anzunähern und mehr Klarheit zu gewinnen, ist eine telefonische Beratung (siehe Seite 13). Sie können dabei auf Wunsch anonym bleiben und die Beratung ist kostenfrei.
- **Beratungsstellen:** 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 über 1.400 dieser Beratungsstellen. Hier können sich auch Angehörige, Freunde, Pflegekräfte und andere Interessierte beraten lassen.
- Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos. Ein erster Termin kann meist kurzfristig telefonisch vereinbart werden. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn ein vertrauter Mensch die erste Kontaktaufnahme übernimmt und Sie auch zur Beratung begleiten kann. Adressen in Wohnortnähe vermitteln die Informations- und Beratungstelefone.
- **Hausarzt:** Trinke ich zu viel? Diese Frage können Sie auch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt offen besprechen. Suchen Sie sich eine Ärztin oder einen Arzt, der/dem Sie vertrauen.

## Hilfe annehmen – Behandlung

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. Die Fachberatungsstellen beraten und begleiten Sie bei der Auswahl geeigneter Angebote. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und Rentenversicherungsträger, in Einzelfällen das Sozialamt. Untersuchungen zeigen, dass eine Entwöhnungstherapie bei älteren Menschen genauso erfolgreich ist wie bei jüngeren.

## Spezielle Gruppen für Ältere

Bundesweit gibt es inzwischen auch spezielle Angebote für ältere Erwachsene mit Alkoholproblemen. Die Erfahrung zeigt, dass in solchen altershomogenen Gruppen die Schwierigkeiten und Konflikte älterer Menschen offener thematisiert werden als in altersgemischten Gruppen.

## Selbsthilfe

Neben der professionellen Hilfe ist im Suchtbereich traditionell die Selbsthilfe sehr bedeutsam. Derzeit gibt es in Deutschland etwa 8.700 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen. Solche Gruppen bieten die Gelegenheit, andere Betroffene kennenzulernen, sich über die Probleme im Alltag auszutauschen und mehr über verschiedene therapeutische Angebote vor Ort zu erfahren. Auch hier vermitteln die Beratungstelefone gerne Kontaktadressen.



## Telefonische Beratung

### Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Telefon: +49 1806 313031

20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,

60 Cent/Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

### BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Telefon: +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres

Telefonanbieters)

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 22.00 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr

### Telefonseelsorge

Telefon: +49 800 111 0 111 oder +49 800 111 0 222

(gebührenfrei)

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

## Weitere Informationen

### Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4  
59065 Hamm  
Telefon: +49 2381 9015-0  
info@dhs.de  
www.dhs.de

### [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Auf diesen Internetseiten finden Sie eine Adressdatenbank aller Einrichtungen – 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 Abhängigkeit im Alter.



# Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

# BARMER

Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de

Axel-Springer-Str. 44  
10969 Berlin  
www.barmer.de

## Konzeption

Petra Mader, Jena

## Textüberarbeitung

Anke Nolte, Journalistenbüro Berlin

## Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, DHS  
Christa Merfert-Diete, DHS  
Andrea Jakob-Pannier, BARMER Hauptverwaltung

## Gestaltung

Volt Communication GmbH, Münster

## Druck

Druck- und Verlagshaus Fromm GmbH & Co. KG  
Breiter Gang 10-16, 49074 Osnabrück

## Auflage

3., vollständig überarbeitete Auflage, Januar 2021  
3.125.01.21

6041A/0620