



Dialogwoche Alkohol: Fokus „Wenn wir älter werden,...“

Wie viel ist zu viel?



Symbolbild: istock/carlotoffolo

Der Alkoholkonsum bei älteren Menschen ist oft ein Tabuthema. Doch wann ist wie viel zu viel? Die Dialogwoche Alkohol setzt sich vom 16. bis 26. Mai mit damit auseinander.

Alkohol und ältere Menschen

Soziale Kontakte und Geselligkeit sind wichtig für die Gesundheit, selbstverständlich auch bei älteren Frauen und Männern. Wird dabei massvoll Alkohol getrunken, ist dagegen nichts einzuwenden. Doch ältere Menschen sehen sich trotz gleichbleibendem Alkoholkonsum mit Problemen konfrontiert. Der Körper und die Organe verändern sich im Alter und reagieren schneller und stärker auf Alkohol. Bier, Wein oder Spirituosen beeinflussen den Verlauf von Erkrankungen und die Wirkung von Medikamenten zudem häufig negativ. Durch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten kann sich auch die Wirkung von Alkohol verändern.

Der Alkoholkonsum im Alter ist jedoch oft ein Tabuthema. Bei einem Alkoholproblem in ihrem Umfeld ist es für Nahestehende häufig schwierig abzuschätzen, ob und wie sie reagieren sollen. Es fängt schon bei diesen Fragen an: „Wie viel ist zu viel?“ und „Ist Alkoholkonsum nicht Privatsache?“

Wie viel ist zu viel?

Bei älteren Menschen müssen die empfohlenen maximalen Alkoholmengen (Männer: 2 Standardgläser/Tag, Frauen: 1 Glas/Tag) niedriger angesetzt werden: Der Alkohol wird schlechter vertragen und abgebaut. Ausserdem steigt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Demenz und Unfälle wegen Stürzen oder im Strassenverkehr. Es lohnt sich, konsumfreie Tage einzuhalten, damit der Alkoholkonsum nicht zur Gewohnheit wird.

Der Konsum wird dann riskant und gefährlich, wenn er die eigene Gesundheit oder diejenige anderer Personen gefährdet.

Möchten Sie es genau wissen? Hier geht es zum Alkohol-Quiz: www.alcohol-facts.ch/de/wissen



Was tun?

Sobald Sie selbst unsicher sind, ob Sie zu viel Alkohol konsumieren, sprechen Sie mit Nahestehenden darüber und holen Sie sich Unterstützung.

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass jemand zu viel trinkt, sprechen Sie die Person wertschätzend und einfühlsam an. Zeigt die Person Bereitschaft zur Veränderung, motivieren Sie sie, einen ersten Schritt zu tun. Unter www.sobz.ch finden Sie die zuständige Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige, unter www.selbsthilfeluzern.ch die passende Selbsthilfegruppe.

Die nationale Dialogwoche 2019 wird im Kanton Luzern von verschiedenen Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich mitgetragen. Die Aktivitäten sind zu finden unter alcohol-facts.ch (<http://www.alcohol-facts.ch/de/dialogwoche-und-kampagne/dialogwoche/kalender>)

Bericht: Felix Wahrenberger, Akzent Prävention und Suchttherapie