

11.09.2001 - 10:22 Uhr

Alkohol im Alter: Mass halten ist wichtig

Ein Sechstel der 65- bis 75-Jährigen trinken zuviel

Bern (ots) Über risikoreichen Alkoholkonsum im Alter wird wenig berichtet und selten geredet. Dabei hat er in diesem Lebensabschnitt gravierende Auswirkungen. Er lässt Menschen nicht nur früher, sondern auch stärker altern.

Geringere Körperflüssigkeit kann Promille verdoppeln

Statistisch gesehen verfestigen sich die Gewohnheiten beim Konsum von Alkohol mit zunehmendem Alter. Wer regelmässig trinkt, tut dies auch mit über 65 Jahren. Da jedoch der Körper im Alter wesentlich weniger Wasser enthält, erhöht sich die Alkoholkonzentration im Blut entsprechend. Bei gleichen Trinkgewohnheiten kann sich so der Promillewert im Extremfall verdoppeln.

Auch auf die geistigen Fähigkeiten hat der übermässige Konsum von Alkohol gravierende Auswirkungen. Oft treten Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen auf. Wenn das Gehirn eines Menschen krankheitsbedingt angeschlagen ist, reicht wenig Alkohol, um zu eigentlicher Verwirrtheit zu führen. Zudem beeinträchtigt der Alkohol die vom Gehirn gesteuerten körperlichen Bewegungsabläufe. Stürze und Knochenbrüche können direkte Folgen sein.

Berufliche und persönliche Veränderungen sind oft schwer zu bewältigen

Die oft recht abrupten Veränderungen wie das Ausfliegen der Kinder oder der ungewohnte Ruhestand sind gravierende Einschnitte in ein geordnetes, eingespieltes Leben. Schwierig wird es, wenn sich der Freundeskreis ausschliesslich aus Berufskolleginnen und -kollegen zusammensetzt und diese Kontakte mit der Pensionierung verloren geht. Die Rollen in der Partnerschaft müssen oft neu gefunden werden. Die Krankheit oder der Verlust eines Partners können eine zusätzliche grosse Belastung sein. Untersuchungen aus den USA zeigen die Tendenz, dass Personen mit einem mittleren bis höheren Sozialstatus eher zu "spätem" Alkoholmissbrauch neigen. Neben den finanziellen Möglichkeiten dürfte hier der wegfallende Druck von beruflicher Verantwortung eine Rolle spielen.

Ein stabiler Freundeskreis, geeignete Hobbies, regelmässige Spaziergänge oder körperliche Aktivitäten helfen, den Übergang in die Pensionierung besser zu bewältigen. Nützliche Tipps gibt die Broschüre "In seinem Alter kann ein Gläschen doch nicht schaden ...". Sie kann mit einem frankierten C5-Rückantwort-Couvert (doppelte Postkartengrösse) bezogen werden bei: SFA Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Avenue Ruchonnet 14, 1003 Lausanne.

Kontakt:

Siehe oben