

28.09.2017 - 14:00 Uhr

Sucht Schweiz Das Rentenalter: ein Wendepunkt - auch in Sachen Alkohol

Lausanne (ots) -

Der Internationale Tag der älteren Menschen der Vereinten Nationen bietet Anlass, daran zu erinnern, dass das Rentenalter eine Herausforderung in Sachen Alkohol darstellt. Bei den 65- bis 74-Jährigen weisen 7 % einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum auf. Schätzungen zufolge hat sich bei einem Drittel der alkohol-abhängigen älteren Menschen die Sucht erst nach der Pensionierung entwickelt.

Die Pensionierung: ein Wendepunkt

Die Pensionierung, mit der das Arbeitsleben zu Ende geht, stellt eine grundlegende Veränderung dar, die eine ganze Reihe an Fragestellungen und eine gewisse Destabilisierung mit sich bringt. Mitunter geht sie mit einem Verlust an sozialen Kontakten und auch einer Sinnkrise einher. Hinzu kommen womöglich Gesundheitsprobleme oder der Tod von nahestehenden Personen. Für manche Menschen wird der Alkohol zur Zuflucht, die sich dann in eine Falle verwandelt. Zudem wirkt Alkohol ab 55 Jahren anders, da der Organismus sich mit den Jahren verändert: Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Damit wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt und wirkt stärker. Es ist also Vorsicht geboten, auch wenn ansonsten alles in Ordnung ist.

«Ein Glas in seinem Alter, das darf man ihm doch nicht verwehren!» Allzu häufig will das Umfeld nicht reagieren - oder traut sich nicht. Ein Glas Alkohol zum Essen gilt de facto als Ausdruck von Wohlergehen und Lebensfreude. Mitunter geht der Alkoholkonsum jedoch weit über die empfohlene Menge von einem Standardglas pro Tag hinaus. Bei den 65- bis 74-Jährigen weisen 7 % einen problematischen Alkoholkonsum auf. Bei ihnen geht die Lebensqualität zurück, wobei das Umfeld nicht immer merkt, dass Alkohol mit im Spiel ist. Dazu kommt, dass man mit zunehmendem Alter in der Regel immer mehr Medikamente einnimmt. Und deren Wirkung kann durch Alkohol verstärkt, vermindert oder verändert werden.

Alkoholsucht - bei älteren Menschen ein lautloses und unsichtbares Phänomen Dass Alkoholkonsum bei älteren Personen häufig unerkannt bleibt, lässt sich durch mehrere Faktoren erklären. Zunächst einmal ist da die Isolierung, in der eine ältere Person unter Umständen lebt. Ausserdem können Suchtsymptome auch mit den normalen Symptomen des Älterwerdens verwechselt werden: Denn Stürze, Gleichgewichts-, Sprach-, Gedächtnis- und Schlafstörungen oder auch Depressionen sind gängige Alterserscheinungen, können aber auch mit Alkoholmissbrauch im Zusammenhang stehen.

Effiziente Behandlungsmöglichkeiten

Wenn Alkoholprobleme erkannt und mit altersgerechten Therapieansätzen behandelt werden, können sie vollkommen behoben und damit die Lebensqualität für die ältere Person gesteigert werden. Hierbei ist bevorzugt auf vorhandene Ressourcen zu setzen: Gerade das persönliche Umfeld spielt eine besonders wichtige Rolle, insbesondere um einen festen Tagesrhythmus zu etablieren.

Ressourcen

Es gibt Mittel und Wege, mit denen man sich auf den Wendepunkt Pensionierung vorbereiten kann. Etliche Unternehmen bieten Vorbereitungskurse auf den Ruhestand an. Und durch die Teilnahme an Seniorengruppen (AVIVO, Pro Senectute) kann man soziale Kontakte aufrechterhalten. Es mangelt nicht an Möglichkeiten, mit denen sich der teils schwierige Übergang in die Pensionierung absichern lässt.

Die Broschüren von Sucht Schweiz:

- Faltblatt «Alkohol beim Älterwerden», <http://tiny.cc/e1uyny>
erhältlich in 9 Sprachen
- Faltblatt «Medikamente beim Älterwerden», <http://tiny.cc/21uyny>
ebenfalls erhältlich in 9 Sprachen
- Broschüre: «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden»
<http://tiny.cc/02uyny>

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website www.suchtschweiz.ch

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/

Folgen Sie uns auch auf Twitter: <https://twitter.com/SuchtSchweiz>

Kontakt:

Markus Meury
Mediensprecher
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 079 309 13 23

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100807420> abgerufen werden.