

**ALKOHOL IM ALTER:
RISIKEN KENNEN.
GESUNDHEIT
SCHÜTZEN.**



**Ein Ratgeber für ältere Menschen,
Angehörige und das professionelle Umfeld**

Warum diese Broschüre?

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse und Prioritäten vieler Menschen. Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität gewinnen an Bedeutung. Gleichzeitig möchten die meisten Menschen aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen und ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt gestalten.

Auch der Umgang mit Alkohol kann sich im Laufe des Lebens verändern. Was früher scheinbar keine direkten gesundheitlichen Auswirkungen hatte, kann im höheren Alter stärkere Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Gleichzeitig zeigt die wissenschaftliche Forschung deutlich, dass es sich in jedem Alter lohnt, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken. Schon kleine Veränderungen können positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Die vorliegende Broschüre informiert darüber, wie Alkohol im Alter wirkt, welche gesundheitlichen Risiken bestehen und welche Vorteile eine Verringerung des Konsums oder ein Verzicht auf Alkohol mit sich bringen können.

Diese Broschüre ist das Ergebnis der engagierten Zusammenarbeit in der Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit im Alter. Diese setzt sich aus Vertreter*innen des *GERO - Kompetenzzentrum für den Alter*, des *CNAPA - Centre National de Prévention des Addictions*, der *LiSaMe - Ligue Santé Mentale*, des *ZEV - Zentrum für exzessives Verhalten a Verhaltenssucht*, *SERVIR* sowie der Gemeinde Hesperingen und des *Service Senior+* der Gemeinde Sanem zusammen.

Die Arbeitsgruppe veröffentlichte bereits die Broschüren „Ja zum Leben aber nicht mehr so! – Suizidprävention im Alter“ sowie „Medikamente verantwortungsvoll gebrauchen – Ein Ratgeber für ältere Menschen und ihre Angehörigen“.

Warum Alkohol im Alter anders wirkt



Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Während der Fettanteil zunimmt, nimmt der Wasseranteil ab. Da sich Alkohol im Körperwasser löst und verteilt, führt dieselbe Trinkmenge zu einer höheren Blutalkoholkonzentration als in jüngeren Jahren.

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Alkoholabbau. Zudem führen die Veränderungen der Körperzusammensetzung dazu, dass Alkohol länger und stärker wirkt.

Bereits geringe Mengen können dadurch stärkere Auswirkungen haben als in jüngeren Jahren.

Mögliche Folgen sind:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Schwindel
- Gedächtnisstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- verlangsamte Reaktionen
- Unsicherheit beim Gehen und Stürze
- erhöhtes Suchtrisiko

Regelmäßiger, erhöhter Alkoholkonsum kann zudem Mangelernährung sowie Vitamin- und Mineralstoffmängel begünstigen. Dadurch können Muskelmasse und Körpergewicht abnehmen und die körperliche Belastbarkeit sinken. Dies kann die Entstehung oder Verschlechterung eines Gebrechlichkeitssyndroms (Frailty) begünstigen und das Risiko für Stürze, Krankenhausaufenthalte sowie den Verlust der Selbstständigkeit erhöhen.

Viele dieser Beschwerden werden häufig dem Alter zugeschrieben. Alkohol kann jedoch ebenfalls eine Ursache sein oder die Beschwerden verstärken.

Wussten Sie schon?

Bei älteren Menschen kann dieselbe Menge Alkohol zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut führen als bei jüngeren. Deshalb können bereits kleinere Mengen stärker wirken.



Gesundheitliche Folgen

Alkohol beeinflusst nahezu alle Organe des Körpers. Mit zunehmendem Alter nimmt die Empfindlichkeit gegenüber den gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol zu.

Alkoholkonsum kann das Risiko erhöhen für:

- Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlaganfälle
- Lebererkrankungen
- Krebs (besonders in Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Brust, Leber und Darm)
- Schlafstörungen
- Depressionen und Ängste
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme
- alkoholbedingte kognitive Einschränkungen und bestimmte Formen der Demenz
- Stürze und Knochenbrüche

Es gilt: Reduzieren statt riskieren, denn viele dieser Risiken lassen sich durch eine Verringerung des Konsums minimieren.



Wussten Sie schon?

Alkohol erhöht das Risiko für verschiedene Erkrankungen. **Am besten für die Gesundheit ist es daher, keinen Alkohol zu trinken.** Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken.

Bereits eine Verringerung des Alkoholkonsums kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.



Alkohol und Medikamente

Viele ältere Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein.

Alkohol kann deren Wirkung verstärken, abschwächen oder verändern. Dadurch können unerwünschte Nebenwirkungen verstärkt werden.

Besondere Vorsicht ist geboten bei:

Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine, Z-Drugs)	Atemdepression (gefährliche Verlangsamung oder Verminderung der Atmung), starke Müdigkeit, Benommenheit, Sturzgefahr
Opioide (starke Schmerzmittel)	Atemdepression, starke Schläfrigkeit
Antidepressiva	verstärkte Sedierung, Schwindel, erhöhtes Risiko für Leberschäden

Medikamente gegen Bluthochdruck und zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Schwindel, niedriger oder hoher Blutdruck, Herzrasen
Diabetesmedikamente	Hypoglykämie (Unterzuckerung)

Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke nach möglichen Wechselwirkungen.

Wussten Sie schon?

Mehr als die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre nimmt regelmäßig mehrere Medikamente gleichzeitig ein. Alkohol kann deren Wirkung beeinflussen und das Risiko für Nebenwirkungen erhöhen.



Gibt es eine sichere Alkoholmenge?

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre haben unser Verständnis von Alkohol verändert.

Früher wurde häufig angenommen, insbesondere Wein könne in kleinen Mengen gesundheitsfördernd wirken. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen können diese Annahme jedoch nicht bestätigen.

Heute gilt: Bereits kleine Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für verschiedene Erkrankungen. **Wer weniger trinkt, senkt dieses Risiko. Aus gesundheitlicher Sicht ist ein vollständiger Verzicht am risikoärmsten.**

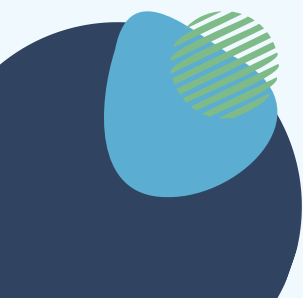
Deshalb empfehlen Fachpersonen heute:

- möglichst wenig oder keinen Alkohol zu trinken
- Alkohol nicht als Mittel gegen Stress, Einsamkeit oder Schlafprobleme einzusetzen
- auf Warnsignale des Körpers zu achten

Vielen Menschen helfen bereits kleine Schritte, beispielsweise regelmäßige alkoholfreie Tage, kleinere Trinkmengen oder alkoholfreie Alternativen bei gesellschaftlichen Anlässen. Jede Verringerung des Konsums ist ein Gewinn für die Gesundheit.

Wussten Sie schon?

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Das Risiko steigt mit jeder konsumierten Menge. Es gibt keine Schwelle, unterhalb der Alkohol gesundheitlich unbedenklich wäre. Schon kleine Verringerungen des Konsums können sich positiv auf die Gesundheit auswirken.





Alkohol und Einsamkeit

Der Übergang in den Ruhestand, gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust nahestehender Menschen können belastend sein.

Manche Menschen trinken in solchen Lebenssituationen häufiger Alkohol, weil sie dadurch kurzfristig Entlastung empfinden.

Langfristig können sich psychische Belastungen jedoch verstärken.

Hilfreich sind häufig:

- soziale Kontakte pflegen
- Vereine oder Begegnungsangebote nutzen
- körperlich aktiv bleiben
- mit vertrauten Menschen sprechen
- professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Wussten Sie schon?

Soziale Kontakte, Bewegung und gemeinsame Aktivitäten fördern nachweislich das Wohlbefinden und helfen, Stress, Trauer oder Einsamkeit gesünder und nachhaltiger zu bewältigen als der Griff zum Alkohol.





Für positive Veränderungen ist es nie zu spät

Viele Menschen glauben, dass Verhaltensänderungen im höheren Alter kaum noch einen Unterschied machen. Studien zeigen jedoch, dass das Gegenteil der Fall ist.

Auch im Alter kann eine Verringerung des Alkoholkonsums die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität deutlich verbessern.

Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren oder ganz auf Alkohol verzichten, berichten innerhalb weniger Wochen häufig von:

- mehr Energie (nach wenigen Tagen)
- mehr Lebensfreude (nach 1-4 Wochen)
- besserem Schlaf (nach 2-4 Wochen)
- besserem Wohlbefinden (nach 4-12 Wochen)
- größerer Selbstständigkeit (nach einigen Monaten)

Weniger Alkohol kann dazu beitragen:

- die Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern
- Gedächtnisleistungen zu fördern
- die geistige Fitness zu erhalten
- das Sturzrisiko zu senken

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen, Krankenhausaufenthalte und Pflegebedürftigkeit im Alter.

Eine Verringerung des Alkoholkonsums kann dazu beitragen:

- Stürze zu vermeiden
- die Mobilität länger zu erhalten
- die Selbstständigkeit zu fördern

Wussten Sie schon?

Bereits nach einigen alkoholfreien Wochen verbessern sich bei vielen Menschen Schlafqualität, Energie, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden. Studien zeigen zudem, dass auch ältere Menschen ihren Alkoholkonsum erfolgreich reduzieren oder beenden können.



Ein kurzer Selbsttest

Fragen Sie sich:

- ☐ Trinke ich häufiger Alkohol als früher?
- ☐ Trinke ich häufiger allein?
- ☐ Trinke ich Alkohol aus Gewohnheit?
- ☐ Nutze ich Alkohol zur Entspannung?
- ☐ Trinke ich Alkohol gegen Einsamkeit oder Trauer?
- ☐ Fällt es mir schwer, mehrere Wochen auf Alkohol zu verzichten?
- ☐ Haben Angehörige meinen Alkoholkonsum angesprochen?

Wenn Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten, kann ein Gespräch mit einer Fachperson hilfreich sein.

Wussten Sie schon?

Viele Menschen erkennen problematische Trinkgewohnheiten erst, wenn sie sich bewusst Fragen zu ihrem Alkoholkonsum stellen. Ehrliche Selbstreflexion ist oft der erste Schritt zu einer positiven Veränderung.

Unterstützung und Beratung

Niemand muss Veränderungen allein bewältigen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, dem Pflegepersonal oder einer Suchtberatungsstelle.

Gemeinsam können Sie überlegen, welche Veränderungen sinnvoll sind und welche Unterstützung Ihnen helfen könnte.

Weitere Informationen

- Die Internetseite **santesecu.lu/alkohol** fasst Informationen über Alkohol zusammen und liefert eine Übersicht der wichtigsten Hilfsangebote.
www.santesecu.lu/alkohol
- Die Telefon-Hotline „**Fro No**“ des **Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA)** informiert über Alkohol und andere psychoaktive Substanzen sowie über spezialisierte Hilfs- und Beratungsstellen in Luxemburg.
[Tel.: 497777 -55](tel:497777-55) / frono@cnapa.lu
- Die Internetseite und Handy-App „**Suchtberodung online**“ bietet suchtspezifische Informationen, Selbsttests und anonymisierte Beratung.
www.suchtberodungonline.lu
- Die Website **luxsenior.lu** informiert über Dienstleistungsangebote für Senioren und altersrelevante Themen.
www.luxsenior.lu

Gesund älter werden

Zu den wichtigsten Faktoren für gesundes Altern gehört neben regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und sozialen Kontakten auch ein bewusster Umgang mit Alkohol.

In jedem Alter lohnt es sich, weniger Alkohol zu trinken. Das kann die Gesundheit, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität fördern.

Diese Broschüre dient der Gesundheitsförderung und Information. Sie ersetzt keine individuelle medizinische Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder andere Gesundheitsfachpersonen.







gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

 **SERVIOR**
Den Alter liewen

 **Ligue
Santé
Mentale**

 **Gemeng
Hesper**

Senior⁺
GEMENG SUESSEM

ZEV Zenter fir exzessiivt Verhalen
a Verhalenssucht

Mit Unterstützung von:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

