



SUCHT | SCHWEIZ



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Informationen für Personen
ab 60 Jahren und ihr Umfeld



Inhalt

Alkohol beim Älterwerden

Seite 4

Medikamente beim Älterwerden

Seite 6

Alkohol und Medikamente: Achtung, Wechselwirkungen!

Seite 8

Vorsicht im Strassenverkehr

Seite 9

Freude und Leid beim Älterwerden

Seite 10

Probleme mit Alkohol und Medikamenten

Seite 12

Was Nahestehende tun können

Seite 14

Weitere Informationen und Rat

Seite 17

Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Das Alter ist ein Lebensabschnitt, der mehrere Jahrzehnte umfasst und viele Veränderungen mit sich bringt – angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. Nicht alle erleben das Gleiche. Und so verschieden die Menschen sind, so verschieden gehen sie mit Veränderungen um. So ist etwa die Pensionierung für die einen Grund zur Freude, für andere aber Anlass zur Sorge.

Bei aller Unterschiedlichkeit aber gilt, dass mit dem Älterwerden Alkohol und viele Medikamente stärker wirken. Ältere Menschen brauchen auch häufiger Medikamente. Die meisten davon sind hilfreich, ja teils unerlässlich. Einige eignen sich aber nicht für eine längerfristige Einnahme, da sie das Gedächtnis verschlechtern, die Sturzgefahr erhöhen oder abhängig machen können.

Was ist ein risikoarmer Konsum von Alkohol und Medikamenten? Was ist zu beachten und wann ist besondere Vorsicht geboten? Das Älterwerden bringt auch belastende Veränderungen mit sich, die problematischen Alkohol- und Medikamentenkonsum begünstigen können.

Wie kann man dem entgegenwirken und wie erkennt man Probleme? Ein risikoreicher Konsum wird oft zuerst von Nahestehenden bemerkt. Was können sie tun?

Diese Broschüre liefert Antworten auf obenstehende Fragen und richtet sich an Personen ab 60 Jahren und an Nahestehende.

Alkohol beim Älterwerden

Ein risikoarmer Konsum für gesunde Erwachsene bedeutet:

pro Tag nicht mehr als

- **2 Standardgläser für Männer**
- **1 Standardglas für Frauen**
- **für alle: mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche**

Wenn man ausnahmsweise mal mehr trinkt, dann nicht mehr als vier Gläser.

1 Standardglas



1 Glas Bier
3 dl (5% Vol.)

=



1 Glas Wein
1 dl (15% Vol.)

=



1 Glas Schnaps
4 cl (38% Vol.)

Mit dem Älterwerden lohnt es sich, vorsichtiger zu werden, denn:

- Der Wasseranteil des Körpers nimmt ab. Der Alkohol wird auf weniger Flüssigkeit verteilt und der Alkoholgehalt im Blut steigt. Der Alkohol wirkt also stärker.
- Alkohol kann so schneller zu körperlichen Schädigungen führen. Auch eine Abhängigkeit kann sich schneller einstellen.
- Manche Erkrankungen können durch Alkohol verschlechtert werden, zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden.

- Alkohol kann die Nerven schädigen und das Krebsrisiko steigt mit zunehmenden Konsummengen an.
- Alkohol erhöht das Risiko von Stürzen oder von Unfällen im Strassenverkehr. Wer fährt, sollte gar keinen Alkohol trinken. Dies gilt für jedes Alter.

Signale des Körpers geben Hinweise:

- Trinken Sie weniger, wenn Sie spüren, dass der Alkohol stärker wirkt.
- Wenn Sie eher viel Alkohol trinken, denken Sie daran: Alkohol «gut zu vertragen» kann ein Anzeichen für eine Abhängigkeit sein.



Ist Alkohol gut für das Herz?

Die Fachwelt ist sich nicht einig bei dieser Frage. Unter Umständen kann wenig Alkohol das Risiko für Herzerkrankungen vermindern. Ihrem Herzen tun Sie aber vor allem dann etwas Gutes, wenn Sie:

- **auf Ihr Gewicht achten**
- **sich körperlich betätigen**
- **sich gesund ernähren**
- **aufs Rauchen verzichten**

Alkohol als Einschlafhilfe?

- Schon kleine Mengen Alkohol stören den Schlaf.
- Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, das Durchschlafen aber wird schwieriger. Er beeinträchtigt die besonders erholsamen Phasen des Schlafs. Am Morgen fühlt man sich daher weniger ausgeruht.
- Alkohol fördert übrigens auch das Schnarchen.

Medikamente beim Älterwerden

Im Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist normal, weil das Alter mehr Krankheiten und Beschwerden mit sich bringt. Medikamente sind wichtig. Häufig werden dabei verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen. Es kann schwierig sein, sich mit seinen Medikamenten zurechtzufinden. Deswegen ist es wichtig, sie gut zu kennen:

- Welches Medikament muss wann eingenommen werden?
- Wie heisst es und wozu ist es gut?
- Wie oft muss es eingenommen werden?
- Was muss man beachten? Vermindert es die Fahrfähigkeit? Gibt es Wechselwirkungen mit Alkohol?

Medikamentenboxen helfen, den Überblick zu behalten. Man findet sie zum Beispiel in Apotheken. Wenn man mehrere Medikamente einnimmt, wird empfohlen, die Einnahme mit einer Fachperson (Arzt/Ärztin, Apotheker/Apothekerin) zu besprechen.

Es gibt Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel sowie Medikamente, die psychoaktiv wirken. Das bedeutet, dass diese Medikamente sich auf die Gefühle und auf die Stimmung auswirken. Sie haben oft auch einen Einfluss auf die Konzentration und auf das Reaktionsvermögen.

Solche Medikamente werden älteren Menschen deutlich häufiger verschrieben. Sie sind in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe. Aber: Manche davon können bereits nach wenigen Wochen abhängig machen. Auch das Risiko für Stürze kann erhöht sein.

Dies gilt besonders für Schlaf- und Beruhigungsmittel der Gruppe der Benzodiazepine (z. B. Dormicum®, Lexotanil®, Valium®) und der Z-Substanzen (z. B. Zolpidem®, Stilnox®).

Es lohnt sich, folgende Punkte zu beachten:

- Vor- und Nachteile einer Behandlung mit psychoaktiv wirkenden Medikamenten gemeinsam mit einer Fachperson (Arzt/Ärztin, Apotheker/Apothekerin) gut abwägen. Bei einer Einnahme die Behandlung von Zeit zu Zeit überprüfen.
- Alternativen erwägen: Gibt es andere Möglichkeiten der Behandlung?
- Bei Unsicherheiten oder Fragen zu Medikamenten mit einer Fachperson sprechen.
- Wenn man in seiner Hausapotheke Medikamente, wie zum Beispiel Beruhigungsmittel oder Antidepressiva findet, mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen und sie nicht einfach einnehmen.



Und bei Schlafproblemen?

Mit dem Älterwerden verändert sich bei vielen der Schlaf. Wenn ältere Menschen während der Nacht häufiger aufwachen und der Schlaf nicht mehr so tief ist wie früher, ist das oft normal.

Bevor Medikamente eingenommen werden, sollte dies unbedingt mit einer Fachperson besprochen werden. Verzicht auf Alkohol, Kaffee, Tee und schweres Essen am Abend, körperliche Betätigung tagsüber sowie Rituale fürs Zubettgehen gehören zu den Dingen, die den Schlaf fördern.

Alkohol und Medikamente: Achtung, Wechselwirkungen!

Alle Medikamente können untereinander Wechselwirkungen zeigen. Das gilt für rezeptfreie wie verschriebene Medikamente. Auch Alkohol führt zu Wechselwirkungen. Manche Medikamente vermindern oder verändern dadurch ihre Wirksamkeit, andere wirken stärker. Letzteres kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen.

Was tun?

- Sprechen Sie mit einem Arzt oder einer Ärztin bzw. einem Apotheker oder einer Apothekerin darüber, ob Alkohol getrunken werden darf, und wenn ja, wie viel.
- Nicht auf Medikamente verzichten, um Alkohol trinken zu «dürfen»! Es ist oft riskant, ein Medikament nicht einzunehmen!
- Ausreichend Wasser oder andere nichtalkoholische Getränke trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten.



Vorsicht im Strassenverkehr

- Mit dem Älterwerden kommt es öfter auch zu Veränderungen, die die Fahrfähigkeit beeinflussen, zum Beispiel nachlassende Sehkraft oder Beweglichkeit.
 - Es werden auch häufiger Medikamente eingenommen, darunter solche, die die Fahrfähigkeit einschränken. Achtung auch vor Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Medikamenten.
 - In jedem Alter gilt: Wer fährt, sollte keinen Alkohol trinken. Mit dem Älterwerden kommt hinzu, dass Alkohol beginnt, stärker zu wirken.
- Sprechen Sie mit einem Arzt, einer Ärztin, wenn Sie bezüglich Ihrer Fahrfähigkeit unsicher sind.



Freude und Leid beim Älterwerden

Mit dem Älterwerden erleben viele Menschen positive Dinge, wie zum Beispiel die Geburt von Enkelkindern, weniger Termindruck, mehr Zeit für Freunde und Hobbys. Soziale Kontakte und menschliche Zuwendung sind wichtig für die Gesundheit. Auch fröhliche Feste sind eine Bereicherung. Da ist auch gegen genussvollen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Einzig: Mass halten ist für die Gesundheit wichtig.

Positive Veränderungen und Erlebnisse bedeuten auch einen Ausgleich zu schwierigen Erfahrungen. Es ist eine Tatsache, dass bei den meisten Menschen belastende Ereignisse mit dem Älterwerden zunehmen. So sind zum Beispiel oft Krankheiten oder der Tod von nahestehenden Menschen zu verkraften.

- Manche Menschen suchen in solchen Situationen Entlastung durch **Alkohol**. Man schätzt, dass sich bei jedem dritten alkoholabhängigen älteren Menschen dieses Problem erst nach der Pensionierung entwickelt hat. Und oft lag der Grund in der Schwierigkeit, sich an belastende Lebensumstände anzupassen. Doch der Alkohol entlastet nur scheinbar, und wer zu viel trinkt, lebt riskant. Dies gilt für jeden Lebensabschnitt, besonders aber im Alter, weil Alkohol die Gesundheit dann besonders schnell beeinträchtigen kann.
- Auch Medikamentenprobleme entstehen häufig in Zusammenhang mit Belastungen, die das Älterwerden mit sich bringt. Insbesondere **Beruhigungs- und Schlafmittel** versprechen schnelle Abhilfe



bei psychischen Beschwerden wie Bedrücktheit oder Schlafstörungen. Es gibt Situationen, die die Einnahme solcher Medikamente notwendig machen. Aber wegen des hohen Suchtpotenzials und anderer Nebenwirkungen sollten sie in der Regel nicht länger als vier Wochen eingenommen werden. Sprechen Sie mit einem Arzt oder einer Ärztin bzw. einem Apotheker oder einer Apothekerin und prüfen Sie mögliche Alternativen.

- Knapp ein Viertel der Personen ab 75 Jahren konsumiert täglich Alkohol. Alkoholprobleme sind bei Männern häufiger als bei Frauen.
- Mit steigendem Alter steigt der Anteil der Personen, die psychoaktive Medikamente nehmen. Von Medikamentenproblemen sind Frauen häufiger betroffen.



Lebenszufriedenheit erhalten

Oft können bei Belastungen schon einfache Dinge Erleichterung bringen. Zum Beispiel Gespräche mit Vertrauenspersonen oder das Üben von Entspannungstechniken. Wer sich einsam fühlt, kann sich für einen Kurs einschreiben, sich in einem Verein engagieren oder seine Zeit einer gemeinnützigen Aufgabe widmen.

- ➔ Für manche Schwierigkeiten braucht es die Unterstützung von Fachpersonen. Je nach Art der Belastung können spezialisierte Beratungsstellen oder Fachpersonen weiterhelfen, zum Beispiel die Spitex, der Arzt oder die Ärztin, der Seelsorger oder die Seelsorgerin bzw. eine Psychologin oder ein Psychologe.

Probleme mit Alkohol und Medikamenten

Es lohnt sich, über Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie allenfalls zu verändern. So kann man schwerwiegendere Probleme oder gar eine Abhängigkeit verhindern. Der Übergang zu problematischem Konsum entwickelt sich meist über eine gewisse Zeit und geschieht häufig unmerklich.

Ein problematischer Alkohol- oder Medikamentenkonsum kann verschiedenste Schwierigkeiten mit sich bringen. Häufige Folgen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel, verminderte geistige oder körperliche Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stürze usw.

Hatte jemand wegen des Konsums zum Beispiel bereits Schwierigkeiten (eine Busse, einen Streit, einen Unfall, einen Sturz), ist dies ein Anzeichen für Konsumprobleme. Manchmal sprechen Aussenstehende Beobachtungen und Sorgen an. Auch dann lohnt es sich, genau hinzuschauen.

Aus einem übermässigen Konsum kann eine Abhängigkeit entstehen. Anzeichen dafür sind zum Beispiel:

- das Gefühl, nicht mehr auf den Konsum verzichten zu können
- den Konsum nicht mehr kontrollieren können
- eine steigende Konsummenge (Toleranzbildung)
- körperliche Entzugserscheinungen beim Verringern oder Absetzen der üblichen Dosis
- dem Konsum wird Vorrang vor anderen Interessen oder Verpflichtungen gegeben.
- anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen

- Es ist oft nicht leicht, allein herauszufinden, ob ein Konsumproblem oder gar eine Abhängigkeit vorliegt. Fachpersonen helfen vertraulich und kompetent weiter (Alkoholberatungsstelle, Suchtberatungsstelle, Arzt/Ärztin).

Lebensqualität zurückgewinnen, die eigene Gesundheit schützen



Ein Konsumproblem schafft Leiden. Sich daraus zu befreien, ist in jedem Lebensabschnitt ein grosser Gewinn an Lebensqualität. Liegt eine Abhängigkeit vor, ist es wichtig, sich von einer Fachperson beraten zu lassen, denn bei Konsumstopp oder -reduzierung kann es zu schweren Entzugsserscheinungen kommen. In der Schweiz steht ein breites Hilfsangebot zur Verfügung, das die persönliche Situation der Betroffenen berücksichtigt. So gibt es zum Beispiel verschiedene Selbsthilfegruppen, Online-Beratungen oder spezialisierte ambulante und stationäre Therapien.

- Beratungsstellen für Alkohol- oder andere Suchtprobleme sowie Ärzte oder Ärztinnen helfen dabei, passende Behandlungsformen zu finden.
- Eine Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Viele Menschen sind von einer Suchterkrankung betroffen. Es gibt Wege, die hinausführen! Und: Studien zeigen, dass die Chancen auf Behandlungserfolge gut stehen – gerade auch bei älteren Personen.

Was Nahestehende tun können

Nahestehende spielen eine wichtige Rolle – einerseits dabei, die Entstehung eines Problems zu verhindern, andererseits dabei, eine betroffene Person zu motivieren, Hilfe zu suchen. Gleichzeitig ist die Situation für Nahestehende ebenfalls belastend, wodurch sie selbst psychische Probleme entwickeln können und für sich Hilfe benötigen.

Jede Person aus dem Umfeld kann reagieren und helfen. Was bedeutet das konkret?

Aufmerksam sein

Es ist oft nicht einfach, bei Nahestehenden ein Alkohol- oder Medikamentenproblem zu erkennen. Bei einer älteren Person kann es zudem sein, dass Symptome eines Alkohol- oder Medikamentenproblems für normale Alterserscheinungen gehalten werden. Stürze, nachlassende geistige Leistungsfähigkeit, Vernachlässigung der eigenen Pflege, Zittern, Schwindel, Appetitverlust oder Stimmungsschwankungen gehören zu Anzeichen, die unter Umständen mit problematischem Suchtmittelkonsum zusammenhängen könnten.

Medikamentenmissbrauch fällt zudem oft nicht auf, weil Tabletten unauffällig geschluckt werden können. Auch Alkohol wird oft heimlich getrunken.

Sich getrauen, hinzuschauen

Häufig haben Nahestehende Hemmungen zu reagieren. Insbesondere bei Alkohol befürchten viele, der betroffenen Person zu nahe zu treten. Manche wollen ihr nicht dieses vermeintliche kleine Vergnügen nehmen. Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist es aber wichtig, dass Angehörige oder Freunde auf ein mögliches Alkohol- oder Medikamentenproblem reagieren. Man sollte ein solches nicht unter dem Vorwand des Alters ignorieren. In jedem Lebensalter kann das Überwinden einer Abhängigkeit einen grossen Gewinn für die Lebensqualität bedeuten.

Das Gespräch suchen

Es ist für Betroffene wichtig, dass Nahestehende reagieren. Aber das ist nicht unbedingt einfach. So können schwierige Gespräche besser gelingen:

- Gespräche führen, wenn die Person gut ansprechbar ist
 - in **Ich**-Form sprechen: «**Ich** mache mir Sorgen, weil ...», «**Ich** habe gesehen, dass ...»
 - nicht verurteilen oder moralisieren
 - Fragen stellen: «Wie siehst du die Situation?», «Kannst du dir vorstellen, dich mit einer Fachperson zu besprechen?»
- Angehörige können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen bzw. mit einem Arzt oder einer Ärztin zu sprechen. Sie können auch anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Für sich selbst Hilfe holen

Bei einer Suchterkrankung leiden Nahestehende oft stark mit. Beratungsstellen für Alkohol- oder Suchtprobleme unterstützen nicht nur selbst Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld. Partner oder Partnerinnen, Kinder und andere Nahestehende können jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.



Weitere Informationen und Rat

■ Websites

suchtimalter.ch, alterundsucht.ch und suchtschweiz.ch/aeltere-personen

■ Broschüren

Sämtliche Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website shop.suchtschweiz.ch heruntergeladen oder bestellt werden.

Broschüren «Gut geschlafen?» und «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken» zum Herunterladen: suchtpraevention-zh.ch (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

■ Beratung

Bei Fragen zu einem möglichen Alkohol- oder Medikamentenproblem helfen Suchtfachstellen weiter (suchtindex.ch) oder wenden Sie sich an Sucht Schweiz, um eine passende Adresse zu finden: Telefon 0800 104 104.

Auf safezone.ch können sich Betroffene und Angehörige online beraten lassen oder Selbsttests machen.

Auch Ärztinnen und Ärzte sowie Apotheker und Apothekerinnen sind mögliche Ansprechpersonen.

■ Informationen zum Älterwerden

Pro Senectute engagiert sich mit ihren Angeboten und Dienstleistungen für mehr Lebensqualität im Alter: prosenectute.ch, Telefon 044 283 89 89.

Dieses Projekt wurde durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Impressum

Herausgabe: Sucht Schweiz und Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS), Lausanne und Zürich
Gestaltung: Andrea Birkhofer, Visuelle Gestaltung, Zürich
Druck: Jost Druck AG, Hünibach/Thun

© Sucht Schweiz, 2020





Überreicht von:



SUCHT | SCHWEIZ

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14 CH-1003
Lausanne

Telefon 021 321 29 11
IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7
www.suchtschweiz.ch



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich

Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch



20.0254 DEU 2020