

# Deutlich mehr alkoholsüchtige Rentner, eine Betroffene erzählt

**Mehr Eintritte in Klinik in Ellikon** Nach der Pensionierung nimmt der Alkoholkonsum sprunghaft zu. Laut der Forel-Klinik in Ellikon an der Thur hat Corona die Situation weiter verschlimmert. Oft sind Betroffene lange uneinsichtig.

**Tanja Hudec**

Es ist ein Tabuthema: Altersalkoholismus. Auch heute noch. Übermässiger Alkoholkonsum wird mit jugendlichem Leichtsinn und Komasaufen in Verbindung gebracht. Tatsächlich aber nimmt der tägliche Alkoholkonsum mit steigendem Alter stetig zu. Beim Übergang ins Rentenalter verzeichnet er einen sprunghaften Anstieg. Dies zeigen die im 5-Jahres-Turnus durchgeführten Gesundheitsbefragungen des Bundesamts für Statistik deutlich.

Sowohl 2012 als auch 2017 wiesen rund sechs Prozent der Bevölkerung im Alter zwischen 65 und 74 Jahren einen chronisch-problematischen Alkoholkonsum auf. Davon spricht man, wenn Männer im Durchschnitt mehr als vier Gläser Wein und Frauen mehr als zwei pro Tag konsumieren. Bei den Männern ab 65 Jahren trinken mehr als ein Drittel täglich. Bei den Frauen der gleichen Altersklassen sind die Anteile halb so hoch.

Wie die Situation heute aussieht, lässt sich mit Zahlen nicht belegen. Die Resultate der neuesten Gesundheitsbefragung liegen erst im Herbst vor. Dass das Problem noch immer besteht, bestätigt aber Nadica Sedlarevic, Oberärztin an der Forel-Klinik in Ellikon an der Thur. Sie sagt sogar, es habe sich verschärft: «Jeder dritte Rentner hat ein Alkoholproblem – Tendenz steigend.»

Was treibt immer mehr ältere Menschen in die Alkoholsucht, und ist unser Gesundheitssystem auf diese Entwicklung vorbereitet?

## Junge stehlen den Alten die Show

Das Tabu und die fehlende Brisanz stellen ein erstes Problem bei der Bekämpfung der Abhängigkeitserkrankung dar. Thomas Meyer, ehemaliger Leiter der Forel-Klinik, brachte dies bereits vor zwölf Jahren in der NZZ auf den Punkt: «Jugendliche Trinker sind nicht das grösste Problem.» Von einer ganz anderen, viel grösseren Dimension als diese Gruppe sei jene der älteren Alkoholiker. «Sowohl zahlenmässig als auch unter dem gesundheitsökonomischen Aspekt betrachtet, machen sie mir mehr Sorgen. Die Zahl der älteren Alkoholabhängigen steigt.»

Sedlarevic sagt, das Thema werde auch heute in der Öffent-

lichkeit gerne zur Seite geschoben. Nicht zuletzt der jugendlichen Trinker wegen, die mit ihrem Verhalten mehr Aufmerksamkeit erregten. Das Vorgehen der älteren Alkoholiker sei subtiler, was eine weitere Herausforderung darstelle. «Senioren trinken meist heimlich.» Bis Angehörige die Alkoholsucht bemerkten, dauere es oft Jahre.

So war es auch bei Lea Guggisheim (Name geändert). Sie ist vor zwei Wochen in die Forel-Klinik eingetreten. Weil sie ihre Sucht nicht öffentlich machen will, bleibt sie anonym. Es ist ihr zweiter Aufenthalt und der «x-te Versuch, mit dem Zeug aufzuhören». Die 64-jährige nestelt mit ihren Fingern am Pulloveraum, während sie ihre Suchtgeschichte erzählt.

Aufgeflogen sei ihre erneute Abhängigkeit wegen eines Sturzes. «Ich hatte relativ viel getrunken. Wir haben überall Treppen im Haus. Auf der untersten bin ich ausgerutscht. Dann weiss ich

## «Zahlreiche Rentner, die zuvor kaum tranken, sind während Corona in eine Sucht abgerutscht.»

**Nadica Sedlarevic**  
Oberärztin in der Forel-Klinik

fast nichts mehr. Es war das erste Mal, dass ich mich verletzt habe im Rausch.»

Gefunden hat sie ihr Partner, der vom Ausmass ihrer Abhängigkeit nichts geahnt habe. «Er war geschockt – nicht nur weil ich einer Blutlache lag», sagt Guggisheim. Er brachte seine Freundin ins Spital, wo ihre Kopfverletzung versorgt wurde und sie gleich den Entzug machte.

Schweizweit wurden im Jahr 2020 rund 53'000 Personen wegen Alkoholvergiftungen oder Alkoholabhängigkeit stationär im Spital behandelt, schreibt das Bundesamt für Gesundheit. Diese Tendenz sei steigend. Die Anzahl Patienten, die aufgrund

einer Alkoholsucht nach einem Sturz oder einer anderen Verletzung behandelt werden müssen, wird systematisch allerdings nicht erfasst. Auch am Kantonsspital Winterthur nicht. Zur Häufigkeit könne man deshalb nichts sagen, heisst es auf Anfrage.

Den Substanzgebrauch inklusive Alkohol erörtere man mit den Patienten und Patientinnen bei der Erfassung der Krankheitsgeschichte. Wenn die Ursache eines Sturzes übermässiger Alkoholkonsum sei, bespreche das Personal das mit der Patientin und berate sie, wenn gewünscht, wie sie nach dem Spitalaufenthalt mit diesem Problem umgehen könne.

## Senioren verweigern Entzug

Aber gewünscht wird dies nicht immer – eine weitere Herausforderung, um Betroffenen aus der Sucht zu helfen. Dies bestätigt Robert Koch, stellvertretender Chefarzt der Psychiatrie für ältere Menschen an der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW). Auch dort nehmen die Eintritte von alkoholabhängigen Senioren zu. Oft erfolgten sie unfreiwillig, sagt Koch. «Der Alkoholmissbrauch ist für viele Senioren schambefahft. Wer sein Leben gemeistert hat, will sich im Alter nicht noch eine Schwäche eingestehen müssen.»

Häufig brauche es ein einschneidendes Erlebnis wie einen Beziehungsabbruch, damit die Betroffenen sich zu einer Behandlung bereit erklärten. «Ein Grossteil unserer Klienten wird von ihren Partnern unter Druck gesetzt, ihr Verhalten zu ändern.»

Müssen Angehörige denn in jedem Fall intervenieren? Hat sich ein Senior ab einem gewissen Alter nicht das Recht verdient, ein bisschen mehr zu trinken? «Nein», sagt Markus Meury, Sprecher der Stiftung Sucht Schweiz. «Die Folgen sind in jedem Alter zerstörerisch für die Lebensqualität.»

## Der Druck von den anderen

Für ältere Menschen ist Alkoholmissbrauch besonders schädlich. Ihr Körper enthält weniger Wasser und baut den Alkohol somit schlechter ab. «Im Alter kommen zudem oft noch Medikamente hinzu, was das Gesundheitsrisiko erhöht», so Meury.

Auch Vorerkrankungen wie Diabetes verschlechterten sich rapide, sagt Sedlarevic von der Forel-Klinik. Und es entwickelten sich Gleichgewichtsstörungen und kognitive Veränderungen.

Eine erfolgreiche Behandlung ist essenziell. Das sagen alle Fachpersonen. Dazu müsse die betroffene Person aber selber einsehen, dass sie Hilfe brauche, und für einen Entzug motiviert sein. «Nahestehende können dabei helfen. Nicht mit Vorwürfen, sondern indem sie zeigen, dass sie sich Sorgen machen», sagt Meury. Und indem sie den Betroffenen erklärten, wie der Alkoholkonsum sie konkret verändert habe.

Sie habe von ihrem Partner und einer Freundin ein bisschen Druck gespürt, sagt Lea Guggisheim. «Ich glaube, du soll-



Sitzen schon morgens beim Bier: Immer mehr Menschen trinken nach der Pensionierung täglich Alkohol. Symbolfoto: Stefan Schaufelberger

test etwas machen, haben sie zu mir gesagt. Das war mir sehr unangenehm.» Guggisheim reagiert trotzdem nicht sofort.

Stattdessen habe sie angefangen, ihr Trinkverhalten zu verheimlichen. «Das war schlimm. Ich bin in diese Spirale gerutscht. Dann macht man so lange weiter, bis es gesundheitlich nicht mehr geht.»

Ganz lange habe sie sich die Sucht nicht eingestanden und sich auch keine Hilfe gesucht. «Obwohl ich tief in mir drin wusste, dass ich da alleine nicht mehr rauskomme.» Der erste Entzug in der Forel-Klinik sei gleichzeitig der erste ernsthaft Versuch gewesen, trocken zu werden. Wieso sie wieder rückfällig geworden sei, wisse sie selbst nicht genau, sagt Guggisheim.

Sie seufzt und überlegt lange. «Irgendwie war da wieder diese Leere. Keine Tagesstruktur. Ich

habe gezittert und war unruhig. Relativ schnell nach dem Entzug habe ich mich wieder mit Alkohol betäubt.»

## Die Männer in Pension

Dass der tägliche Konsum von Alkohol zum Alltag vieler älterer Menschen gehört, erklärt Meury von Sucht Schweiz auch damit, dass bei der älteren Generation die Tradition des Glases Wein oder Bier zum Essen noch stärker vorhanden sei als bei den Jüngeren. Auch er beschreibe die Leere als Grund für den ungesunden Konsum. «Wenn die Kinder aus dem Haus ziehen oder bei der Pensionierung.» Es passiere aus Langeweile, um sich aufzuheitern, um Schlafprobleme anzugehen oder Todesfälle zu verarbeiten.

Die unmittelbare Zeit nach der Pensionierung spielt eine zent-

## «Er ist so enttäuscht von mir, dass ich die Sucht vor ihm verheimlicht habe.»

Betroffene in der Forel-Klinik

rale Rolle. Das zeigt die Tatsache, dass Altersheime das Problem weniger beobachten. Urs Müller, Geschäftsführer des Alterszentrums im Geeren in Seuzach, sagt, ein winzig kleiner Bruchteil seiner Klienten sei von Altersalkoholismus betroffen.

«Entpuppt sich jemand beim Aufnahmegespräch als schwerer Alkoholiker, sucht man für die Person eher eine andere Institution.» Ausschlaggebend sei aber sicher auch, dass das Eintrittsalter für Pflege- und Altersheime heutzutage bei über 85 Jahren liege. «Ein Alkoholproblem wird meist bereits früher erkannt und angegangen.» Es gebe aber hier und da einen Bewohner, der gerne etwas mehr trinke. «Ich kann mich an einen Mann erinnern, der in seinem Rollator kleine Schnapsflaschen versteckt hatte und sich immer mal wieder einen Schluck genehmigte.»

Dass ältere Männer von der Alkoholsucht stärker betroffen sind als Frauen, erklärt Koch von der Integrierten Psychiatrie so: Strukturveränderungen seien bei der älteren Generation noch immer vor allem bei Männern ein grosses Thema: «Sie ha-

ben viel Anerkennung über ihre Jobs erhalten.» Das Rentenalter habe statt der erhofften Zeit mit den Enkeln und den gemütlichen Stunden im Garten eine lähmende Leere gebracht. «Alle, aber insbesondere Männer, haben Mühe, sich zurechtzufinden und von der täglichen Wertschätzung Abschied zu nehmen.»

Ausserdem werde die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner nach der Pensionierung neu definiert, einfach weil viel mehr Zeit zur Verfügung stehe, so Koch. «Manch einer versucht dann, seine depressiven Verstimmungen mit dem Alkohol zu behandeln.»

## Wegen Corona spitzt sich das Problem zu

Guggisheim hat sich vor einem Jahr frühpensionieren lassen. Eine Zeit lang sei es ihr besser gegangen. «Dank Freiwilligen-



Sagt, vor allem Männer hätten Mühe mit der Strukturveränderung nach der Pensionierung: Robert Koch, stellvertretender Chefarzt an der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland. Foto: PD

arbeit konnte ich meinem Tag Struktur verleihen. Dann kamen die Corona-Massnahmen, und es ging bergab mit mir.» Da die freiwilligen Helfer in den Altersheimen nicht mehr zugelassen waren, fehlte ihr eine Aufgabe. Kinder hat sie keine. Freunde wenige.

«Ich zog mich zurück in mein Kämmerchen und trank wieder täglich meine zwei Flaschen Rotwein und mein Fläschchen Baldrian-Tropfen.» Das Beruhigungsmittel enthält 66 Prozent Alkohol.

Die Pandemie hat den Alkoholkonsum bei älteren Menschen aber auch auf andere Weise gefördert. Das bestätigt Sedlarevic: «Zahlreiche Rentner, die zuvor kaum tranken, sind während Corona in eine Sucht abgerutscht.» Die Gründe, aus denen Senioren überhaupt mit dem Alkoholmissbrauch beginnen, hätten sich in dieser Zeit besonders verstärkt.

Einsamkeit und Langeweile nahmen aufgrund der Massnahmen zu, die vor allem auf die Isolation der älteren Menschen zielten. Weil besonders viele Senioren am Virus starben, blieben auch mehr Witwen und Witwer mit ihrer Trauer zurück. «In dieser Abgeschiedenheit wurde der Alkohol für viele der einzige Lichtblick am Tag.» Sedlarevic sagt, sie gehe davon aus, dass sich diese Entwicklung in den kommenden Monaten und Jahren noch deutlicher zeigen werde.

Dabei gingen Hochrechnungen bereits vor Corona davon aus, dass sich die Zahl der älteren Menschen mit einer Abhängigkeitsproblematik vervielfachen wird, auch angesichts des demografischen Wandels. Die Weltgesundheitsorganisation prognostizierte 2014, dass sich der problematische Konsum im Alter zu einem grossen Gesundheitsproblem entwickeln könnte.

Psychiater Koch blickt dem Phänomen ebenfalls besorgt entgegen: «Der Personalmangel in den Institutionen kann die Versorgungssicherheit gefährden.» Denn auch in der Psychiatrie kämpfe man mit fehlenden Fachkräften. «Sollte sich der Altersalkoholismus tatsächlich noch steigern, könnten wir an den Anschlag geraten.»

Lea Guggisheim hat nach zwei Wochen vom Entzug in die Entwöhnung gewechselt. Sie nimmt täglich an Gruppen- und Einzelsitzungen teil, macht Ergothera-

pie oder geht laufen. «Sport hat mir schon immer geholfen.» Am Wochenende darf sie nach Hause. Dem Alkohol dort fernzubleiben, sei nicht immer gleich einfach.

## Verherrlicht und verharmlost

Sie nennt noch ein Problem, das den Kampf gegen die Abhängigkeitserkrankung erschwert: «Alkohol wird in der Schweiz verherrlicht und verharmlost.» An Apéros heisse es stets: «Nimm doch au no es Gläsl.» Niemand verstehe, dass es eben kein «Gläsl» leiden möge. Kontrolliertes Trinken komme für sie nicht infrage, so Guggisheim. «Ich muss abstinenter sein – nur so komme ich davon weg.» Dass die Gesellschaft diese Droge derart fetere, sei für Menschen wie sie nicht hilfreich.

Um dem Alkohol abzuschwören, sind laut Markus Meury von Sucht Schweiz Alternativen besonders wichtig: Entspannungsübungen zum besseren Einschlafen, Hobbys und soziale Kontakte gegen die Einsamkeit und Leere. «Die Betroffenen brauchen andere Wege, um mit Verlusten umzugehen.»

Genau dies hat Guggisheim nach ihrer Entlassung aus der Forel-Klinik vor. Zuerst will sie die Freiwilligenarbeit wieder aufgleisen. «Ich brauche eine Struktur in meinem Leben.» Dann wird sie versuchen, sich mit ihrem Partner zu versöhnen. «Er ist so enttäuscht von mir, dass ich die Sucht vor ihm verheimlicht habe. Meine Anrufe ignoriert er, und meine Nachrichten lässt er unbeantwortet.»

Für andere Betroffene habe sie deshalb nur einen Rat: «Holt euch so rasch wie möglich Hilfe – bevor ihr krank seid, den Partner verliert oder am Alkohol zugrunde geht.» Jährlich sterben in der Schweiz etwa 1600 Personen im Alter zwischen 15 und 74 Jahren an den Folgen des Alkoholkonsums.

## Hier finden Sie Hilfe

Erkennen Sie sich oder einen Bekannten wieder? Auf der Website Forel-klinik.ch finden Sie einen Online-Selbsttest, der Ihnen eine erste Einschätzung gibt. Auf der Website Alterssucht.ch sind zudem sämtliche Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen aufgeführt. (aac)

## Initiative verlangt Rettung des Adliker «Pöschkli»

**Andelfingen** Beim Gemeinderat haben 20 Personen haben eine Einzelinitiative eingereicht. Sie wollen, dass das Restaurant zügig saniert und neu verpachtet wird.

Mit der Eingemeindung von Adlikon hat die Gemeinde Andelfingen auch das Adliker Restaurant Post übernommen. Dieses ist stark sanierungsbedürftig und soll für geschätzte 1,5 Millionen Franken erneuert werden. Doch der jetzige Pächter des «Pöschkli» hat per Ende Februar 2023 gekündigt, und bislang konnte die Gemeinde keinen neuen Pächter finden.

Nun haben Gabriela Süss-trunk und Linus Meier aus Adlikon eine Einzelinitiative lanciert, die sie am Montag auf der Andelfinger Gemeindekanzlei eingereicht haben. 20 Personen unterzeichneten die Initiative. Gefordert wird darin der «sofortige Erhalt» des Restaurants. Das «Pöschkli» werde wegen des Aussensitzplatzes und der Säle weit über Adlikon hinaus sehr geschätzt. Der Gemeinderat solle das Restaurant «schnellstmöglich» respektive per 1. März einem neuen Pächter vermieten.

Und auf die Budgetversammlung im November solle die Behörde einen Sanierungskredit vorlegen. «Es scheint uns, dass der Gemeinderat das Restaurant Post nicht weiterbetreiben möchte», schreiben die Initiatoren in der Begründung weiter. Im letzten Andelfinger Mitteilungsblatt schrieb Gemeindepräsident Hansruedi Jucker, dass die Suche nach einem neuen Pächter «nicht

einfach» werde. Eine Möglichkeit besteht laut Jucker darin, den Sanierungskredit beim Stimmvolk unter der Bedingung zu beantragen, dass das Bauvorhaben erst gestartet werden darf, wenn ein Pächter verpflichtet werden konnte. So hätten beide Seiten, also der neue Pächter und die Gemeinde, «mehr Sicherheiten».

Laut der «Andelfinger Zeitung» hofft der Andelfinger Gemeinderat, bis Ende März über das weitere Vorgehen informieren zu können. Erklärt er die «Pöschkli»-Initiative für gültig,



Das Restaurant Post in Adlikon bei Andelfingen steht bald ohne Pächter da – und muss dringend saniert werden. Foto: M. Schoder

kommt sie an der nächsten Gemeindeversammlung am 25. Mai zur Abstimmung. Wird sie genehmigt, würde an der Versammlung vom 29. November über den Baukredit abgestimmt.

**Markus Brupbacher**

## In Elsau beginnt der Bau des neuen Schulhauses

**Grundstein ist gelegt** Hätten die Schlatter Stimmberechtigten die Elsauer 2021 nicht überstimmt, gäbe es kein neues Schulhaus. Am Ende fiel der Entscheid knapp für den Kredit von 8,5 Millionen Franken aus. Den zusätzlichen Platz braucht die Primarschule in Elsau dringend.

Gestern fand nun die Grundsteinlegung statt. Seit Weihnacht war die Baugrube ausgehoben worden, in den nächsten Wochen sollen bereits die ersten Wände sichtbar werden. Das neue Gebäude kommt auf einem Teil des Pausenplatzes zu stehen: «Auf dem Platz, wo Fussball gespielt wurde. Ich hätte es lieber nicht hier gebaut, aber es geht nicht anders», erklärte Andreas Derrer, Schulpräsident Elsau-Schlatt.

Die Fünft- und Sechstklässler besangen die Grundstein-

legung mit dem «Baustellen-Boogie», und die Mitglieder des Schülerparlaments durften helfen, eine Zeitkapsel in der Baugrube zu vergraben. Dort soll sie bleiben, bis das Schulhaus der-einst wieder abgerissen wird. «Ich hoffe, das geschieht nicht mehr zu meinen Lebzeiten», sagte Derrer.

Bis in einem Jahr soll das Gebäude mit fünf neuen Klassenzimmern fertig gebaut sein. Ab Frühling 2024 folgt der Innenausbau, und im Sommer 2024 werden die Fünft- und Sechstklässler das neue Schulhaus beziehen können. Laut Derrer verläuft der Bau bisher plangemäss: «Abgesehen von den zwei Rekursen, die uns nach der Abstimmung viel Zeit gekostet haben.» Trotz Teuerung befände man sich mit den Baukosten im Rahmen des Budgets. (nid)



Die Fünft- und Sechstklässler durften bei der Grundsteinlegung dabei sein. Foto: Nicole Döbeli



Nadica Sedlarevic, Oberärztin in der Forel-Klinik Ellikon, sagt, die Pandemie habe Rentner in die Alkoholsucht getrieben, die vorher kaum einen Tropfen tranken. Foto: Alberto Cortes