

check-up

**BETRIFFT
ALKOHOL-
SUCHT**

Jeder dritte ältere Alkoholiker beginnt erst nach der Pensionierung mit dem Trinken.



Alkoholismus im Alter – ein Tabu!

Text **LISA MERZ**

Das Alter bringt gravierende Veränderungen mit sich – und nicht alle sind so erfreulich wie Enkelkinder. So müssen Betagte Krankheiten und den Tod von Freunden verkraften. Schwierige Situationen verlocken zum Griff zur Flasche. Fachleute schätzen, dass ungefähr jede dritte alkoholabhängige ältere Person erst nach der Pensionierung mit dem Trinken beginnt. «Ältere Menschen sind aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden, darüber hinaus nehmen die Sozialkontakte ab», sagt Monika Ridinger, Chefarztin der Forel Klinik.

Doch nicht nur die psychische Situation wirkt sich auf den Alkoholkonsum negativ aus, auch die körperliche Verfassung trägt ihren Teil bei. Denn bei älteren Leuten wirkt der Alkohol stärker. «Im Alter nimmt der Wasseranteil des Körpers ab», erklärt Ridinger. Der Alkohol wird so in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt.

Wenn zum Alkohol Medikamente hinzukommen, wird es gefährlich. Diese Kombination birgt grosse Risiken. Denn Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen und Erkrankun-

gen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Verdauungsbeschwerden negativ beeinflussen. «Besonders gefährlich ist die Einnahme von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Psychopharmaka.»

Anzeichen für eine Alkoholsucht sind: Müdigkeit, Appetitverlust, Depressionen und Stürze. Diese Symptome verwechseln Angehörige und Freunde oft mit Alterserscheinungen. Oder sie verschliessen lieber die Augen – tabuisieren das Thema. Doch genau das Gegenteil hilft den Betroffenen: darüber sprechen und gemeinsam Hilfe suchen. «Die Behandlungsaussichten sind gut. Über 65 Prozent aller älteren Alkoholabhängigen sind ein Jahr nach der Therapie noch immer abstinent», erklärt die Ärztin.

Mehr Infos www.sucht-info.ch und www.forel-klinik.ch



Dr. med. habil. Monika Ridinger,
Chefarztin Forel Klinik,
Ellikon an der Thur ZH.

Frühreife Jugendliche

► **KOBLENZ** Teenager kommen mehr als drei Jahre früher in die Pubertät als noch vor 100 Jahren. Ein deutscher Wissenschaftler berechnete, dass Mädchen 2010 im Durchschnitt bereits mit zehn Jahren zum ersten Mal ihre Tage bekommen. www.gesundheit.ch

Achtung, Schlafwandler

► **BERLIN** In Europa sind zwei bis vier Prozent der Erwachsenen Schlafwandler. Knapp jeder dritte verletzt dabei sich oder andere. Das zeigt eine Studie, die am Europäischen Neurologenkongress in Berlin vorgestellt wurde. www.sprechzimmer.ch

Viren-Tröte Vuvuzela

► **LONDON** Dass Vuvuzelas laut tönen, wissen wir. Doch nun fand eine britische Forscherin heraus, dass die Fussball-Tröten vielhundertfach mehr Keime in die Umgebung versprühen, als wenn jemand niest, hustet oder brüllt. www.aerztezeitung.de

TIPP

Asthmatiker können bei zu viel Rauch **Hustenanfälle** erleiden. Deshalb sollten sie raucharm grillieren. Etwa mit einem Elektrogrill.