

Alkohol im Alter – ein Problem?

Schweizerischer Tag der Solidarität mit
Alkoholkranken

15. November 2005

Richard Müller

*Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit*

Albert Schweitzer

Alter?

Man ist so alt, wie man sich fühlt



- Hippokrates: mit 42 weichen die Lebenssäfte aus dem Menschen
- Dante: das Alter beginnt mit 45
- Aber: Kant schrieb die «Kritik der Urteilskraft» mit 65
- Heute: die 65-Jährigen sind so fit wie vor 100 Jahren die 45-Jährigen

Alter – ein vieldeutiger Begriff

- Kalendarisches Alter
 - Alter in Lebensjahren
- Biologisches Alter
 - Regressive biologische Veränderungen
- Funktionales Alter
 - Erfüllen von wichtigen Alltagsfunktionen
- Psychologisches Alter
 - Alter hängt vom eignen Selbstbild ab
- Soziologisches Alter
 - Alter als gesellschaftlicher Status



Biologischer Alterungsprozess ist unaufhaltbar

- Doch:

Altern ist ein Prozess, der sich aus dem Zusammenspiel von biologischer, psychischer, sozialer und kultureller Größen ergibt

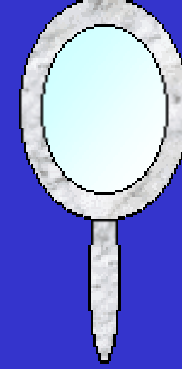
⇒ Individualität und Plastizität

Leben heisst altern

- Der Mensch altert vom Augenblick der Zeugung an
- Altern ist auch eine treibende Kraft des sozialen Wandels
- Die Alten, früher in der Minderzahl, wurden verehrt oder verachtet, je nachdem,
 - ob Tradition und Erfahrung oder
 - Jugend und Leistungskraft mehr Gewicht in der jeweiligen Gesellschaftsform hatten



Altern als soziales Schicksal

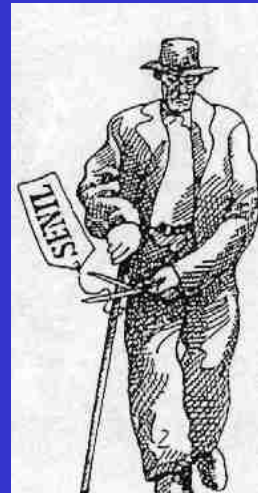


Spieglein, Spieglein an der Wand...

- der alte Mensch wird etikettiert, ihm werden alle Merkmale von Alt-sein zugeschrieben
 - einsam, hilfsbedürftig, uninteressiert, geistig abgebaut
- die Beurteilung "alt" bringt Erwartungen an sein Rollenverhalten
 - Zwang zu altersgemäßem Verhalten
- eingeschränkte Altersrolle
 - ⇒ negatives Selbstkonzept

Die jungen Alten

- Zunehmend rücken Jahrgänge in das Alter nach, die gelernt haben,
 - sich weiterzubilden und sich den ständigen Veränderungen anzupassen,
 - Ziele und Ansprüche zu formulieren und das Leben geplant zu haben
- Sie nutzen Dienstleistungen und holen Aktivitäten nach. Sie sind agil und kaufkräftig und alles andere als senil



Nicht nur Menschen altern, auch die Gesellschaft altert

- In Zukunft werden in der Schweiz die über 65-Jährigen etwa ein Drittel bis ein Viertel der Bevölkerung ausmachen
- Unsere Gesellschaft kommt in die Jahre, frönt aber dem Jugendkult
- Eine Kluft zwischen den Generationen tut sich auf

Überalterung oder «Entjungung»?



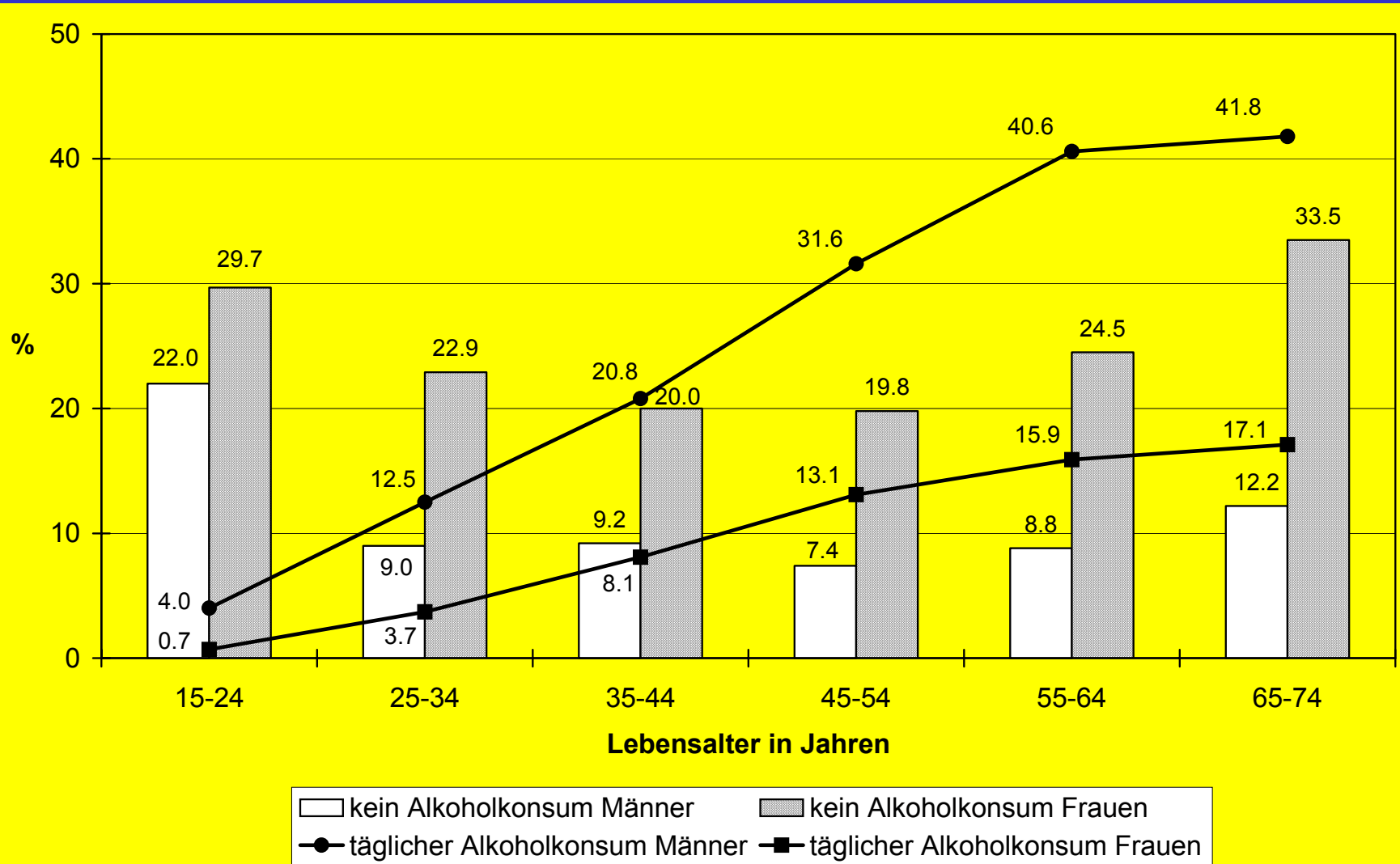
Alkoholge- und- missbrauch im Alter

- über 65-Jährige sind keine homogene Gruppe, viele sind völlig gesund, bei anderen zeigen sich die typischen Alterskrankheiten schon früh
- statistische Norm zwingt, alle über 65-Jährigen in einen Topf zu werfen.
- diese Einschränkung ist im Folgenden zu bedenken, wenn von Alkoholmissbrauch im Alter die Rede ist

Höhere Alkohol-empfindlichkeit im Alter

- im Alter wird Alkohol ebenso gut metabolisiert und ausgeschieden wie in jüngerem Alter
- Doch: relative Abnahme des Körperwassers, in dem sich Alkohol als wasserlösliche Substanz verteilt
 - ⇒ bereits kleinere Alkoholmengen führen zu entsprechend höheren Blutalkoholspiegeln
 - ⇒ ältere Menschen haben ein höheres Risiko für schädliche Alkoholeffekte als jüngere Leute

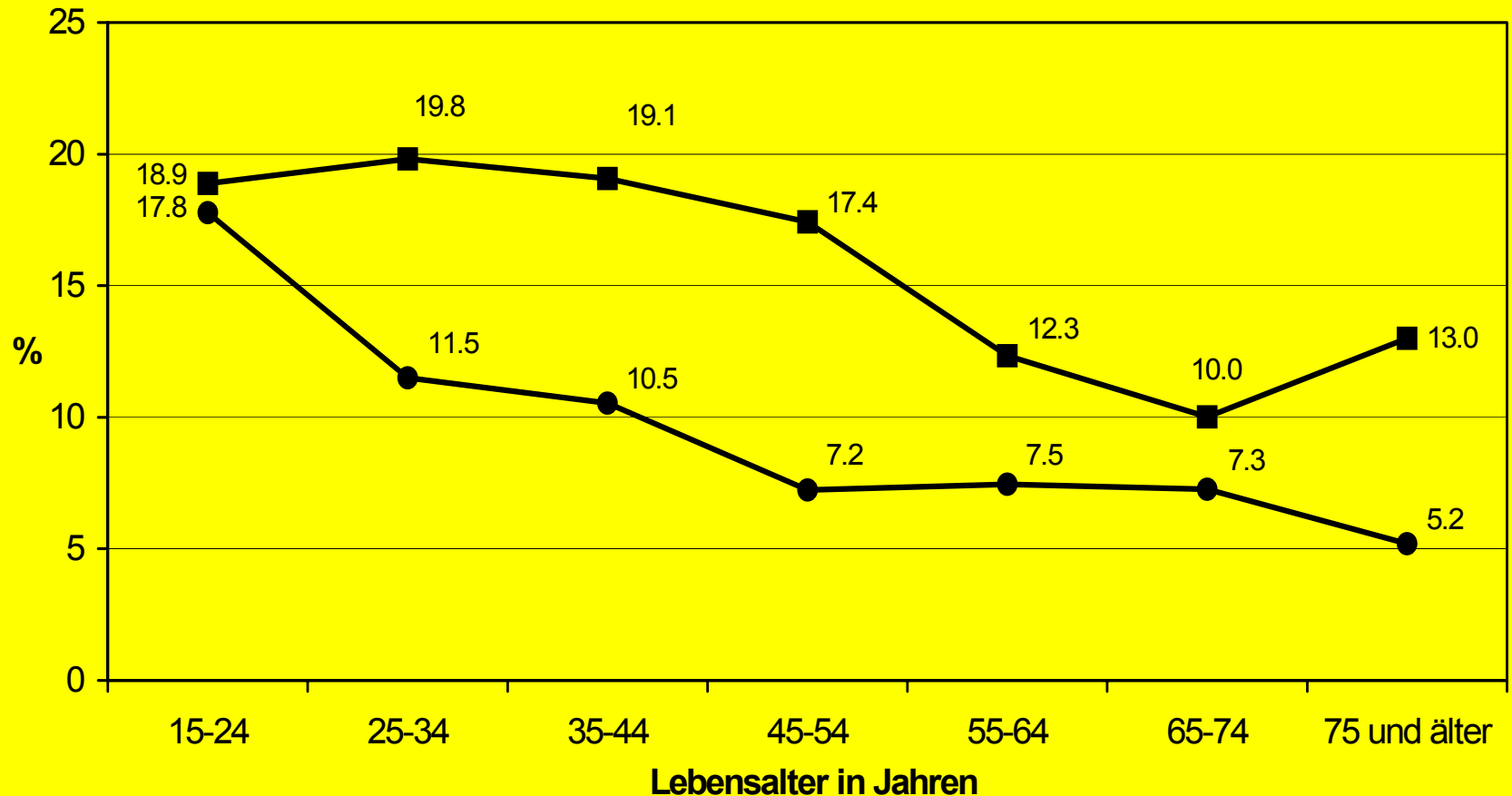
Konsumhäufigkeit nach Alter und Geschlecht (Gmel 2004)



Anteile an risikoreich Trinkenden unter den täglich Trinkenden

mittleres Risiko = 20-40 g/Tag für Frauen und 40-60 g/Tag für Männer

hohes Risiko = mehr als 40g/Tag für Frauen; mehr als 60 g/Tag für Männer (Gmel)



■ mittleres Risiko ● hohes Risiko

Alkoholkonsum im Alter

- der Anteil täglich Alkoholkonsumierender steigt mit zunehmendem Alter sowohl bei Männern als auch bei Frauen
- zugleich wächst ab dem 55. Altersjahr auch der Anteil abstinent Lebender
- Im Alter auftretende gesundheitliche Beschwerden und chronische Erkrankungen führen oft zu einer Reduktion oder zum Verzicht auf Alkoholika
- Frauen gehen in jedem Lebensalter vernünftiger mit Alkohol um als Männer

Alkohol ein Lebenselixier?

- vernünftiger Alkoholkonsum kann zur Lebensqualität älterer Menschen beitragen, besonders, wenn er im geselligen Kreis erfolgt
- die schützende Wirkung bescheidenen Alkoholkonsums auf Herzkrankheiten bei älteren Menschen ist erwiesen
- Bescheidener Alkoholkonsum verknüpft mit tiefem systolischen Blutdruck scheint gar eine günstige Wirkung auf ihre geistige Fähigkeit zu haben.

Was heisst «vernünftig» Alkohol trinken?

= sich selbst und anderen keinen
Schaden zufügen

= 1 bis 2 Gläser pro Tag



Zu beachten

- Höhere Empfindlichkeit
 - Interaktionen des Alkohols mit Medikamenten
 - Als Faustregel gilt: Wer Medikamente einnehmen muss, sollte besser keinen Alkohol trinken
 - Alkohol und manche Medikamente werden über das gleiche Entsorgungssystem der Leber abgebaut
- ⇒ «Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker»

Wein gesünder als Bier und Schnaps?

- Studien berichten, dass Wein eine besonders schützende Wirkung hat
- Untersuchungen zeigen, dass alle alkoholischen Getränke schützend auf koronare Herzerkrankungen wirken können
- Allenfalls zusätzlich schützende Stoffe im Wein (Antioxidantien) finden sich auch in anderen Getränken, z.B. Traubensaft, im Grapefruitsaft und in Erdnüssen
- Doch: Weintrinker leben im Allgemeinen gesünder als Bier- und Schnapstrinker

Trinkempfehlung

- Täglich scheiden ältere Menschen etwa 1,5 Liter an Flüssigkeit aus (unter normalen Bedingungen)
- diese müssen zumindest ersetzt werden, sonst vertrocknet man
 - ⇒ nicht in Form von Alkohol
 - ⇒ niemand muss Alkohol trinken, um gesund zu bleiben

Das doppelte Gesicht des Alkoholkonsums

- Kein Genussmittel, kein Rauschmittel...
 - bereitet in unserer Gesellschaft so vielen Lust und so vielen Freude
 - und bringt zugleich so vielen Trauer und Leid, denn Alkohol ist abhängigkeitsbildend, überdies gewebetoxisch und Ursache vieler gesundheitlicher und sozialer Probleme



Folgen des Missbrauchs besonders im Alter

- Unfälle, Stürze
- Psychiatrische Probleme wie
 - Depressionen, Angstzustände
 - Gedächtnisverlust
 - Demenz
 - Schlafstörungen
 - Suizid
- Blasenbeschwerden, Inkontinenz und Magen-Darm-Beschwerden
- Selbstvernachlässigung, einseitige Ernährung, Unterkühlung und mangelnde Hygiene
- Parkinsonsche Krankheit (?)

Missbrauch und Abhängigkeit bei älteren Menschen

- wenig thematisiert im Vergleich zu früheren Lebensabschnitten
 - Geringes Forschungsinteresse
 - Geringes Interesse in der Prävention: Kinder und Jugendliche werden bevorzugt
 - Behandlungswürdigkeit:
 - «Nun lasst sie doch...»
 - «Das lohnt sich eh nicht mehr... »
 - «Das will ich ihr/ihm doch nicht wegnehmen
- ⇒ Dass alte Menschen, sogar wenn sie sich in Institutionen befinden, süchtig sein können, wird allzu oft verdrängt

Alkoholabhängigkeit im Alter

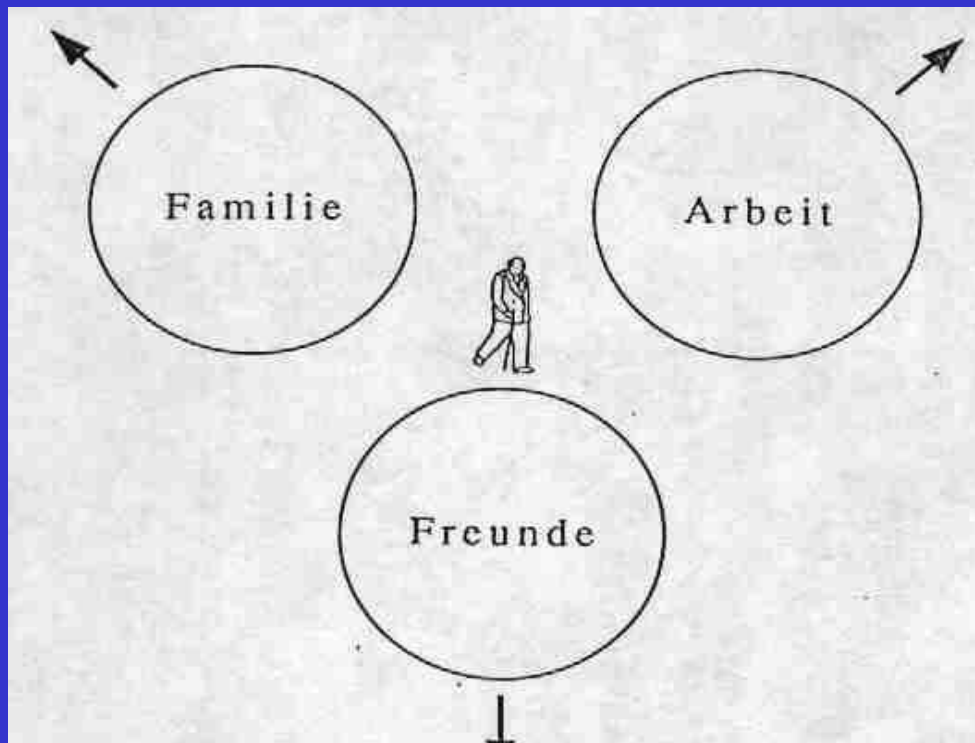
- zwei Gruppen von älteren Menschen mit Alkoholabhängigkeitsproblemen
 - langjährige Trinker, die den Alkoholkonsum trotz der Gesundheitsrisiken bis ins Alter überlebt haben
 - Bei etwa einem Drittel von alkoholabhängigen Personen liegt der Beginn des Missbrauchs jenseits des 65. Lebensjahrs
 - ⇒ Kritische Lebensereignisse als Auslöser

kritische Lebensereignisse

- kritische Lebensereignisse, die typischerweise mit dem höheren Lebensalter einhergehen:
 - Berentung,
 - Verlust der Partnerin bzw. des Partners, Vereinsamung,
 - finanzielle Einbussen.

Ausgliederung im Alter

- älteren Menschen werden aus sozialen Bezugsgruppen ausgegliedert, weil sie für diese funktionslos geworden sind
- ⇒ Funktionsverlust, Gefühl des Überflüssigseins



Einsamkeit und Isolation

- Subjektive Begriffe:
 - je grösser die Diskrepanz zwischen tatsächlichem und gewünschtem Kontakt desto grösser die subjektiv empfundenen Einsamkeit
 - Frauen sind mehr betroffen, da das Alleinsein im Alter zunimmt
- ⇒ Suchtgefährdung

Arzneimittelkonsum im Alter

- gesundheitliche Beschwerden sind bei älteren Menschen häufiger, mithin der Arzneimittelkonsum im Alter zu
- dies erklärt aber nur zum Teil den dramatischen Anstieg des Arzneimittelkonsums ab 65 Jahren
 - Indikator dafür, dass das Alter zur Last wird – für sich selbst und andere?
 - Chemische Keule für die Ruhigstellung der Alten?
- Bei abhängigen alten Menschen trifft man auf zwei Tabuthemen: Alter und Sucht

Spezielle Probleme bei älteren Menschen

- Angstzustände sind bei älteren Menschen häufig
- Diese werden unter-, fehl- und überdiagnostiziert und entsprechend unter- und überbehandelt
- Ärzte verschreiben Benzodiazepine älteren Menschen oft für unspezifische Gründe, insbesondere bei den ganz Alten
- Der Benzodiazepingebrauch bei älteren Menschen ist höher als bei jüngeren, und zwar bei vergleichbarer Symptomatik

Alkohol und Medis – die teuflische Kombination

- Die Verknüpfung von hohem Alkoholkonsum mit der Einnahme von Arzneimitteln kann gefährliche Überreaktionen auslösen
 - ⇒ Stürze
- Alkohol und Medikamente können ihre Wirkung gegenseitig aber auch abschwächen
 - ⇒ Einnahme grösserer Mengen bzw. höhere Dosierung, um Wirkung zu erzielen
 - ⇒ Abhängigkeitsentwicklung

Alkoholmissbrauch alter Menschen und wir

- Alkoholprobleme bei alten Menschen bleiben oft lange Zeit unbemerkt
 - Reduziertes soziales Beziehungsnetz
- ... oder wir wollen sie nicht bemerken
 - sei es aus falscher Toleranz
 - sei es aus Gleichgültigkeit

Krankheit als Schicksal

- Abnehmendes psychisches und soziales Wohlbefinden im Alter ist nicht nur einfach Schicksal
 - ⇒ Kontrollüberzeugung und soziales Netzwerk sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Altern

Alter so...



oder so...

