



Wieviel Alkohol liegt noch im Rahmen?

Alkohol ist immer schädlich für den Körper, auch in geringen Mengen. Darum sollten Sie möglichst wenig Alkohol trinken.

Für gesunde Menschen mittleren Alters gibt es folgende Richtwerte:

- Frauen: maximal ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks am Tag
- Männer: maximal zwei kleine Gläser eines alkoholischen Getränks am Tag
- mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche

Ein kleines Glas enthält z. B. 0,125 l Wein, 0,3 l Bier oder 4 cl Schnaps.

Das Flüssigkeitsvolumen des Körpers ist bei Frauen geringer als bei Männern. Die gleiche Menge Alkohol führt deshalb bei Frauen zu einem höheren Alkoholgehalt im Blut als bei Männern.

Ältere Menschen sollten weniger als die oben genannten Mengen trinken. Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin darauf an. Er oder sie kennt Ihren persönlichen Gesundheitszustand und kann Ihnen eine individuelle Empfehlung geben.

Weiterführende Informationen der BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161, 50825 Köln, Telefon: 0221 8992-0, Fax: -300

E-Mail: poststelle@bzga.de, Internetseite: www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de

Auf dieser Internetseite finden Sie Tipps zum risikoarmen Umgang mit Alkohol auch für ältere Menschen, bundesweite Adressen von Suchtberatungsstellen sowie die jährliche Fastenaktion der BZgA.

www.gesund-aktiv-älter-werden.de

Auf dieser Internetseite finden Sie Informationen rund um das Thema „Gesundes Alter“.

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Mo.–Do. 10–22 Uhr, Fr.–So. 10–18 Uhr, Telefon: 0221 892-031*

Das BZgA-Infotelefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung und vermittelt geeignete Beratungsstellen vor Ort.

*Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche ins Kölner Festnetz



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161, 50825 Köln

Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300

E-Mail poststelle@bzga.de

www.bzga.de

www.gesund-aktiv-älter-werden.de

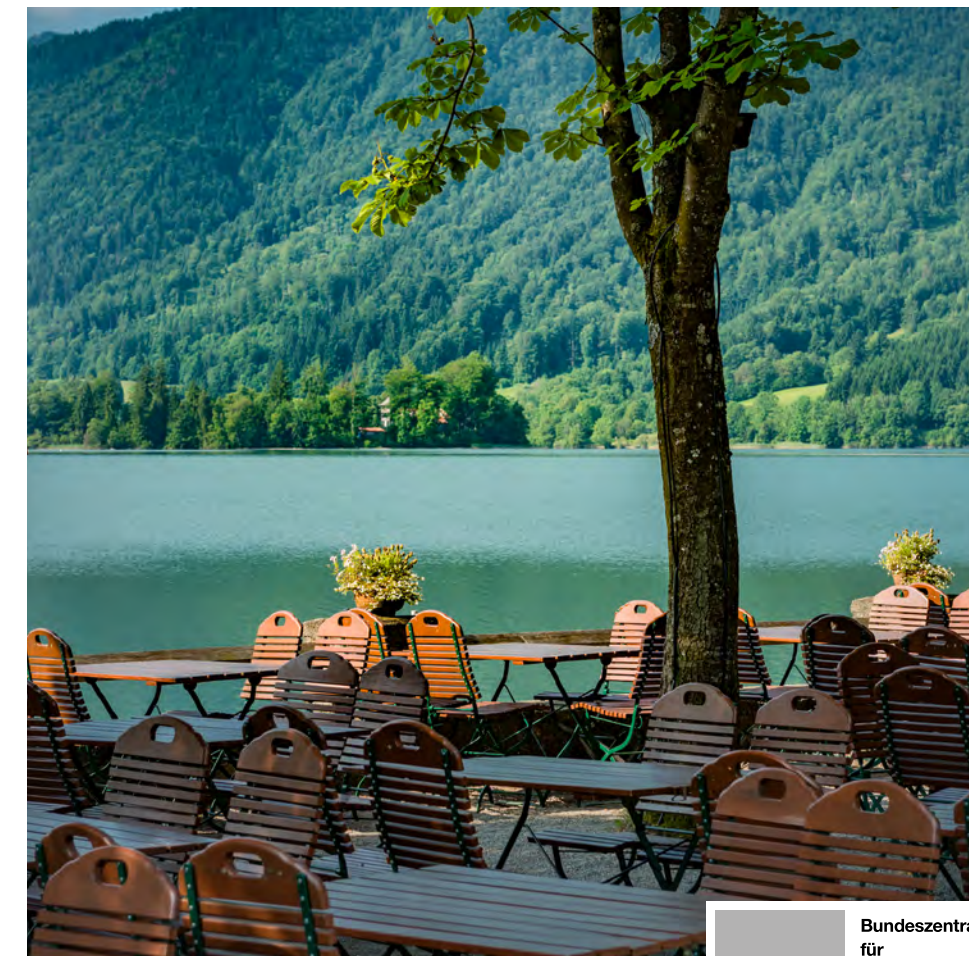
Bestellnummer: 60582262

Titelbild © no_limit_pictures, istockphoto

kompakt.

GESUNDAKTIV
älter werden

ALKOHOL IM ALTER



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



© Photographie.eu, Adobe Stock

Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol

Der Alkohol steigt Ihnen schneller zu Kopf als früher? Und am nächsten Morgen sind Sie auch nicht mehr so schnell fit? Das geht nicht nur Ihnen so. Je älter der Mensch wird, desto schlechter verträgt er Alkohol. Woran liegt das?

- Die Körperzellen können Wasser nicht mehr so gut speichern wie früher, und der Wasseranteil im Körper sinkt. Die gleiche Menge Alkohol verteilt sich auf weniger Körperflüssigkeit. Dadurch wirkt der Alkohol stärker.
- Mit steigendem Alter arbeitet die Leber langsamer und braucht länger für den Abbau des Alkohols. Es dauert also auch länger, bis Sie wieder ganz nüchtern sind.

Bei älteren Menschen belastet dieselbe Menge Alkohol die Gesundheit stärker als bei jüngeren Menschen.



© Maren Winter, Eyeem.com

Vorsicht: Alkohol und Medikamente

Nehmen Sie Medikamente ein? Bei vielen Medikamenten sollten Sie möglichst ganz auf Alkohol verzichten.

- Alkohol kann die gewünschte Wirkung des Medikaments verringern oder sogar aufheben.
- Es kann zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Zu den häufigsten zählen Übelkeit, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme und Vergiftungen, die sogar zum Tod führen können.

Je mehr Medikamente Sie einnehmen, desto höher sind solche Risiken. Diese bestehen auch bei freiverkäuflichen Mitteln. Falls Sie Alkohol trinken, sollten Sie in der Apotheke immer klären, ob es zu Wechselwirkungen kommen kann.

Fragen Sie auch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, ob in Ihrem Fall eine Gefahr besteht und was Sie beachten müssen.

Alkohol schadet Ihrer Gesundheit

Sie sind gerne aktiv und möchten es bleiben? Dann sollten Sie möglichst wenig Alkohol trinken. Denn Alkohol ist ein Zellgift und schädigt alle Organe. Besonders für die Leber bedeutet er Stress. Er belastet den gesamten Organismus und mindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Alkohol wirkt direkt auf das Gehirn, verändert die Wahrnehmung und senkt das Konzentrationsvermögen. Daher kann Alkohol bei folgenden Symptomen eine Rolle spielen:

- Gangunsicherheit und Stürze
- Ängste und depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Verwirrtheit und mangelnde Konzentration

Diese Auswirkungen können bei älteren Menschen leicht mit Altersbeschwerden verwechselt werden.

Unter Alkoholeinfluss steigt gerade bei älteren Menschen die Gefahr von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen.

Darüber hinaus kann Alkoholkonsum auch Erkrankungen verstärken, die im höheren Alter verbreitet sind, wie zum Beispiel:

- Diabetes – Alkohol blockiert die Freisetzung von Zucker in der Leber. Dadurch kann es zu einer Unterzuckerung kommen.
- Bluthochdruck – Alkohol wirkt stimulierend auf die inneren Organe und erhöht die Herzfrequenz.

Immer wieder ist zu hören, Alkohol in kleinen Mengen sei gesund und schütze vor Herzerkrankungen. Das ist jedoch falsch und durch neuere Studien widerlegt. Auch kleine Mengen Alkohol sind gesundheitsschädlich.



© Lashkizetim, iStockphoto

Wenn der Alkohol zu viel Raum einnimmt

Wenn sich die Lebensumstände ändern, der Ruhestand beginnt, die Partnerin oder der Partner stirbt, greifen manche zu Alkohol. Doch wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko, abhängig zu werden.

Ein Alkoholproblem bleibt bei älteren Menschen manchmal unbemerkt. Das soziale Umfeld fehlt oder die Auswirkungen des Alkohols werden mit Altersbeschwerden verwechselt. Deutliche Warnzeichen für ein Alkoholproblem sind, zunehmend an Alkohol zu denken, oder immer mehr zu trinken.

Vermuten Sie ein Alkoholproblem bei sich oder bei Angehörigen?

Holen Sie sich Hilfe!

Tipps für Angehörige

- Sprechen Sie die Person auf ihren Alkoholkonsum an.
- Auch wenn Sie auf Ablehnung stoßen: Suchen Sie das Gespräch.
- Machen Sie Ihrem Gegenüber keine Vorwürfe. Zeigen Sie, dass Sie besorgt sind und helfen möchten.
- Weisen Sie auf weiterführende Beratung hin (siehe Rückseite).

Es ist nie zu spät für Veränderungen!

Gönnen Sie sich regelmäßig ein Glas Wein zum Essen oder ein Bier vor dem Fernseher? Und haben Sie diese Gewohnheit vielleicht nie hinterfragt? Tun Sie es jetzt!

Denn es lohnt sich, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder sogar ganz auf Alkohol zu verzichten. Viele Menschen spüren schon innerhalb kurzer Zeit die positive Wirkung: Die geistige und körperliche Verfassung verbessert sich, und Sie haben einfach mehr Energie

Weniger trinken – so geht's

- Trinken Sie immer zuerst ein alkoholfreies Getränk – egal, zu welcher Gelegenheit, ob zum Abendbrot, in der Gaststätte oder bei Freunden.
- Durchbrechen Sie alte Trinkgewohnheiten: Ersetzen Sie beispielsweise das abendliche Bier durch ein alkoholfreies.
- Wenn Ihnen jemand Alkohol anbietet, sagen Sie nicht automatisch Ja.
- Machen Sie zur Ablenkung einen Spaziergang oder erledigen Sie etwas.
- Planen Sie Ihre Freizeit aktiv, indem Sie z. B. Sport treiben, sich künstlerisch betätigen oder mit anderen Menschen treffen.
- Verzichten Sie einmal im Jahr für mehrere Wochen auf Alkohol. Machen Sie zum Beispiel bei der Online-Fastenaktion der BZgA mit (siehe Rückseite).