

Abhängigkeit im Alter

Genuss kennt keine Altersgrenze – und das ist gut so. Aber Genuss muss selbstbestimmend bleiben. Alkoholabhängigkeit beginnt bei jedem dritten Menschen erst nach dem 40. Lebensjahr. In dieser Lebensphase gilt es seine neue Rolle in der Gesellschaft zu finden, wenn Jüngere nachdrängen im Beruf. Erlittene Kränkungen, wie die zerbrochene Hoffnung auf Beförderung, müssen verarbeitet werden. Je älter der Mensch, desto mehr kommt die eigene Endlichkeit ins Bewusstsein und unser Altersbild ist negativ geprägt. Oft bestehen ganz unterschiedliche Vorstellungen der Paarbeziehung im Alter. Ein Sprichwort aus der Mongolei sagt: «Wenn Frau und Mann auch Jahrzehnte auf dem gleichen Kopfkissen schlafen, haben sie nicht die gleichen Träume.»

Der Griff zur Flasche ist vor allem bei Männern ein unglückseliger Versuch, Probleme zu verdrängen. 2–10 Prozent

der über 60-Jährigen sind Alkoholabhängig. Reizbarkeit, Schlafprobleme, Konzentrationsschwäche sind die Folge. Das Problem wird oft bagatellisiert. «Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren», oder «das wärmste Jäckchen ist ein Cognäckchen». Die Kontrolle ist rasch verloren, auch wenn die Menge mit den Jahren nicht erhöht wird – die Wirkung wird stärker und länger, da der Stoffwechsel sich mit dem Alter verlangsamt. So kommt es unbewusst zur Dosiserhöhung.

Ehepartner erkennen das Problem oft, sind jedoch hilflos, wenn keine Einsicht besteht. Oder sie besorgen sogar den Alkohol, weil sie Wutausbrüche befürchten. Beziehungen zerbrechen daran.

Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein. Er wird den Patienten über Risiken aufklären – was vielleicht die Augen öffnet. Depressionen, Stürze, Vitaminman-



gel und Nervenleitstörungen sind mögliche körperliche Folgen. Damit nicht genug, denn Alkoholabhängige müssen durchschnittlich auch deutlich früher im Pflegeheim betreut werden.

Der Hausarzt macht aber auch Mut, sich dem Problem zu stellen. Denn Alkoholabhängigkeit ist behandelbar – unabhängig vom Alter. Gemeinsam mit dem Patienten sucht er, wofür der Alkohol steht und was der Patient bei Verzicht gewinnt. Vor allem der Erhalt der Fahrtauglichkeit kann eine grosse Motivation sein, beinhaltet sie doch die Selbstständigkeit und Mobilität, was für ältere Menschen von zentraler Bedeutung sein kann, um am Gesellschaftsleben teilzunehmen.

Frauen neigen eher zu Schlafmittelabhängigkeiten. Schlafstörungen nehmen mit dem Alter zu. Aber oft sind es nicht realistische Vorstellungen, wie lange die Schlafdauer sein soll. Wer früher

mit 6 Stunden Schlaf ausgekommen ist, wird nie von 19 Uhr abends bis am Morgen schlafen können. Wer meint, das Problem mit einer Schlaftablette lösen zu können, irrt. Erstens führen viele zu einem Hangover am nächsten Morgen und noch schlimmer: nach kurzer Zeit besteht eine Abhängigkeit. Auch ist der Schlaf nicht gleich erholsam wie natürlicher Schlaf. Viel besser steht man nochmals auf und liest, statt sich im Bett zu wälzen. Der Abend ist ruhig zu gestalten und ein Ritual wie ein Orangenblütentee einzuführen. Die Zeit des Zubettgehens sollte möglichst nicht variieren. Hilft alles nichts, wird Sie der Hausarzt über andere schlafanstossende Medikamente beraten.

Frau Dr. med. Luzia Meder