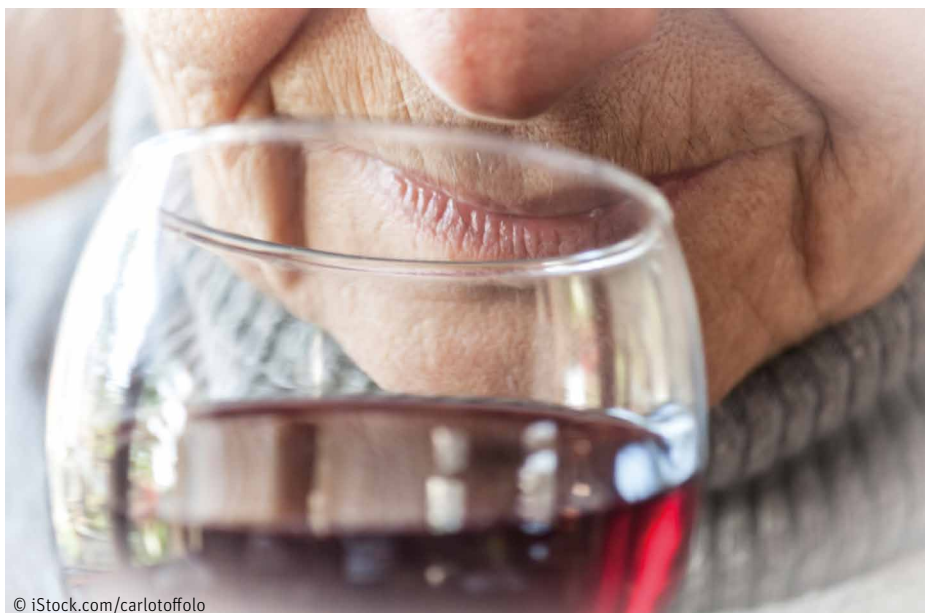


BZgA

# ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Alkohol im Alter – ein unterschätztes Problem



© iStock.com/carlotoffolo

In Deutschland ist aktuell fast jede siebte Person zwischen 65 und 79 Jahre alt. Von den 55- bis 69-Jährigen geben 60 Prozent an, dass sie mit ihrem Leben sehr zufrieden sind, von den 70- bis 80-Jährigen sind es sogar 63 Prozent. Gleichzeitig zeigen Befragungen des Robert Koch-Instituts (RKI), dass rund 18 Prozent der Männer und 12 Prozent der Frauen im Alter ab 65 Jahren Alkohol in riskanten Mengen konsumieren. Vorsichtige Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gehen davon aus, dass etwa 400.000 ältere Menschen missbräuchlich Alkohol konsumieren oder von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind.

Professor Johannes Pantel, Experte für Altersmedizin an der Universität Frankfurt, prognostiziert: „Die Zahl älterer Menschen mit

Missbrauchs- oder Abhängigkeitsproblemen wird in Zukunft deutlich ansteigen. Insbesondere, wenn die geburtenstarken Jahrgänge der 60er-Jahre ins Rentenalter kommen. Dann wird jeder Fünfte über 65 Jahre alt sein. Und diese Generation hat noch einen ganz anderen Umgang mit Alkohol erlernt. Über die gesundheitlichen Risiken von Alkoholkonsum wurde da weniger gesprochen.“ Demzufolge wird es für die Alkoholprävention immer wichtiger werden, ältere Menschen mit adressatenspezifischen Informations- und Beratungsangeboten zu erreichen.

### Alkoholabbau verlangsamt sich im Alter

Die Wirkungsweise des Alkohols verändert sich mit zunehmendem Alter. Bei älteren Menschen sinkt der Wasseranteil im Körper >

### Editorial



© Foto: BZgA

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

in der Alkoholprävention betrachten wir aus guten Gründen Kinder, Jugendliche und jüngere Erwachsene als unsere vorrangigen Zielgruppen. Bei ihnen sollen Lebens- und Risikokompetenzen gestärkt werden, um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern und hierdurch Alkoholmissbrauch und die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit im Erwachsenenalter zu verhindern. Was ist aber mit Menschen im höheren Alter?

Aufgrund des demographischen Wandels wird ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung in den kommenden Jahren in Deutschland stark ansteigen. Und auch im Alter besteht das Risiko der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit. Deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, die Gesellschaft für diese Problematik noch stärker zu sensibilisieren und in der Alkoholprävention zielgerichtete, passgenaue Angebote in den jeweiligen Lebenswelten bereitzuhalten.

Ihre  
Dr. med. Heidrun Thaiss

## ➔ Alkohol im Alter – ein unterschätztes Problem

und der aufgenommene Alkohol verteilt sich auf weniger Körperflüssigkeit. Ergebnis: Die Blutalkoholkonzentration ist höher. Außerdem braucht die Leber aufgrund des verlangsamteten Stoffwechsels länger für den Alkoholabbau. Als psychoaktive Substanz beeinträchtigt Alkohol zudem die Koordination, die Reaktions- und Wahrnehmungsfähigkeit. Bei älteren Menschen kann dies unter Umständen zu Stürzen führen.

Ein zusätzliches Risiko besteht bei der Einnahme von Medikamenten. Menschen im Alter ab 60 Jahren nehmen durchschnittlich zwei bis drei verschiedene Medikamente pro Tag ein – bei gleichzeitigem Alkoholkonsum kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Medikamente gegen Bluthochdruck, Osteoporose, Arteriosklerose oder Herzschwäche, aber auch Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Antidepressiva sind besonders problematisch. Im Einzelfall kann der behandelnde Arzt am besten einschätzen, ob und wie viel Alkohol gesundheitlich verträglich ist.

Das wirft die Frage nach den Grenzwerten für einen risikoarmen Konsum im Alter auf. Die Diskussion darüber ist in Deutschland noch nicht abgeschlossen. Die aktuell für gesunde Erwachsene geltenden Grenzwerte –

12 Gramm Reinalkohol für Frauen und 24 Gramm für Männer pro Tag, bei zwei alkoholfreien Tagen pro Woche – scheinen jedoch für ältere Menschen zu hoch angesetzt.

### Typische Risiken für eine Suchtentwicklung

Auch im Alter kann sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln. Alterstypische Risiken hierfür können die fehlenden beruflichen oder familiären Aufgaben sein, das Gefühl, überflüssig geworden zu sein, auch Vereinsamung oder eine Altersdepression, die Angst vor Krankheit und Tod. Die Übergänge vom täglichen Glas Wein hin zum Alkoholmissbrauch sind – wie auch im mittleren Lebensalter – fließend. Zudem ist es möglich, dass sich ein seit Jahren bestehender problematisch hoher Alkoholkonsum im Alter weiter erhöht und in eine Abhängigkeit führt.

Nicht immer sind die Symptome eines Alkoholmissbrauchs eindeutig. Bezugspersonen sollten daher sensibel sein für mögliche erste Anzeichen wie starkes Verlangen nach Alkohol, Rauschtrinken, nachlassende kognitive Leistungen, Interessensverlust, Schlafstörungen und Verwirrtheit.

„Es ist wichtig, das Thema Alkohol dann kritisch, aber auch zugewandt und das Gegenüber ernst nehmend anzusprechen. Häufig

stecken hinter einem Alkoholproblem ja ganz andere Sorgen und Nöte. Hier können Fachkräfte oder Bezugspersonen ansetzen und bei der Lösung unterstützen, damit aus einem Alkoholmissbrauch nicht eine manifeste Abhängigkeit wird“, erklärt Martina Schäufele, Professorin für Psychologie und Gerontologie an der Hochschule Mannheim. „Alkoholprobleme im Alter sind keine Seltenheit, dennoch wird das Thema noch zu oft bagatelisiert oder auch tabuisiert.“

### Weiterführende Informationsangebote

Fachkräften der Suchtprävention stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter/) Informationen für eine adressatenspezifische Beratung zur Verfügung. Angehörige finden auf der Internetseite Informationen zu den Risiken des Alkoholkonsums im Alter sowie Empfehlungen, wie sie das Thema ansprechen können. Eine kompakte Darstellung bietet die DHS-Broschüre „Sucht im Alter. Informationen und Praxishilfen für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen“. ➔

Weitere Angebote der BZgA

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

## ➔ Interview mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Marlene Mortler

### Frau Mortler, wie schätzen Sie das Risiko problematischen Alkoholkonsums bei älteren Menschen ein?

Problematischer Alkoholkonsum bedeutet in jedem Alter ein Risiko. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass ihre Sucht oft lange unerkannt bleibt. Alkoholkonsum unter Älteren in Deutschland ist weit verbreitet. Über 18 Prozent der 60- bis 79-Jährigen trinken täglich Alkohol. Von diesen nehmen rund 3 Prozent Psychopharmaka ein, was eine ganz gefährliche Kombination ist. Es wäre daher zu kurz gedacht, wenn wir mit unseren Präven-

tions- und Aufklärungsmaßnahmen ältere Menschen auslassen.

### Welche Maßnahmen halten Sie für geeignet, um Alkoholmissbrauch bei älteren Menschen zu verhindern?

Sucht im Alter darf kein Tabuthema bleiben! Suchtgefährdete und suchtkranke ältere Menschen brauchen Hilfe und Unterstützung und sind auf die Aufmerksamkeit durch ihr persönliches Umfeld ganz besonders angewiesen. Das sind nicht nur die Familienangehörigen und Freunde, sondern natürlich auch die Altenpflegerinnen und -pfleger. Werden

ältere Menschen frühestmöglich angesprochen, ist die Chance groß, mit geeigneter Hilfe deren Lebensqualität und Selbstständigkeit wieder zu erhöhen oder zu erhalten. ➔



Marlene Mortler ist die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

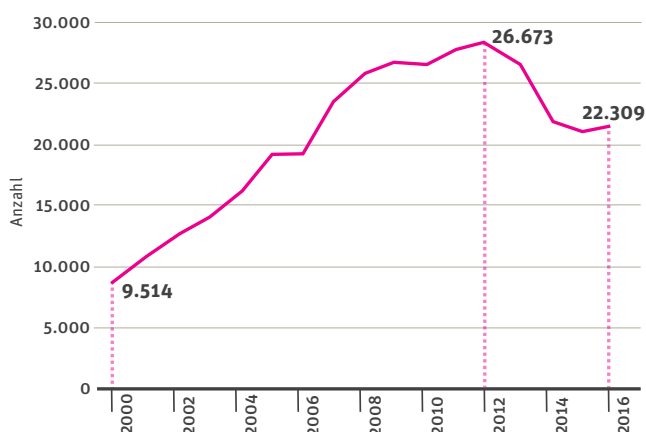
© Foto: Elaine Schmidt

## ➔ Mehr Alkoholintoxikationen – aber auch wachsender Anteil Jugendlicher, die keinen Alkohol trinken

Jährlich veröffentlicht das Statistische Bundesamt (Destatis) die bundesweiten Fallzahlen von Krankenhausbehandlungen aufgrund eines akuten Alkoholrauschs. Im Jahr 2016 lag diese Zahl für 10- bis 19-Jährige bei 22.309 Fällen (Grafik links), das entspricht 0,281 Behandlungsfällen pro 100 Personen.

In den Repräsentativbefragungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) werden 12- bis 25-Jährige gefragt, ob sie in den vergangenen 12 Monaten von einem Arzt oder Sanitäter medizinisch behandelt wurden, weil sie betrunken waren. Ergebnis: Für 0,3 Prozent der 12- bis 25-Jährigen traf das in der Befragung des Jahres 2016 zu (Grafik rechts).

Anzahl der 10- bis 19-Jährigen, die in Deutschland pro Jahr wegen eines akuten Alkoholrauschs in stationärer Krankenhausbehandlung waren, von 2005 bis 2016



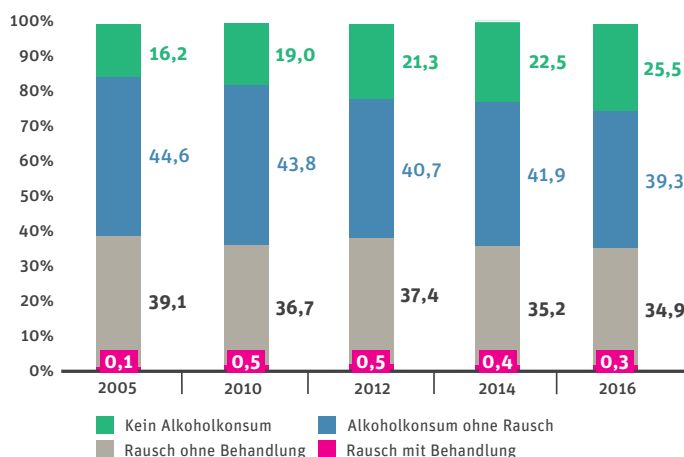
Quelle: Statistisches Bundesamt

Weitere Informationen auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de) in der Rubrik Forschung unter Studien und Suchtprävention.

Damit ist das BZgA-Befragungsergebnis vergleichbar mit den Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Auch der leichte Rückgang der Fallzahlen seit 2012 spiegelt sich in den BZgA-Ergebnissen wider. Dennoch: Im Vergleich zum Beginn der 2000er Jahre sind die Fallzahlen gestiegen. Das Problem der Alkoholintoxikationen bei Jugendlichen bleibt ein wichtiges Thema der Prävention.

Die BZgA-Befragungen zeigen für den Alkoholkonsum Jugendlicher aber auch eine gegenläufige, positive Entwicklung: Der Anteil derjenigen, die angeben, keinen Alkohol zu trinken, nimmt stetig zu, und die Verbreitung des Alkoholkonsums geht zurück. Die Gruppe der jungen Menschen, die verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen, wird größer. ➔

Alkoholrausch mit und ohne Behandlung sowie Alkoholkonsum in den zurückliegenden 12 Monaten bei 12- bis 25-Jährigen, von 2005 bis 2016



Quelle: Repräsentativbefragungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## ➔ Im Limit bleiben: Angebote für Kommunen und Schulen

Mit zielgruppenspezifischen Präventionsangeboten unterstützt die BZgA Kommunen und Schulen dabei, den verantwortlichen Umgang mit Alkohol zu fördern. Die Angebote erreichen Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte und MultiplikatorInnen in ihrer Lebenswelt.

**ALKOHOL?**  
Kenn dein Limit.

Die Peers der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ sind 18 bis 24 Jahre alt und bundesweit unterwegs. Sie führen mit Jugendlichen Gespräche auf Augenhöhe.  
[www.kenn-dein-limit.info/peers.html](http://www.kenn-dein-limit.info/peers.html)



© Foto: BZgA

**Giga**  
Gemeinsam initiativ  
gegen Alkoholisbrauch bei Jugendlichen

Schulung und Beratung zum qualitätsgesicherten Netzwerkmanagement in der kommunalen Alkoholprävention. [www.gemeinsaminitiativ.de](http://www.gemeinsaminitiativ.de)

**KlarSicht**  
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

Moderne Alkohol- und Tabakprävention zum Mitmachen – für Schulen ab Jahrgangsstufe 6. [www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)

**klar bleiben**  
Feiern ohne Alkoholrausch.

Der Schulwettbewerb gegen das Rauschtrinken für Klassen ab Jahrgangsstufe 10. [www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de)

**JUGENDFILMTAGE**  
Nikotin und Alkohol  
Alltagsdrogen im Visier

Kinofilme und Mitmachaktionen zur Alkohol- und Tabakprävention ab Klasse 6. [www.rauch-frei.info/aktiv-dabei/jugendfilmtage.html](http://www.rauch-frei.info/aktiv-dabei/jugendfilmtage.html)

## ➔ So wirkt Alkohol nach dem Sport: Interview mit Professor Helmut Seitz

### Professor Seitz, warum ist es keine gute Idee, nach dem Sport Alkohol zu trinken?

Wenn man sich sportlich betätigt, werden dem Körper durch den Schweiß vermehrt Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium entzogen. Der Alkoholkonsum verstärkt dies, weil dabei vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden wird. Für den Körper sind Elektrolyte insbesondere für die Muskeltätigkeit, aber auch für die Herzmuskeltätigkeit wichtig. Wenn sie nicht ausreichend vorhanden sind, kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen. Außerdem hat Alkohol viele Kalorien – sieben Kilokalorien pro Gramm Reinalkohol – beinahe so viel wie Fett.

### Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder Jüngeren und Älteren?

Frauen haben eine geringere Körpermasse und weniger Körperflüssigkeit. Sie erreichen daher schneller höhere Alkoholkonzentrationen im Blut. Die negativen Effekte des Alkoholkonsums nach dem Sport dürften daher insgesamt stärker sein. Das gilt auch für ältere Menschen. Zusätzlich kommt bei ihnen vielleicht

noch als Grunderkrankung ein Bluthochdruck hinzu. Dann ist von Alkohol nach dem Sport dringend abzuraten.

### Welche Rolle spielt es, ob man Ausdauer- oder Kraftsport betreibt?

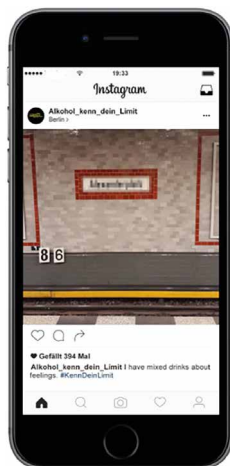
Beim Kraftsport sollen ja in erster Linie Muskeln aufgebaut werden. Alkohol verhindert den Muskelaufbau. Es gibt also kaum Trainingseffekte. Beim Ausdauersport stehen eher der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust im Vordergrund – und damit mögliche Herzprobleme. ↻



Professor Dr. med. Helmut Seitz ist Direktor des Alkoholforschungszentrums der Universität Heidelberg

## ➔ „Alkohol? Kenn dein Limit.“ Neu: Jetzt auch auf Instagram

Die Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ hat auf Instagram einen eigenen Kanal gestartet. Aktuell sind rund 57 Prozent der 12- bis 19-Jährigen mehrmals die Woche in dem beliebten Fotonetzwerk unterwegs. Die Kampagne nutzt den eigenen Instagram-Kanal, um Jugendliche direkt zu erreichen. Dabei stehen zielgruppenspezifische Aktionen und der persönliche Austausch im Fokus. So begleiten Moderatoren Diskussionen und kommentieren Fotos. Ziel ist es, Reflexionsprozesse anzuregen, Informationen zu vermitteln und positive Verhaltensweisen zu stärken. Zusätzlich können Jugendliche an Mitmachaktionen teilnehmen und selbst zu Botschaftern der Kampagne werden. ↻



Mit Instagram Jugendliche direkt erreichen

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ folgen:  
facebook.com/alkoholkenndeinlimit  
youtube.com/alkoholkenndeinlimit  
instagram.com/alkohol\_kenndeinlimit

## Termine

**Deutscher Suchtkongress 2018**  
Hamburg, 17.-19.09.2018

[www.deutschersuchtkongress.de](http://www.deutschersuchtkongress.de)

**Fachkongress der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen**

Berlin, 08.-10.10.2018

[www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/vorschau.html](http://www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/vorschau.html)

**Deutsche Fachkonferenz für Tabakkontrolle**  
Heidelberg, 12.-13.12.2018

[www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)

## Kontakt

**Alkohol? Kenn dein Limit.**

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Internetseite der Jugendkampagne

Kontakt: [limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de)

**www.kenn-dein-limit.de**

Internetseite der Erwachsenenkampagne

Kontakt: [limit-de@bzga.de](mailto:limit-de@bzga.de)

**BZgA**

**www.bzga.de**

Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kontakt: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

## Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149–161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 32250018 kostenlos beziehen unter:  
Online-Bestellsystem:  
[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)  
Fax: +49 (0) 221–89 92 257  
Kontakt: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.