

Rentenalter: ein Wendepunkt – auch in Sachen Alkohol

Die Pensionierung: ein Wendepunkt

Die Pensionierung, mit der das Arbeitsleben zu Ende geht, stelle eine grundlegende Veränderung dar, die eine ganze Reihe an Fragestellungen und eine gewisse Destabilisierung mit sich bringe. Mitunter gehe sie mit einem Verlust an sozialen Kontakten und einer Sinnkrise einher. Hinzu würden womöglich Gesundheitsprobleme oder der Tod von nahestehenden Personen kommen, so *Sucht Schweiz*. Für manche Menschen werde der Alkohol zur Zuflucht, die sich in eine Falle verwandele. Ab 55 Jahren wirke der Alkohol stärker, da sich der Organismus verändere und der Wasseranteil des Körpers abnehme. Der Alkohol verteile sich in weniger Flüssigkeit und wirke stärker, so die Stiftung.

„Ein Glas in seinem Alter, das darf man ihm doch nicht verwehren!“

Ein Glas Alkohol zum Essen gelte de facto als Ausdruck von Wohlergehen und Lebensfreude. Mitunter gehe der Alkoholkonsum jedoch weit über die empfohlene Menge von einem Standardglas pro Tag hinaus, schreibt *Sucht Schweiz*. Bei den 65- bis 74-Jährigen in der Schweiz würden sieben Prozent einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen, auf den selten jemand reagiere. Ältere Menschen lebten teils isoliert und Suchtsymptome könnten leicht mit normalen Symptomen des Älterwerdens verwechselt werden: „Stürze, Gleichgewichts-, Sprach-, Gedächtnis- und Schlafstörungen oder auch Depressionen sind gängige Alterserscheinungen, können aber auch mit Alkoholmissbrauch im Zusammenhang stehen“, schreibt die Stiftung. Da ältere Menschen oft auch mehr Medikamente einnehmen würden, könne deren Wirkung durch Alkohol verstärkt, vermindert oder verändert werden.

Effiziente Behandlungsmöglichkeiten

Wenn Alkoholprobleme erkannt und mit altersgerechten Therapieansätzen behandelt würden, können sie vollkommen behoben und damit die Lebensqualität für die ältere Person gesteigert werden.

Ressourcen

Etliche Unternehmen würden Vorbereitungskurse auf den Ruhestand anbieten. Durch die Teilnahme an Seniorengruppen könne man soziale Kontakte aufrechterhalten. Die Broschüren von *Sucht Schweiz*:

- Faltblatt «Alkohol beim Älterwerden», erhältlich in 9 Sprachen

shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/216-alkohol-beim-alterwerden.html

- Faltblatt «Medikamente beim Älterwerden», ebenfalls erhältlich in 9 Sprachen

shop.addictionsuisse.ch/de/medikamente/234-medikamente-beim-alterwerden.html

- Broschüre: «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden»

shop.addictionsuisse.ch/de/substanzen-und-verhalten/219-alkohol-und-medikamente-beim-alterwerden.html

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Die NGO betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel besteht darin, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200.000 Personen unterstützen *Sucht Schweiz*.
