

Alkohol beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren



← **Medikamente** beim Älterwerden

2.004.02 DEU

Risikoarmer Umgang mit Alkohol – was heisst das?

Fakt	Empfehlung
Mit dem Älterwerden verändern sich Wasser- und Fettanteil Ihres Körpers sowie Ihr Stoffwechsel. Ihr Körper reagiert deswegen empfindlicher auf Alkohol.	Das Beste ist, vorsichtiger mit Alkohol umzugehen. Beobachten Sie, wie Alkohol bei Ihnen wirkt. → Wenn die gleiche Alkoholmenge stärker wirkt als früher, verringern Sie Ihren Konsum. → Wenn Sie eher viel Alkohol trinken und kaum Veränderungen spüren, denken Sie daran: Alkohol «gut zu vertragen», kann ein Anzeichen für eine Abhängigkeit sein.
Sie erleben viele Veränderungen, zum Beispiel den Wegzug der Kinder, die Pensionierung, Todesfälle von Nahestehenden, oft auch eine Abnahme der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Wirkungen des Alkohols könnten verlockend sein.	Versuchen Sie in einer schwierigen Lebenssituation nicht, sich mit Alkohol zu entlasten. Wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko, abhängig zu werden. Bei Nahestehenden oder Fachpersonen finden Sie Unterstützung.
Mit dem Älterwerden treten häufiger Krankheiten auf, die eine Medikamenteneinnahme nötig machen. Beim zusätzlichen Konsum von Alkohol können Wechselwirkungen auftreten.	Wenn Sie Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. mit dem Apotheker oder der Apothekerin über mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol.

Um die Gesundheit zu schützen, wird gesunden Erwachsenen Folgendes geraten:

- **Männer: nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag**
- **Frauen: nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag**
- **Für alle gilt: mindestens zwei Tage pro Woche überhaupt keinen Alkohol trinken.**

Wenn es zu besonderen Gelegenheiten etwas mehr Alkohol wird: nicht mehr als vier Gläser trinken.



Wenn Sie sich Gedanken über Ihren **Alkohol-konsum** machen ...

... zögern Sie nicht, mit einer Fachstelle für Alkoholprobleme, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder einer anderen Fachperson des Gesundheitswesens zu sprechen.

Sie können auch jederzeit Sucht Schweiz kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Telefon 0800 104 104.

Auf safezone.ch können Sie sich online beraten lassen – anonym und kostenlos.

Weitere Informationen

Broschüren

«Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren und ihr Umfeld» (Sucht Schweiz und ZFPS). Zum Bestellen oder Herunterladen: shop.suchtschweiz.ch

«Gut geschlafen?» und «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken» zum Herunterladen: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Websites

alterundsucht.ch
suchtimalter.ch
suchtschweiz.ch/aeltere-personen

Informationen und Beratung

Für allgemeine Fragen zum Älterwerden, können Sie sich an die kantonalen Stellen von Pro Senectute wenden. Pro Senectute engagiert sich für mehr Lebensqualität im Alter. prosenectute.ch, Telefon 044 283 89 89.

Herausgabe:

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Telefon 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch