

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

www.aktionswoche-alkohol.de

Informationsmappe Suchtmittelkonsum im höheren Alter

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

1950 lag der durchschnittliche rechnerische Pro-Kopf-Konsum an Reinalkohol bei 3,2 Litern pro Einwohner, einem historischen Tiefstand. Seit etwa 10 Jahren liegt der Pro-Kopf-Konsum bei etwa 10 Litern Reinalkohol pro Einwohner. Die große Gruppe der älter werdenden geburtenstarken Jahrgänge hat gelernt, sich zu vielen Gelegenheiten „einen zu gönnen“, je nach Vorliebe Bier, Wein, Schnaps oder eben ein „Liskörchen“.

Die Alkoholverträglichkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, bei Frauen noch stärker als bei Männern. Zusätzlich werden andere Folgeschäden riskiert als in jüngeren Jahren: Häusliche Unfälle, alkoholbedingte verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Voralterung der Organe, alkoholassoziierte Erkrankungen wie Leber- und Krebserkrankungen. Dazu kommen die Wechselwirkungen mit den verordneten Medikationen.

Sucht im höheren Lebensalter ist nicht einfach zu erkennen: Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, Gleichgewichtsstörungen und Stürze, Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit können leicht auf eine Depression, eine Demenz oder das „normale“ Altern zurückgeführt werden.

Lohnt sich eine Änderung der Trinkgewohnheiten auch im höheren Lebensalter? Ein klares Ja! Wenn z.B. der Alkoholkonsum eingeschränkt bzw. eingestellt wird, treten meist innerhalb kurzer Zeit deutliche Besserungen ein, z.B. bei der Gedächtnisleistung und bei der körperlichen Fitness. Das führt zu mehr Lebensqualität und trägt dazu bei, die Selbständigkeit zu erhalten.

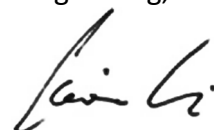
Diese Informationsmappe soll das Thema Suchtmittelkonsum im Alter stärker in die Öffentlichkeit tragen und Hilfeangebote bekannt machen. Wir haben Informationen für Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige, aber auch für Seniorenvertretungen und Pflegekräfte zusammengestellt:

- **Informationsflyer zu den Themen Alkohol, Tabak und Medikamente**
- **Informationen zum Thema Glücksspielsucht**
- **Informationen für die Altenpflege**
- **Zwei Lebenswege zum Thema Alkohol**
- **Selbsttest zum Alkoholkonsum für Senioren/-innen**
- **Medikamenteneinnahmeplan**
- **Verzeichnis der Suchtberatungsstellen in Sachsen-Anhalt**

Alle Unterlagen dürfen kopiert und weiter gegeben werden. Weitere Informationsmappen können kostenfrei hier bestellt werden:

Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)
Halberstädter Str. 98, 39112 Magdeburg
Tel.: 0391 / 543 38 18 Fax: 0391 / 562 02 56
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de
www.ls-suchtfragen-lsa.de

Magdeburg, im Sommer 2015



Rainer Kleibs

Vorsitzender der Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)