

Zahl der Alkoholsüchtigen im Alter steigt

Die wachsende **Zahl der Suchtkranken** wird oft ignoriert oder fehlinterpretiert. Dabei birgt der Alkohol bei älteren Menschen besondere Risiken

VON KATRIN SCHREITER

BERLIN. Der Wein zum Essen, das Bier vor dem Fernseher, der Schnaps zur Verdauung – das sind Gewohnheiten, die auch ältere Menschen im Alltag nicht hinterfragen. „Der regelmäßige Konsum von alkoholischen Getränken gehört zum Lifestyle vieler ‚junger Alter‘ zwischen 60 und 75 Jahren“, sagt Dirk Wolter. Der Psychiater, Psychotherapeut und Geriater hat in verschiedenen Kliniken die gerontopsychiatrischen Abteilungen geleitet.

Befragungen des Robert Koch-Instituts haben ergeben, 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 abhängig sind.

„Die Gründe dafür sind vielfältig“, weiß Wolter. Nur Einsamkeit und Depression als Ursachen zu nennen, sei zu klischeehaft. Wolter sieht eher einen Zusammenhang in der gesellschaftlichen Entwicklung. „Die Zeit der Wirtschaftswunder hat einen neuen Lebensstil geprägt. Da gehörte es zum guten Ton, auch mal was zu trinken.“

Bier, Schnaps und Wein seien schon damals leicht verfügbar und bezahlbar gewesen. „So hat sich der Alkohol über die Jahre im Alltag etabliert und in den

Gewohnheiten verankert“, erklärt der Facharzt. „Doch je älter man wird, desto schwieriger wird es, Gewohnheiten zu ändern.“ Zudem würden „äußere Abstinenzmotivationen wegfallen, also Gründe, um nüchtern zu bleiben.“ Wolter nennt hier vor allem das geregelte Arbeitsleben sowie die Autofahrt zum Betrieb.

Doch: „Der Alkohol wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger vertragen. Vor allem, weil er bei älteren Menschen anders wirkt als bei jungen. Ausschlaggebend dafür sind die physiologischen Veränderungen“, sagt der Experte.

Medizinisch erklärt man das so: Der Wasseranteil nimmt im Vergleich zum Fettanteil im Alter ab, auch die Muskelmasse schrumpft. Die gleiche Menge Alkohol verteilt sich demzufolge auf weniger Körperflüssigkeit. Da die Blutalkoholkonzentration auch im Gehirn steigt, wirkt der Alkohol stärker.



Alkohol wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger vertragen.
Symbolfoto: Kampus Productions / Pexels

troffene angemessen zu begleiten, müsse es eine professionelle Herangehensweise geben, so Grote. „Das aber scheitert häufig an der Personalsituation.“ Eine sensible Aufgabe: „Das Thema Alkoholkonsum ist häufig sehr schambesetzt“, weiß Suchtexperte Wolter. „Zu kritisches oder vorwurfsvolles Auftreten drängt die Betroffenen schnell in eine Verteidigungsposition und verprellt.“ Mit Empathie und Neugier hingegen könne man vermitteln, dass man sich für die andere Person interessiert. Dabei gehe es darum, die Motivation und die Ressourcen zu aktivieren, das Verhalten zu ändern.

Der einfache CAGE-Fragebogen gibt erste Hinweise, ob jemand gefährdet oder betroffen ist. Folgende vier Fragen sind dafür mit ja oder nein zu beantworten:

- Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?
 - Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?
 - Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?
 - Haben Sie jemals morgens als erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?
- Ein Verdacht auf ein Alkoholproblem besteht für Erwachsene bis 65 Jahre ab zwei positiven Antworten. Für Erwachsene ab 65 Jahre ab einer positiven Antwort.



ALKOHOL WIRKT AUF PSYCHE UND PHYSIS

„Mengen, die man als junger Mensch problemlos vertragen hat, können jetzt dazu führen, dass man schnell die Kontrolle über seinen Körper, sein Denken und Handeln verliert. Das erhöht die Sturzgefahr und dadurch das Verletzungsrisiko. Auch häufen sich Magen-Darm-Probleme, es kommt zu Flüssigkeitsverlust, der wiederum Einfluss auf den Blutdruck hat und zu Schwindel führen kann.“ Nicht zuletzt sei Alko-

hol ein wesentlicher Risikofaktor für Herzrhythmusstörungen. Zudem könne der Körper den Alkohol bei älteren Menschen nicht mehr so schnell abbauen.

Auch die Arzneimittel spielen eine Rolle: Durch alterstypische Erkrankungen müssten häufig mehr Medikamente genommen werden. Wolter: „Das erhöht das Risiko von Wechselwirkungen, was sich nicht zuletzt auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.“ Zusammenfassend sagt der Mediziner: „Wenn man mit dem Älterwerden seine Trinkmenge nicht reduziert, kann das zu ernsthaften Ge-

sundheitsproblemen führen.“

SYMPTOME OFT FEHLINTERPRETIERT

Doch das Problem bleibt oft unbemerkt. „Die Symptome des Alkoholmissbrauchs im Alter sind recht unspezifisch. Häufig werden sie als Zeichen körperlicher Erkrankungen oder als Folge des Alterns an sich eingeordnet“, sagt Wolter und weist darauf hin, dass „Alkoholprobleme deshalb bei älteren Menschen deutlich häufiger überschätzt werden als bei jüngeren.“ Auffälligkeiten im Verhalten

würden vielfach mit einer Demenz, motorischen Problemen oder einer psychischen Erkrankung verwechselt. Familienangehörige und das nahe Umfeld sollten daher wachsam sein. Sozialer Rückzug, Verlust von Antrieb und Interesse, Depressivität, Schlafstörungen, das Nachlassen der geistigen Leistungskraft, die Vernachlässigung der (Körper-)Hygiene deuten möglicherweise auf Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit hin. Aber auch Gangunsicherheit, häufige Stürze, Verletzungen und Blutergüsse können Hin-

weise sein. Genauso wie Magen-Darm-Probleme, Inkontinenz, Mangelernährung, Bluthochdruck und instabile Werte bei Diabetes. Auch in den Pflegeheimen ist der Alkoholkonsum ein Thema: „Oft haben die älteren Menschen gar nicht das Bewusstsein, ob sie schon abhängig sind oder nicht“, sagt Wolfgang Grote, Leiter des Suchthilfezentrums Schleswig. „Und die Pflegekräfte ignorieren das Problem – zu meist aufgrund einer Mischung von fehlender Fachkompetenz, Sensibilität und mangelnden zeitlichen Ressourcen.“ Um Be-

Warum wird mein Haar dünner?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess ge-

schuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

- **Äußere Einflüsse**
Unter den äußeren Einflüssen, die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Blitzdiäten, eine einseitige Ernährung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente.
- **Hormonelle Umstellung**
Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während den Wechseljahren), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar.

Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

- **Die falsche Pflege**
Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonem geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.
- **Zu häufiges Föhnen**
Auch für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen

oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – zumindest immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Welche Nährstoffe können nun aber helfen, um das Haar wieder ideal zu versorgen? Häufig liest man im Zusammenhang mit dünnem Haar von Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden.

Aber Achtung: Den bestmöglichen Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer

wichtiger Nährstoffe. Als unerlässlich hat sich auch Silizium herausgestellt, das sich in hoher Konzentration etwa in Kieselerde oder Goldhirse findet. Studien belegen, dass dieses in hohem Ausmaß zur Reißfestigkeit der Haare beiträgt.* Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist essenziell. Diese hilft dem Körper, Keratin herzustellen – einen wichtigen Baustein für gesundes und kräftiges Haar.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In idealer Kombination vereinfachen sich diese Nährstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat

kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das mit Abstand meistgekaufteste Produkt für volles Haar ist.** Seit geraumer Zeit ist es auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich. Bestehen Sie auf das Original, um sich der effektiven Zusammensetzung sicher sein zu können.

WICHTIG:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden.

*Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
**Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQ-VIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2024.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✓ MSM als bedeutender Strukturbestandteil der Haare
- ✓ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**