

Das Wichtigste in Kürze

Damit Alkohol ein Genussmittel bleibt...

So wie viele trinken vielleicht auch Sie gerne mal ein Glas Wein zum Essen oder gelegentlich ein Bier. Alkoholkonsum kann ein Genuss sein – nichts spricht dagegen, dass das auch beim Älterwerden so bleiben kann. Es ist aber wichtig zu wissen, dass sich mit dem Älterwerden der Körper verändert. Der Wasseranteil des Körpers sinkt, der Alkohol wird weniger verdünnt und wirkt deswegen stärker. Auch wenn jemand den Konsum nicht steigert, können sich deshalb unter Umständen Alkoholprobleme entwickeln. Sich informieren lohnt sich!

Unsere Empfehlungen

- Pflegen Sie Hobbys und Freundschaften. Tun Sie Dinge, die Sie bereichern und erfüllen. Damit schaffen Sie eine wichtige Grundlage, die auch ein Schutz gegen Alkoholprobleme sein kann (siehe [Alkoholproblemen vorbeugen](#)).
- Halten Sie sich an die Empfehlungen für einen risikoarmen Konsum (siehe [Wie viel ist ok?](#)).
- Machen Sie sich bewusst: Im Alter werden Sie empfindlicher gegenüber den Wirkungen des Alkohols (siehe [Alkohol beim Älterwerden](#)).
- Schalten Sie alkoholfreie Tage ein.
- Beim Älterwerden verspürt man weniger Durst. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Wasser trinken. Alkohol ist kein Durstlöscher, er hat eine entwässernde Wirkung.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie ein Fahrzeug lenken wollen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie sich nicht gut fühlen.
- Sprechen Sie mit einer Fachperson (Arzt, Ärztin, Apotheker/-in), wenn Sie Medikamente einnehmen und Alkohol trinken möchten.

Wie viel ist ok?

Für Gesunde ist ein massvoller Konsum risikoarm

Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier beim Jassen oder ein Cocktail zum Apéro – für viele sind alkoholische Getränke etwas, das sie geniessen ohne zu übertreiben. Alkohol kann aber auch Probleme mit sich bringen: Wer regelmässig oder gelegentlich zu viel Alkohol trinkt, geht Risiken ein. Gesundheitliche Probleme oder Unfälle sind möglich, auch eine Abhängigkeit kann sich schleichend entwickeln.

Gesunden erwachsenen Männern empfiehlt man, nicht mehr als 2 Standardgetränke Alkoholisches pro Tag zu trinken. Gesunden erwachsenen Frauen empfiehlt man, nicht mehr als ein solches Getränk pro Tag zu sich zu nehmen. Konsumfreie Tage werden empfohlen, weil sie dem Entstehen einer Gewohnheit entgegenwirken können. Bei besonderen Gelegenheiten kann es sein, dass man auch mal etwas mehr Alkohol trinken möchte. Gesunden Erwachsenen empfiehlt man, bei solchen Gelegenheiten nicht mehr als 4 Standardgetränke Alkoholika zu sich zu nehmen.

Unter einem Standardglas versteht man die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkte Alkoholmenge. Ein Standardglas Alkohol enthält in der Schweiz in der Regel zwischen 10 und 12g reinen Alkohol. Dies entspricht ca.:

- 3 dl Bier (5 Vol.%)
- 1 dl Wein (12,5 Vol.%)
- 2 cl Schnaps (55 Vol.%)
- 4 cl Likör (30 Vol.%)

Wenn Sie gesund sind und Ihr Alkoholkonsum diese Mengen nicht übersteigt, trinken Sie im Grunde risikoarm. Es ist beim Älterwerden aber empfehlenswert, mit Alkohol besonders vorsichtig umzugehen und die Trinkmenge gegebenenfalls nach unten anzupassen. Warum das so ist, erfahren Sie unter [Alkohol beim Älterwerden](#). In bestimmten Situationen sollte man ganz auf Alkohol verzichten, etwa wenn man ein Verkehrsmittel lenkt. Bei Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme sollte mit einer Fachperson besprochen werden, ob Alkoholkonsum möglich ist und wenn ja, wie viel.

Möchten Sie überprüfen, wie riskant Ihr Alkoholkonsum ist? Online-Selbsttests helfen mehr darüber zu erfahren, wo Sie mit Ihrem Konsum stehen und wie hoch die Risiken sind, die Sie eingehen. Hinweise zu Online-Selbsttests zur Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums finden Sie unter [Online-Hilfe](#).

Alkohol beim Älterwerden

Körperliche Veränderungen beeinflussen die Wirkung von Alkohol

Das Älterwerden bringt verschiedene Veränderungen mit sich, welche die Wirkung des Alkohols beeinflussen und in Folge die Gesundheit belasten und auch das Risiko für Unfälle und Stürze erhöhen können:

- Der Wasseranteil im Körper sinkt. Je älter der Körper ist, desto weniger Wasser enthält er und desto stärker wirkt deshalb der Alkohol. Der Promillewert steigt bei gleichen Konsummengen stärker.
- Die Leber braucht im Alter länger, um Alkohol abzubauen. Deswegen bleibt er länger im Körper.

Da der Alkohol im Alter stärker wirkt und länger im Körper bleibt, kann sich auch ein gewohnter Alkoholkonsum negativ auswirken. Mit dem Älterwerden steigen auch die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten und die Wahrscheinlichkeit, dass Medikamente eingenommen werden müssen. Alkohol kann eine Krankheit verschlimmern und er kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, siehe [Alkohol und Medikamente](#).

Alkohol und Medikamente

Vorsicht bei Medikamenteneinnahme!

Die Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Alkohol sind vielfältig und für Laien unvorhersehbar. Bei vielen Medikamenten gibt es solche Wechselwirkungen. Ihre Wirkung kann durch Alkohol verstärkt, abgeschwächt oder verändert werden.

Die gleichzeitige Einnahme von Alkohol und zum Beispiel von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Medikamenten gegen Demenzerkrankungen (z. B. Alzheimer) und gegen Depressionen oder gegen andere psychische Erkrankungen verstärkt bestimmte Wirkungen der Medikamente und des Alkohols. Unter anderem kann die Aufmerksamkeit sehr stark eingeschränkt werden, die Unfallgefahr nimmt deutlich zu.

Auch bei Schmerz- und Betäubungsmitteln (z. B. Opiate), Mitteln gegen Bluthochdruck, Diabetes, Allergien und bei zahlreichen weiteren Medikamenten gibt es Wechselwirkungen. Nicht nur verschreibungspflichtige, sondern auch viele frei erhältliche und häufig verwendete Medikamente können problematisch mit Alkohol zusammenwirken (zum Beispiel Johanniskraut).

Bei älteren Menschen wirkt Alkohol stärker als bei jüngeren. Zudem ist es oft so, dass sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen. Ihr Körper kann sowohl Alkohol als auch Medikamente weniger schnell abbauen. Zudem reagieren die Organe empfindlicher auf äussere Einflüsse. Damit steigen auch die Risiken, wenn gleichzeitig Medikamente eingenommen werden und Alkohol konsumiert wird.

Falls Sie krank sind oder Medikamente einnehmen, sollten Sie mit einer Fachperson (Arzt, Ärztin, Apotheker/-in) darüber sprechen, ob und wie viel Alkohol Sie konsumieren können. Dies gilt sowohl für per Rezept verschriebene wie auch für frei erhältliche Medikamente. Achtung: verordnete Medikamente nicht einzunehmen, um Alkohol trinken zu können, ist keine Lösung und kann auch ein Risiko sein!

Alkoholproblemen vorbeugen

Wohlbefinden stärken und Belastungen begegnen

Zur Vorbeugung von Problemen ist es wichtig, sich an die Empfehlungen für einen risikoarmen Konsum zu halten (vgl. [Wie viel ist ok?](#)). Wer krank ist oder Medikamente einnimmt, sollte mit einer Fachperson (Arzt/Ärztin, Apotheker/in) besprechen, ob Alkoholkonsum möglich ist.

Wohlbefinden und Gesundheit hängen zusammen. Es ist deshalb wichtig, sich um sein Wohlbefinden zu kümmern. Dies kann auch vor einem problematischen Alkoholkonsum schützen. Aktivitäten, die den Tag bereichern, bringen positive Erfahrungen und verhindern Langeweile. Nicht allen macht das gleiche Freude. Wichtig ist, dass Sie Ihren eigenen Weg zum Wohlbefinden finden.

Auch mit Belastungen umgehen zu können, ist entscheidend. Das Älterwerden bringt oft auch schmerzhaftere Lebensereignisse mit sich. Die Wege, sich zu entlasten, sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Manchen hilft der Kontakt mit Freunden, manche suchen Trost in der Natur, manche engagieren sich in der Freiwilligenarbeit.

Angebote für eine Lebensgestaltung, die das Wohlbefinden fördert, und Unterstützung und persönliche Beratung bei vielen Fragen zum Älterwerden finden Sie zum Beispiel bei Pro Senectute Schweiz oder bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX.

Wie entstehen Alkoholprobleme?

Belastungen und psychische Erkrankungen sind eine mögliche Ursache für Alkoholprobleme

Die Ursachen dafür, dass jemand ein Alkoholproblem entwickelt, können sehr unterschiedlich sein. Wenn jemand trinkt, um sich bei Sorgen zu entlasten oder um andere schlechte Gefühle zu vertreiben, ist das Risiko besonders hoch, immer mehr zu trinken.

Alle Menschen erleben Belastungen. Mit dem Älterwerden kommen für die meisten aber neue hinzu. Die Pensionierung ist zum Beispiel für manche schwer. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden. Körperliche Probleme nehmen zu (z. B. Schmerzen, Schlafstörungen etc.). Mehr und mehr erlebt man beim Älterwerden auch den Verlust nahe stehender Menschen. Auch nicht erkannte oder nicht behandelte Depressionen, Angststörungen sowie auch Demenzerkrankungen können zu vermehrtem Alkoholkonsum führen.

Es kann verlockend sein, Trauer, Verlusterfahrungen, aber auch Sorgen, Anspannungen oder Langeweile mit Alkohol erträglicher zu machen. Aber: Das Risiko, dass jemand dann immer mehr trinkt, ist gross – auch weil sich der Körper an den Alkohol gewöhnt. Das bedeutet, dass man immer mehr trinken muss, damit noch dieselbe Wirkung zu spüren ist. Deswegen: Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie sich nicht gut fühlen.

Wie erkennt man Alkoholprobleme?

Die Anzeichen für Alkoholprobleme können sehr unterschiedlich sein

Nicht immer kann man klar beobachten, dass ein Alkoholkonsum problematisch ist. Manchmal sind es auch Anzeichen, die auf den ersten Blick nichts mit Alkohol zu tun haben, die einen Hinweis auf Alkoholprobleme geben können. Beschwerden, die mit dem Älterwerden häufiger werden, können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Auch Alkohol kann eine Rolle spielen. Er kann zum Beispiel zu einer verminderten geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stürze etc. können mit Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen.

Unter Umständen können somit Beschwerden, die man dem Altern oder bestimmten Krankheiten zuschreibt, durch Alkohol mit verursacht sein. Auch die Konsumart oder Folgen des Alkoholkonsums können Hinweise geben:

- Heimliches Trinken
- Trinken, um sich zu entlasten
- Schlechtes Gewissen wegen des Konsums
- Der Verlust des Führerausweises wegen Alkohols am Steuer
- Bemerkungen des Umfelds zum Alkoholkonsum

Falls Sie solche Anzeichen bei sich beobachten, ist es wichtig, rasch zu reagieren und genauer hinzuschauen. Sie deuten auf ein Problem hin. Sie können sich natürlich auch bei Personen zeigen, die bereits eine Alkoholabhängigkeit entwickelt haben. Informationen zu Anzeichen für eine Abhängigkeit finden Sie unter [Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit](#).

Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich schleichend

Ein Alkoholproblem fängt nicht erst mit einer Abhängigkeit an, aber ein problematischer Konsum kann in eine solche führen. Der Übergang ist fließend und verläuft häufig unmerklich. Man trinkt nach und nach immer mehr, um Sorgen und Probleme zu vergessen, Gefühle von Einsamkeit und Verlust zu bekämpfen und aus anderen Gründen.

Es gibt keine bestimmte Konsummenge, ab der man alkoholabhängig ist. Menschen reagieren unterschiedlich auf Alkohol. Ältere Personen reagieren jedoch empfindlicher auf Alkoholkonsum. Manche werden relativ rasch alkoholabhängig, bei anderen kann es lange dauern. Manche trinken vergleichsweise wenig und entwickeln eine Abhängigkeit, bei anderen entsteht sie erst bei grösseren Konsummengen.

Folgende Anzeichen können auf eine Abhängigkeit hinweisen:

- Nicht mehr auf Alkohol verzichten können
- Den Konsum nicht mehr kontrollieren können
- Steigende Konsummenge (Toleranzbildung)
- Entzugssymptome beim Absetzen oder beim Reduzieren des Konsums
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Weitertrinken trotz schädlicher Folgen

Nicht alle diese Anzeichen müssen zwingen vorhanden sein, damit man von einer Abhängigkeit ausgehen muss. Wenn Sie solche Anzeichen bei sich beobachten, ist es wichtig, sich an eine Fachperson (Arzt/Ärztin, Beratungsstelle) zu wenden. Hinweise zu Hilfsangeboten in der Schweiz finden Sie unter [Wo Hilfe holen?](#)

Mögliche Folgen

Zu viel Alkohol kann Körper und Psyche schädigen

Ein übermässiger Konsum kann – auch ohne dass jemand bereits abhängig ist – verschiedenste Probleme mit sich bringen. Wenn jemand mehr trinkt als die als risikoarm geltende Menge (siehe [Wie viel ist ok?](#)), beginnen die Risiken zu steigen und nehmen mit der Trinkmenge noch weiter zu.

- Praktisch jedes Organ kann durch übermässigen Alkoholkonsum geschädigt werden: Verschiedenste Krebserkrankungen und andere Krankheiten können entstehen.
- Ein problematischer Alkoholkonsum kann zu seelischen Problemen führen, zum Beispiel zu depressiven Verstimmungen oder innerer Unruhe.
- Übermässiger Alkoholkonsum kann auch die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Viele Menschen, die zu viel Alkohol trinken, schämen sich dafür und ziehen sich zurück. Sie können sich sozial isolieren und vereinsamen.
- Alkohol kann zu einer besonders starken und hartnäckigen Abhängigkeit führen. Viele unterschätzen das Abhängigkeitspotenzial. Man schätzt, dass in der Schweiz 250'000 Menschen alkoholabhängig sind.

Hinweise zu Hilfsangeboten in der Schweiz finden Sie unter [Wo Hilfe holen?](#)

Gewöhnung

Empfindlichkeit und Gewöhnung: Auf beides sollte man reagieren!

Der Körper älterer Menschen wird empfindlicher für die Alkoholwirkungen, unter anderem weil er weniger Wasser enthält. Es kann Ihnen zum Beispiel auffallen, dass Alkohol bei Ihnen schneller zu einem Schwips führt als früher. In diesem Fall sollten Sie weniger Alkohol trinken oder den Konsum unter Umständen ganz stoppen.

Wenn Sie hingegen feststellen, dass Sie die Wirkung von Alkohol immer weniger spüren, kann dies ein Anzeichen für eine Gewöhnung sein. Der Körper kann sich in jedem Alter an Alkohol «gewöhnen», das heißt, dass sich eine «Toleranz» aufbaut. Oft sagen die Leute dann: «Ich vertrage Alkohol gut!». Es kann sein, dass man die Wirkung des Alkohols immer weniger spürt. Oder dass man eine Wirkung nur noch dann spürt, wenn man immer mehr trinkt. Achtung: Eine Gewöhnung ist eines der möglichen [Anzeichen für eine Abhängigkeit](#).

Wenn Sie merken, dass Sie immer mehr Alkohol konsumieren, ist das ein Alarmzeichen. Achtung: Eine Gewöhnung bedeutet nicht, dass die Empfindlichkeit sinkt! Das Risiko, dass Organe geschädigt werden, bleibt unverändert bestehen und erhöht sich mit steigender Konsummenge.

Was tun?

Wie man reagieren und eine Veränderung erreichen kann

Wenn man spürt, dass man mit Alkohol Probleme hat oder Probleme bekommen könnte, lohnt es sich, rasch zu reagieren. Je nachdem gelingt eine Reduktion oder ein Stoppen des Konsums gut. Es kann aber auch schwierig werden. Ziel sollte nach Möglichkeit sein, nicht mehr als die als risikoarm geltenden Mengen zu trinken (vgl. [Wie viel ist ok?](#)).

Ein Alkoholproblem ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Viele Menschen sind davon betroffen. Wenn es einem schwer fällt, den Konsum aus eigenem Antrieb anzupassen, ist es wichtig, sich möglichst rasch professionelle Unterstützung zu holen (siehe [Wo Hilfe holen?](#)). Je weniger stark ein Konsummuster verfestigt ist, desto besser ist die Aussicht auf Erfolg. Eine Behandlung ist oft erfolgreich, gerade auch bei Personen, die erst im Alter ein Alkoholproblem entwickelt haben.

Manche Betroffene sind nicht oder noch nicht bereit für eine Veränderung. Das Risiko für negative Auswirkungen des Alkoholproblems sollte in diesem Fall zumindest eingeschränkt werden, zum Beispiel indem man alkoholisiert kein Fahrzeug lenkt und sich ausgewogen ernährt.

Das Wichtigste in Kürze

Medikamente sind unverzichtbar. Sie heilen oder lindern Krankheiten und Beschwerden. Medikamente können aber auch unerwünschte und gefährliche Nebenwirkungen haben.

Bestimmte Medikamente haben eine psychoaktive Wirkung. Psychoaktiv bedeutet, dass diese Medikamente einen Einfluss auf das Bewusstsein und das Erleben eines Menschen haben – also zum Beispiel beruhigen oder aufputschen. Benzodiazepine und Benzodiazepin-Analoga (Zolpidem und Zopiclon), bestimmte Schmerzmittel, Antidepressiva, Antipsychotika, Ritalin u.v.m. wirken psychoaktiv. Solche Medikamente bergen spezifische [Risiken](#). Unter anderem können viele von ihnen zu einer Abhängigkeit führen.

Die [Benzodiazepine](#)* sind die am häufigsten verschriebenen psychoaktiv wirkenden Medikamente. Dazu gehören z.B. Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotaniol®, Stilnox®, Imovane®. Sie werden älteren Personen deutlich häufiger verschrieben als jüngeren Personen, und Frauen häufiger als Männern. Diese Medikamente versprechen schnelle Abhilfe bei Schlafproblemen, Nervosität und Angst. Es gibt einige Situationen, in denen Benzodiazepine gute Dienste leisten können. Aber: Sie sollten nur nach sorgfältiger Diagnose, [Prüfung alternativer Behandlungsmöglichkeiten](#), gewissenhaftem Abwägen der Vor- und Nachteile eingesetzt werden, sowie mit einem Behandlungsplan erfolgen, der auch das Absetzen einplant. Benzodiazepine sollten in der Regel nicht länger als 4 Wochen eingenommen werden.

Für ältere Menschen bergen diese Medikamente grössere Risiken als für jüngere Erwachsene. Ältere Menschen reagieren empfindlicher auf deren Wirkungen. Das Risiko für Stürze und Knochenbrüche steigt. Auch Verwirrtheit und demenzähnliche Symptome können durch Benzodiazepine ausgelöst werden.

Beim Absetzen von Benzodiazepinen kann es zu einem [«Absetzeffekt»](#) kommen. Das sind Entzugserscheinungen, die oft den Beschwerden ähneln, derentwegen die Medikamente verschrieben wurden. Sie führen häufig dazu, dass die Medikamente weiter oder erneut eingenommen werden.

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint.

Medikamenteneinnahme überprüfen

Medikamente sind unentbehrlich. Manche können Krankheiten heilen. Manche können die Symptome chronischer Krankheiten ausblenden oder erträglich machen. Vielen Menschen bringen Medikamente eine grosse Verbesserung der Lebensqualität. Medikamente können aber auch problematische Nebenwirkungen haben. Dies gilt sowohl für verschriebene Medikamente wie für solche, die frei käuflich sind.

Es ist wichtig, sich zu informieren und den eigenen Gebrauch von Medikamenten immer mal wieder kritisch anzuschauen. Das lohnt sich sehr, besonders dann, wenn [Benzodiazepine](#)* (z. B. Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotanil®, Stilnox®, Imovane®), andere Medikamente mit Abhängigkeitspotenzial oder mehrere Medikamente eingenommen werden.

Schreiben Sie sich auf, welche Medikamente Sie wie oft einnehmen. Denken Sie daran, nicht nur die verschriebenen Medikamente, sondern auch frei erhältliche Medikamente wie z. B. Stärkungsmittel oder Erkältungsmittel festzuhalten. Besprechen Sie diese Liste mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker, Ihrer Apothekerin: Haben diese Medikamente Wechselwirkungen? Braucht es sie wirklich alle? Ist die Dosierung richtig?

In Apotheken können übrigens jederzeit sogenannte Medikamenten-Checks vorgenommen werden. Hier erfahren Sie, ob bei den Medikamenten, die Sie regelmässig verwenden, allfällige Neben- oder Wechselwirkungen zu beachten sind. Allenfalls zeigt sich bei einem solchen Check auch, dass das eine oder andere Medikament überflüssig geworden ist oder durch ein anderes ersetzt werden könnte. Informieren Sie sich bei Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin. Übrigens wird ein solcher Check bei fünf oder mehr verschriebenen Medikamenten durch die Krankenkasse getragen.

Beachten Sie auch, dass sich viele Medikamente mit [Alkohol schlecht vertragen!](#) Die Wirkung mancher Medikamente kann eingeschränkt werden oder sich verändern. Die Wirkung von Alkohol kann sich verstärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, ob und wenn ja wie viel Alkohol Sie trinken dürfen.

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint.

Wirkungen und Einsatz

Benzodiazepine werden auch Beruhigungsmittel oder Schlafmittel genannt, je nachdem, welche hauptsächliche Wirkung sie haben. Benzodiazepine haben vier Eigenschaften: Sie wirken angstlösend, schlaffördernd, antikonvulsiv (krampflösend) und muskelentspannend.

Benzodiazepine, die länger wirken, werden eher als Beruhigungsmittel (Anxiolytika) eingesetzt, solche, die kürzer wirken, eher als Schlafmittel (Hypnotika). Die Benzodiazepin-Analoga (Zolpidem und Zopiclon) werden in erster Linie bei Schlafstörungen eingesetzt. Falls eine Verschreibung überhaupt angezeigt ist, müssen Ärzte/Ärztinnen dasjenige Medikament wählen, dessen Wirkdauer für die Behandlung der jeweiligen Beschwerden und jeweiligen Person angemessen ist.

Benzodiazepine können u.a. unter den folgenden Bedingungen geeignet sein:

- zur Narkosevorbereitung oder bei akuten psychischen Krisensituationen (z. B. Suizidgefährdung)
- bei bestimmten gesundheitlichen Problemen wie z.B. Alkoholentzug, Behandlung manischer Episoden, Epilepsie

Wenn immer möglich sollten aber andere Behandlungswege gewählt werden, gerade auch bei [Schlafstörungen und Angstproblemen](#). Wenn Benzodiazepine oder Benzodiazepin-Analoga verschrieben werden, dann: möglichst kurz, möglichst wenig und nur, wenn andere Behandlungen nicht helfen (siehe [Wenn Benzodiazepine, dann...](#)).

Es gibt Situationen, in denen Benzodiazepine gute Dienste leisten können. Aber sie sollten nur dann eingesetzt werden, wenn sie eindeutig medizinisch angebracht sind und andere Behandlungswege nicht erfolgreich sind.

Risiken von Benzodiazepinen

Für ältere Menschen bergen [Benzodiazepine](#)* noch grössere Risiken als für jüngere Erwachsene. Die Wirkdauer verlängert sich, weil der Körper Medikamente langsamer abbaut. Zudem reagiert das Gehirn älterer Menschen empfindlicher auf diese Medikamente. Nebenwirkungen werden häufig fälschlicherweise als Altersbeschwerden interpretiert. Hinzu kommt: Ältere Menschen nehmen oft mehrere Medikamente ein. Es besteht das Risiko von Wechselwirkungen.

Benzodiazepine sollten eigentlich nicht länger als maximal 4 Wochen verschrieben werden. Es kommt aber nicht selten vor, dass sie über eine längere Zeit eingenommen werden. Eine Reduktion oder ein Absetzen dieser Medikamente lohnt sich für fast alle Personen. Dies gilt gerade auch für ältere Menschen. Beweglichkeit, Wachsamkeit, Kontinenz und Wohlbefinden können sich verbessern. Es gibt einige Situationen, in denen ein Entzug nicht angezeigt ist. Ärzte und Ärztinnen können Sie orientieren.

Mögliche Nebenwirkungen von Benzodiazepinen

- Benommenheit und Schläfrigkeit: Das Risiko z. B. für Stürze und Knochenbrüche steigt.
- Einschränkung von Urteilsfähigkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit: Das Risiko für Unfälle im Strassenverkehr oder anderen Situationen steigt. Die Fahrfähigkeit wird eingeschränkt. Das Risiko für Unfälle erhöht sich bei gleichzeitigem Alkoholkonsum um ein Vielfaches.
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Gedächtnislücken und demenzähnliche Symptome (Pseudodemenz) sind möglich.
- Paradoxe Wirkungen wie etwa Enthemmung, erhöhte Risikobereitschaft, Erregungszustände mit verstärkter Angst, Schlaflosigkeit, Rededrang etc. sind möglich.

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint. Sie bergen in etwa die gleichen Risiken wie Benzodiazepine.

Weitere Risiken

- Ein Mischkonsum von Benzodiazepinen mit anderen dämpfend wirkenden Substanzen wie etwa Alkohol birgt erhöhte Risiken. Unter Umständen können solche Wechselwirkungen tödlich sein.
- Benzodiazepine können eine Depression verursachen oder verschlimmern.
- Benzodiazepine bergen ein Risiko für Abhängigkeit und Sucht.
- Bei einer Reduktion oder beim Absetzen nach einer langfristigen Einnahme können neue oder ausgeprägtere Angstzustände auftreten.

Was tun bei Belastungen?

Altersbedingte Veränderungen

Das Altern bringt viele Veränderungen mit sich. Viele sind positiv, etwa die Geburt von Enkelkindern, mehr Freiheit von Terminen, Zeit für Hobbys und Freunde. Solche Dinge sind Quelle für Wohlbefinden und Gesundheit. Aber unter Umständen können schon früh altersbedingte Belastungen auftreten, z. B. Einschränkungen der Mobilität. Mit steigendem Alter werden die Belastungen dann oft schwerer. Immer mehr Menschen erleben Erkrankungen, Krankheiten des Partners/der Partnerin, Todesfälle im engsten Kreis. All dies bringt Leid mit sich und kann Angst machen.

Je nach Persönlichkeit und Situation können unterschiedliche Dinge helfen. Gespräche mit Nahestehenden und Freunden können entlasten. Auch Kontakte mit Fachpersonen wie z. B. Beraterinnen und Berater der Pro Senectute, Spitex, SeelsorgerInnen etc. können belastende Situationen lindern. Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter [Hilfe](#).

Schlafprobleme, Ängste

Mit zunehmendem Alter verändert sich oft auch der Schlaf, es kann z.B. häufiger zu Schlafunterbrüchen kommen. Zudem bewegen sich viele ältere Menschen weniger und sie haben weniger Aufgaben, die müde machen. Das bedeutet: Vielleicht ist etwas, das man als Schlafproblem wahrnimmt, auch einfach «normal». Dies zu wissen kann helfen, diese Veränderung zu akzeptieren und sich darauf einzustellen.

Oft helfen bei Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten schon recht einfache Veränderungen des Verhaltens: Entspannungstechniken, das Meiden von Alkohol, Kaffee und schwerem Essen am Abend. Bei hartnäckigeren Schlafstörungen haben psychologische und verhaltensorientierte Behandlungen oft Erfolg. In sehr schweren Fällen von akuten oder chronischen Schlafproblemen kann die Verschreibung von Medikamenten notwendig werden. Dies sollte aber nur mit den notwendigen begleitenden Massnahmen geschehen (siehe [Wenn Benzodiazepine, dann...](#)). Bei anhaltenden Problemen ist die Konsultation eines Schlafmediziners empfehlenswert.

Auch bei Angst sind sehr oft psychologisch-verhaltenstherapeutische Massnahmen wirksam.
Wenn eine medikamentöse Behandlung angezeigt ist, eignen sich unter Umständen
Antidepressiva.

Wenn Benzodiazepine, dann...

Wenn [Benzodiazepine](#)* verschrieben werden, dann sollte das nur nach sorgfältiger medizinischer Untersuchung und Diagnose geschehen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über die Vor- und Nachteile von diesen und anderen Medikamenten und über alternative Behandlungen. Falls Benzodiazepine verschrieben werden, sollte ein Behandlungsplan besprochen werden. Dazu gehört auch eine Strategie zum Absetzen dieser Medikamente. Nur in ganz wenigen Situationen ist eine langfristige Behandlung angezeigt.

Benzodiazepine sollten nur in der kleinsten wirksamen Dosis und für die kürzest mögliche Dauer verschrieben werden. Länger als 4 Wochen sollte eine Behandlung nicht dauern und wenn, dann nur nach sorgfältigem Abwägen von Vor- und Nachteilen. Es gibt Beschwerden, bei denen dies nötig sein kann. In der Regel überwiegen bei einer langfristigen Einnahme solcher Medikamente aber die Nachteile.

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint.

Entzugssymptome und Einnahmestopp

Auch bei der Einnahme von therapeutischen Dosierungen sind bei einem Absetzen oder Reduzieren von [Benzodiazepinen](#)* sogenannte Absetzeffekte möglich («rebound»). Das sind Entzugerscheinungen, die den ursprünglichen Beschwerden ähneln (Angst, Schlafprobleme etc.). Viele Patientinnen und Patienten denken, das seien wieder die bekannten Krankheitssymptome. Dies kann zum Wunsch führen, die Medikamente weiter einzunehmen.

Je länger und je höher dosiert Benzodiazepine eingenommen wurden, desto ausgeprägter können Entzugerscheinungen sein. Mögliche weitere Entzugssymptome neben Angstgefühlen und Schlafproblemen sind: Bewegungsunruhe, erhöhte Empfindlichkeit auf Licht und Geräusche, Sensibilitätsstörungen der Nerven (z. B. Kribbeln), Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Schlafstörungen, Schwindelzustände, Verwirrheitszustände etc. Plötzliches Absetzen kann auch zu Krampfanfällen führen.

Ein Absetzen von Benzodiazepinen kann gefährlich sein und sollte deshalb mit einem Arzt/einer Ärztin besprochen werden. Bei einer Einnahmedauer von weniger als 4 Wochen ist ein Einnahmestopp meist ohne schrittweise Reduktion der Dosis möglich. Wurden die Medikamente über eine längere Zeit eingenommen, können Entzugssymptome schwerer sein. Mit einer kontinuierlichen Dosisreduktion lassen sie sich lindern oder verhindern. Psychotherapeutische Unterstützung (und bei Bedarf andere Medikamente) können bei einem Benzodiazepin-Ausstieg zusätzlich helfen.

Weitere Informationen zu Hilfsangeboten und Unterstützung finden Sie unter [Hilfe](#).

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint.

Abhängigkeit und Sucht

Eine Abhängigkeit (körperlich und psychisch) von [Benzodiazepinen](#)* im Sinn einer Gewöhnung an ihre Wirkung und mit negativen Effekten bei Reduktion der Dosis kann schon bei ärztlich verschriebenen Dosierungen entstehen. Eine solche Abhängigkeit äussert sich insbesondere in einem [«Absetzeffekt»](#), d. h. in Entzugserscheinungen, die oft den Beschwerdesymptomen ähneln.

Eine Benzodiazepin-Abhängigkeit, die sich z. B. in einem starken Drang, das Medikament einzunehmen, in einer Steigerung der Dosis, in einem grossen Aufwand bei der Medikamentenbeschaffung (mehrere oder wechselnde Verschreibungsorte) äussert, ist deutlich seltener. Personen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer anderen Substanzproblematik haben ein erhöhtes Risiko, derartige Probleme mit Benzodiazepinen zu entwickeln.

Informationen zu Hilfsangeboten und Unterstützung bei einer Suchtproblematik finden Sie unter [Hilfe](#).

* Analoge Medikamente wie Zolpidem und Zopiclon sind immer mitgemeint.

Wo Hilfe holen?

Eine erste Anlaufstelle bei Alkohol- und Suchtproblemen sind die [lokalen Beratungsstellen](#). Die Fachpersonen helfen Ihnen kompetent und vertraulich weiter. Sie beantworten Fragen zum Alkohol- und Drogenkonsum im Alter, besprechen Ihre individuelle Situation und unterstützen Sie bei den nächsten Schritten. Viele Fachstellen bieten auch therapeutische Unterstützung und haben Programme zum kontrollierten Trinken.

Eine wichtige Anlaufstelle sind auch die Hausärzte und Hausärztinnen. Diese sollten insbesondere dann konsultiert werden, wenn Fragen zum Medikamentenkonsum im Vordergrund stehen, Alkohol und Medikamente gleichzeitig eingenommen werden oder wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten.

Viele Suchtbetroffene und Angehörige finden zudem die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen sehr entlastend ([Adressen von Gruppen](#)). Eine weitere Option sind Webseiten mit [Online-Hilfe](#), wenn man lieber anonym bleiben und Suchtfachleute über das Internet kontaktieren möchte.

Hilfe vor Ort

In der [Datenbank Suchtindex.ch](#) finden Sie Adressen von Suchtberatungsstellen, Therapieeinrichtungen, begleitetem Wohnen und Selbsthilfegruppen. Sie können Hilfsangebote entweder anhand einer Adressenliste oder auf der Schweizerkarte nach Kantonen und Postleitzahl suchen.

Online-Hilfe

Fühlen Sie sich unwohl, Ihr Suchtproblem von Angesicht zu Angesicht mit einer Fachperson oder einem Arzt/einer Ärztin zu besprechen? Oder ist die nächste Fachstelle zu weit entfernt? Dann ist die Onlineberatung eine Möglichkeit, sich mit Fachpersonen anonym über Ihr Anliegen auszutauschen.

Das Schweizerische Webportal SafeZone.ch bietet professionelle, anonyme und kostenlose Onlineberatung bei Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Online-Selbsttests und Selbsthilfetools helfen Ihnen mehr darüber zu erfahren, wo Sie mit Ihrem Konsum stehen und wie hoch die Risiken sind, die Sie eingehen. Einige der Instrumente ermöglichen es Ihnen, online ein Konsumtagebuch zu führen, um so das Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten und mögliche Risiken zu steigern.

Links zu Selbsttests und Onlinetools

- [Onlineberatung SafeZone.ch](#)
- [Online-Selbsttests SafeZone.ch](#)
- [Selbsttests der Stellen für Suchtprävention Zürich](#)
- [Selbsthilfeprogramm MyDrinkControl](#)
- [Selbsthilfeprogramm drink less](#)
- [Selbsthilfeprogramm Weniger Trinken](#)
- [Selbsthilfe im Internet](#)
- [Webseite: Alkohol... Habe ich ein Problem damit?](#)

Langzeitversorgung

Ältere Männer und Frauen mit Suchtproblemen, die gleichzeitig an körperlichen oder psychiatrischen Beschwerden leiden, können ihren Alltag häufig nicht mehr selber bewältigen. Gründe hierfür sind Einschränkungen in der Mobilität, aber auch eine erhöhte Gefahr für Unfälle, Stürze oder falsche Medikamenteneinnahme. Sobald die ambulanten Pflegedienste an ihre Grenzen kommen oder aber von den Betreuten nicht angenommen werden, stellt sich für die Betroffenen und Angehörigen die Frage nach einer Unterbringung in einem Altenheim. Bei der Auswahl einer geeigneten Institution müssen sowohl die Bedürfnisse der Betroffenen, wie auch die Haltung und Angebote der in Frage kommenden Heime berücksichtigt werden.

Der Umgang mit Alkohol- und Drogenkonsum in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen ist unterschiedlich. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob eine angemessene Suchtbehandlung möglich ist und ob der Konsum in der Institution respektive ein offener Umgang mit der Sucht überhaupt toleriert werden. Wir empfehlen, sich im Vorfeld eines möglichen Heimeintritts gut zu informieren und mit den Heimleitungen zu besprechen, welche Möglichkeiten bestehen und wie auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingegangen werden kann.

Das bestehende Versorgungsangebot in der Schweiz umfasst im Wesentlichen zwei Angebotstypen: zum einen existieren spezialisierte Einrichtungen, die spezifisch auf alternde abhängige Menschen ausgerichtet sind. Zum anderen werden ältere Betroffenen teils auch in nicht auf Sucht spezialisierten Alten- oder Wohnheimen aufgenommen und versorgt. Zur ersten Gruppe gehört zum Beispiel die Sonnenburg, eine betreute Wohneinrichtung für Erwachsene mit Suchtbehinderung. Zur zweiten Gruppe die Pflégimuri, ein Pflegeheim, das auch alkoholabhängige Menschen aufnimmt.

Um eine optimale Versorgung von Männern und Frauen gewährleisten, welche an einer langzeitlichen Abhängigkeit von illegalen Suchtmitteln leiden, müssen spezifische Bedingungen für die Versorgung erfüllt sein. Solche Versorgungsmodelle finden sich in der Schweiz bislang erst vereinzelt. Ein gutes Beispiel ist die Kooperation des Wohn- und Pflegeheim Solina mit der Kontrollierten Drogenabgabe KODA Bern. Diese beiden Organisationen ermöglichen gemeinsam die stationäre Langzeitpflege von Suchtkranken in einem Wohn- und Pflegeheim, indem sie Heroinabgabe und Substitution vor Ort im Wohnheim gewährleisten.

55 PLUS: HILFE

Adressen Fachstellen

In der Datenbank Suchtindex.ch finden Sie Adressen von Suchtfachstellen, Therapieeinrichtungen und begleitetem Wohnen sowie Selbsthilfeangebote für ältere Personen und für Nahestehende.

Link: [suchtindex.ch](https://www.suchtindex.ch)

Weitere Informationen

Broschüren und Webseiten

- Broschüre [Alkohol und Medikamente beim Älterwerden](#) (Sucht Schweiz, ZFPS)
- Faltblatt [Alkohol beim Älterwerden](#) (Sucht Schweiz, ZFPS)
- Flyer [Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten](#) (ZFPS, Sucht Schweiz)
- Broschüre [Sicherer Umgang mit Medikamenten](#) (akzent)
- Broschüre [Opioide als Schmerzmittel](#) (ZFPS)
- Faltblatt [Schlaf- und Beruhigungsmittel. Abhängigkeit vermeiden](#) (ZFPS)
- Website [Alkoholkonsum.ch](#) von Sucht Schweiz
- Themenseite des Bundesamtes für Gesundheit zu [Alkohol im Alter](#)
- Themendossier von Infoset zu [Sucht im Alter](#)
- Themendossier der CURAVIVA zu [Sucht im Alter](#)
- Verzeichnis der Suchthilfeangebote in der Schweiz unter [Suchtindex.ch](#)