

# Sucht kennt keine Altersgrenze

**Prävention** Ältere Menschen stehen mit ihrer Sucht meist alleine da. Warum das nicht so sein muss, erklärt Psychotherapeutin Petra Bald von der Suchtfachstelle Zürich. **Von Stefan Müller**

## Warum bleibt Sucht von älteren Menschen oft unentdeckt?

**Petra Bald:** In Fachkreisen spricht man von maskierter oder stiller Sucht, weil die Suchtkrankheit von älteren Menschen tatsächlich oft unter dem Radar bleibt. Dafür gibt es mehrere Gründe: Die beobachteten Symptome werden häufig falsch eingeordnet, nämlich als Altersbeschwerden.

## Zum Beispiel?

Ich denke an Stürze oder kognitive Einschränkungen. Häufig leben alte Menschen auch allein und sozial isoliert. So fällt ihr Konsummuster nicht wirklich auf, sie trinken zum Beispiel konstant, unauffällig verteilt, den ganzen Tag über. Und schliesslich neigen nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Angehörigen und die Behandelnden zur Tabuisierung des Konsums oder nehmen ihn einfach hin – «Was hat die Person denn sonst noch für Freuden?», «Spielt das denn noch eine Rolle?», heisst es etwa.

## Wie verbreitet ist das Suchtproblem?

Der Anteil der Menschen, die zum Beispiel täglich Alkohol konsumiert, steigt mit dem Alter an. Ab 65 Jahren sind es 25 Prozent bei den Männern und 12 bei den Frauen. Ab 75 sind es nochmals mehr: 37 Prozent bei den Männern und 15 Prozent bei den Frauen.

## Um welche Suchtmittel handelt es sich?

Vor allem um Alkohol und Medikamente wie die suchtbildenden Benzodiazepine zum Beruhigen und Angst lösen, oder die sogenannten Z-Medikamente, auch sie erleichtern das Einschlafen.

## Wo liegen die Ursachen einer Suchtkrankheit?

Definieren wir «das Alter» als die Zeit nach dem Erwerbsleben, ist dieses geprägt von einschneidenden Veränderungen und Umbrüchen. Durch die Pensionierung fehlen von heute auf morgen Strukturen, Kontakte und womöglich finanzielle Mittel. Menschen müssen sich neu orientieren, eine neue Rolle finden. Ausserdem erfahren sie vermehrt Verluste, Freunde und Angehörige sterben, heute nehmen auch späten Trennungen zu.



**Einsamkeit ist ein grosses Risiko für eine Sucht, weiss Psychotherapeutin Petra Bald (kl. Bild) von der Suchtfachstelle Zürich.** Bild: [prosenectute.ch/psinfo](https://prosenectute.ch/psinfo)

Ebenso können altersbedingte Einschränkungen zu «Abschieden» führen, zum Beispiel von Mobilität oder Autonomie.

## Dann greift man zu einem Suchtmittel?

Ja, möglich. Denn all das wirkt belastend und kann einen bereits problematischen Konsum verstärken oder ihn erst aktivieren. Zudem tragen ältere Menschen durch die körperlichen Veränderungen den Alkohol schlechter: Dieser wird langsamer abgebaut und bleibt länger im Körper. Dann reagiert das Gehirn mit zunehmendem Alter empfindlicher. Hinzukommen un gute Wechselwirkungen mit verordneten Medikamenten wie etwa Psychopharmaka.

## Welches sind typische Anzeichen einer Sucht?

Man spricht von Sucht, wenn mindestens drei der folgenden sechs Symptome vorhanden sind:

- Innerer Zwang zu konsumieren
- Kontrollverlust über den Konsum
- Entzugssymptome bei Reduktion
- Toleranzbildung
- Vernachlässigung von Interessen
- Fortgesetzter Konsum trotz Wissen um schädliche soziale und gesundheitliche Folgen.

## Was sind Warnsignale für Angehörige und Behandelnde?

Es gibt verschiedene Hinweise, die auf Suchtproblem hindeuten:

- Verminderte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Vergesslichkeit, Blackouts, schwindende Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.
- Zitternde Hände und verstärktes Schwitzen können Entzugssymptome sein.
- Schwindel, Koordinationsstörungen mit Gangunsicherheit, gehäufte Stürze, nicht erklärbar Verletzungen.
- Vernachlässigung von Haushalt, Körperhygiene und Ernährung. Appetitverlust, unregelmäs-

siges Essen bis hin zur Mangelernährung – Alkoholkonsum ersetzt Essen.

## Welches sind die Risiken der gängigsten Suchtmittel?

Das Zell- und Nervengift Alkohol führt bei anhaltendem Überkonsum zur Schädigung von Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn sowie des Nervensystems. Das Risiko steigt, an Krebs oder an Demenz zu erkranken.

## Wie können Angehörige die suchtkranke Person schonend darauf ansprechen?

Angehörige müssen sich vor Augen führen, dass die betroffene Person unter grossen Scham- und Schuldgefühlen leidet und Angst hat, «weggesperrt» zu werden. Wichtig ist daher eine entspannte Gesprächsatmosphäre, um die Situation offen und einfühlsam anzusprechen und Beobachtungen und Befürchtungen zu schildern. Und vor allem deutlich machen, dass man in Sorge ist und die Krankheit behandelt werden könne.

## Wie wird eine Sucht im Alter behandelt?

Eine Behandlung kann nur gelingen, wenn die betroffene Person und der Therapeut oder die Therapeutin das Ziel der Behandlung gemeinsam festlegen. Es muss nicht zwingend Abstinenz sein, es kann auch kontrollierter Konsum oder eine Reduktion der Menge sein. Im Vordergrund steht die Lebensqualität und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Es geht um die Stärkung der eigenen Möglichkeiten und der sozialen Kontakte. Bei Bedarf kann eine Unterstützung mit Medikamenten sinnvoll sein.

## Wie beugt man einer Sucht im Alter vor?

Einsamkeit ist ein grosses Risiko für eine Sucht. Eine ausgewogene, befriedigende Wochenstruktur ist deshalb die beste Prophylaxe. Dazu gehören: soziale Kontakte, Interessen und Hobbys pflegen, regelmässige körperliche Aktivität und Entspannung. Und wenn man sich nicht gut fühlt, keinen Alkohol anrühren, sondern genügend andere Flüssigkeit zu sich nehmen. Es hilft ebenfalls, regelmässig alkoholfreie Tage einzubauen und risikoarm zu konsu-

mieren: Männern nicht mehr als zwei Gläser pro Tag und Frauen nicht mehr als ein Glas pro Tag. Ein Glas entspricht 3 dl Bier oder 1 dl Wein. MÜ

**Weitere Informationen:**  
Suchtfachstelle Zürich  
Telefon 043 444 77 00  
[www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich)  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Telefon 058 451 50 00  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)