

Pressemitteilung

Hoher Alkoholkonsum auch im Alter verbreitet

BZgA informiert über Risiken

Köln, 28. April 2017. Ein problematischer Umgang mit Alkohol ist in Deutschland auch im höheren Erwachsenenalter verbreitet. Schätzungen gehen davon aus, dass 15 Prozent der über 60-Jährigen riskant Alkohol trinken und damit ihre Gesundheit auf vielfache Weise gefährden. Insgesamt rund 14.000 Menschen im Alter ab 60 Jahren mussten im Jahr 2015 aufgrund einer akuten Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden. Vor dem Hintergrund dieser Zahlen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Internetportal der Alkoholpräventionskampagne www.kenn-dein-limit.de die neue Rubrik „Für Ältere“ erstellt, in der Interessierte sich über verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol im Alter informieren können.

„Vielen älteren Menschen ist nicht bewusst, dass Alkohol bei ihnen stärker wirkt als im jüngeren Erwachsenenalter. Grund dafür ist unter anderem, dass bei Älteren der Alkohol in der Leber langsamer abgebaut wird und sich auch der Flüssigkeitshaushalt im Alter verändert“, betont **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Darüber hinaus ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass bei einer Medikamenteneinnahme besondere Vorsicht im Umgang mit Alkohol geboten ist. Hier gilt daher: Im Zweifelsfall das Gespräch mit dem behandelnden Arzt beziehungsweise der Ärztin suchen.“

Die neue Rubrik www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter informiert über die Risiken des Alkoholkonsums, die im Alter steigen. Neben einem erhöhten Risiko für Erkrankungen der Leber nimmt bei riskantem Alkoholkonsum auch das Krebsrisiko zu, insbesondere für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck können ebenfalls die Folgen sein. Daher werden Menschen ab 65 Jahren niedrigere Werte für einen risikoarmen Alkoholkonsum empfohlen: Pro Tag maximal zehn Gramm Reinalkohol, also ein kleines Glas Wein (0,1 l) oder ein kleines Glas Bier (0,25 l) sind erlaubt, bei mindestens zwei Tagen Alkoholabstinenz in der Woche – so lautet die Empfehlung des National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA).

Ein riskanter Umgang mit Alkohol kann beispielsweise durch veränderte Lebensbedingungen im höheren Alter bedingt sein. Gerade der Eintritt ins Rentenalter stellt für manche Menschen eine schwierige Zeit dar, Phasen mit depressiven Verstimmungen können häufiger werden – all das kann zu einem missbräuchlichen Alkoholkonsum und letztlich zur Sucht führen. Welches die Warnzeichen dafür sind und wie ältere Menschen dieser Entwicklung vorbeugen können, auch darüber informiert www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter.

>> Seite 2

Übersicht der BZgA-Angebote zur Alkoholprävention:

für Erwachsene „Alkohol? Kenn dein Limit.“ www.kenn-dein-limit.de

für ältere Menschen unter www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter

für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Sportvereinen www.alkoholfrei-sport-geniessen.de

Infotelefon zur Suchtvorbeugung der BZgA

Rufnummer 0221 - 89 20 31 (erreichbar Mo.-Do. 10-22 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr)

Informationen der BZgA zum Thema „Gesundes Alter“

www.aelter-werden-in-balance.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de