

BADEN  BADEN

LANDKREIS



RASTATT

# Suchtfrei im Alter

*unabhängig . leben*

Informationen für Angehörige und Betroffene

## **Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,**

jeder von uns wünscht sich ein hohes Alter in Gesundheit und Unabhängigkeit. Obgleich die Voraussetzungen dafür heute wesentlich besser sind, als sie es noch vor wenigen Jahrzehnten waren, dürfen wir die Augen nicht davor verschließen, dass sich mit zunehmendem Alter das Risiko gesundheitlicher Einschränkungen erhöht. Dazu gehören auch die Suchterkrankungen, die auch im höheren Lebensalter weit verbreitet sind. Die Zahl der älteren Personen, die Alkohol, Tabak oder psychoaktive Medikamente in gesundheitsschädlichem Ausmaß konsumieren oder schon abhängig sind, steigt stetig an. Leider haben diese Menschen oft nicht den Mut, angemessene fachliche Hilfe zu suchen.

Mit der vorliegenden Broschüre „Suchtfrei im Alter“, die in erster Auflage erscheint, wollen wir über Beratungsstellen und Ansprechpartner im Landkreis Rastatt und im Stadtkreis Baden-Baden informieren. „Sucht im Alter“ darf nicht länger ein unterschätztes Problem und Tabuthema bleiben, sondern braucht eine bessere Aufklärung. Hilfe ist möglich! Unsere Broschüre zeigt Betroffenen Wege zu mehr Gesundheit, Unabhängigkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Unser Dank gilt allen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben, vor allem den Inserenten, die mit ihren Anzeigen die kostenlose Herausgabe ermöglicht haben.



Jürgen Bäuerle  
Landrat des Landkreises Rastatt



Wolfgang Gerstner  
Oberbürgermeister der Stadt Baden-Baden

## Impressum

### Suchtfrei im Alter – unabhängig . leben

Redaktion:

Kommunale Suchtbeauftragte Landkreis Rastatt  
und Stadtkreis Baden-Baden

Herausgeber:

Stadt Baden-Baden, Landkreis Rastatt

Grafische Gestaltung:

[www.seeQgrafix.de](http://www.seeQgrafix.de), Karin Lange

Druckauflage: 12.000 Exemplare

In Zusammenarbeit mit Kreissenorenrat Land-  
kreis Rastatt e. V., Stadt seniorenrat Baden-Baden  
e. V., Fachstelle Sucht Rastatt/Baden-Baden,  
Fachklinik Fischer-Haus e. V., Sozialplanung  
Landkreis Rastatt.

Mit freundlicher Unterstützung SUCHT INFO  
SCHWEIZ und Züricher Fachstelle zur Prävention  
des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs  
(ZÜFAM)

Hinweis: Der Lesbarkeit halber beziehen sich  
geschlechtsspezifische Bezeichnungen auf  
weibliche und männliche Personen.

## Inhalt

	<b>Alkohol und Medikamente beim Älterwerden</b>	4
	<b>Alkohol und Gesundheit</b>	4
	<b>Ist Alkohol gut für das Herz?</b>	6
	<b>Fördert Alkohol den Schlaf?</b>	6
	<b>Medikamente</b>	6
	<b>Schlaf und Medikamente</b>	7
	<b>Schmerzen</b>	8
	<b>Medikamente aus der Hausapotheke</b>	8
	<b>Wechselwirkungen</b>	8
	<b>Vorsicht im Straßenverkehr!</b>	9
	<b>Freude und Leid im Alter</b>	9
	<b>Ausstieg – ein Gewinn</b>	10
	<b>Was nahestehende Menschen tun können</b>	12
	<b>Das Gespräch suchen</b>	12
	<b>Wie spreche ich das Problem an?</b>	12
	<b>Für sich selbst Hilfe holen</b>	13
	<b>Beratungsstellen</b>	13
	<b>Weitere Informationen</b>	14
	<b>Empfehlung</b>	14



## Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Alkohol und Medikamente mit Suchtpotenzial können die Gesundheit und das Wohlbefinden von älteren Frauen und Männern gefährden. Etwa jeder dritte Mann und jede fünfte Frau ab 65 Jahren trinkt mehr Alkohol als gesundheitlich verträglich ist. Rund 7% der Frauen und 6% der Männer im Alter von 50-64 Jahren nehmen gelegentlich Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein.<sup>1</sup>

Fachleute gehen davon aus, dass in der Altersgruppe ab 65 Jahren der missbräuchliche Konsum von psychoaktiven Medikamenten deutlich höher ist. Hierzu fehlen bisher verlässliche Zahlen.

Wann ist man tatsächlich alt? Darauf gibt es keine allgemein gültige Antwort. Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe. Ein Großteil hat nach der Pensionierung noch viele gesunde, aktive Jah-

re vor sich. Andere erkranken früh und benötigen bald Pflege. Der körperliche Zustand, die Mobilität, die geistigen Fähigkeiten, die finanzielle Situation und das soziale Umfeld älterer Menschen sind sehr unterschiedlich. Bei aller Unterschiedlichkeit aber gilt, dass mit dem Älterwerden die Wirksamkeit von Alkohol, Medikamenten und Drogen zunimmt.

Diese Broschüre richtet sich an ältere Menschen, die Alkohol und Medikamente konsumieren, und an deren Angehörige und Freunde, da ein risikoreicher Konsum in der Regel zuerst von Personen aus dem näheren Umfeld bemerkt wird.



## Alkohol und Gesundheit

Es gibt gute Gründe, den Alkoholkonsum beim Älterwerden kritisch zu hinterfragen. Mit dem Äl-

<sup>1</sup> *Substanzbezogene Störungen im Alter, Informationen und Praxishilfen, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen*

terwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Damit wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt und der Alkohol wirkt stärker. Alkohol kann also schneller zu körperlichen Schädigungen führen. Auch eine Abhängigkeit kann sich schneller einstellen. Außerdem können bestehende Erkrankungen negativ beeinflusst werden, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus besteht das Risiko für Unfälle unter Alkoholeinfluss, etwa für Stürze oder für Unfälle im Straßenverkehr.

Der Gesundheit zuliebe lautet der allgemeine Ratschlag: Gesunde erwachsene Männer sollten täglich nicht mehr als ca. 0,6 l Bier oder 0,3 l Wein/Sekt oder ca. 8 cl einer Spirituose (z.B. Likör, Schnaps etc.) trinken. Gesunde erwachsene Frauen sollten täglich nicht mehr als ca. 0,3 l Bier oder 0,15 l Wein/Sekt oder ca. 4 cl einer Spirituo-

se trinken. Bei Frauen wirkt Alkohol stärker, weil ihr Wasseranteil im Körpergewebe geringer ist als bei Männern. Außerdem gilt die Empfehlung für Männer und Frauen, an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.

Wer in Maßen trinkt, etwa beim geselligen Zusammensein oder zu einem feinen Essen, kann sich damit durchaus etwas Gutes tun. Doch es lohnt sich, auf die Signale des Körpers zu achten: Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol möglicherweise stärker, weil sich der Körper mit dem Älterwerden nach und nach verändert. Vielleicht fühlt man sich schon nach einem Glas etwas beschwipst. Wenn dies der Fall ist, ist es wichtig, den Konsum anzupassen: Es sollte dann weniger getrunken oder vielleicht ganz auf Alkohol verzichtet werden.

## Ist Alkohol gut für das Herz?

Ob Alkohol gut oder schädlich für das Herz ist, kann nicht so einfach beantwortet werden. Es gibt aber andere Möglichkeiten, etwas für sein Herz zu tun: Gesunde, ausgeglichene Ernährung, regelmäßige Bewegung im Freien und Verzicht aufs Rauchen.

## Fördert Alkohol den Schlaf?

Alkohol sollte nicht als Schlafmittel verwendet werden, denn schon kleine Mengen stören den Schlaf. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, erschwert aber das Durchschlafen und führt häufig zum vorzeitigen Erwachen. Die besonders erholsamen Phasen des Schlafs werden dadurch beeinträchtigt. Alkoholkonsum fördert auch das Schnarchen.

## Medikamente

Im Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist normal, weil sie auch helfen, verschiedene Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden zu lindern. Doch häufig werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen.

Es kann schwierig sein, sich mit seinen Medikamenten zurechtzufinden. Umso wichtiger ist es, seine Medikamente gut zu kennen. Welches Medikament muss wann eingenommen werden? Wie heißt es? Wozu ist es gut? Wie oft muss es eingenommen werden? Was muss wegen seiner Wirkung beachtet werden?

Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe werden wegen psychischer

Belastungen häufiger älteren Menschen verschrieben. Diese Medikamente können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein, aber Vorsicht: Sie können sehr schnell abhängig machen. Deswegen sollten Vor- und Nachteile von Medikamenten vor und während der Behandlung gut abgewogen werden. Wichtig ist auch, mögliche Alternativen in die Überlegungen einzubeziehen.

Wenn man wegen seiner Medikamente verunsichert ist oder Fragen hat, sollte man sich bei einem Arzt oder Apotheker informieren! So sollte die Dosierung von Medikamenten an das Lebensalter angepasst werden. Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Medikamentenboxen, die helfen, den Überblick zu behalten.



## Schlaf und Medikamente

Gesunde Menschen benötigen mit zunehmendem Alter weniger Schlaf. Ihre Tiefschlafphasen werden kürzer und sie wachen leichter auf. Häufig machen sie deswegen einen Mittagsschlaf. Aber das geringere Schlafbedürfnis im Alter bedeutet nicht automatisch, dass man an Schlafstörungen leidet. Auch das häufig beklagte frühzeitige Erwachen kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Es ist nicht notwendig, sofort zu Medikamenten zu greifen.

Probleme und Belastungen, die das Alter mit sich bringt, verführen schnell dazu, Medikamente einzunehmen. Insbesondere Beruhigungs- und Schlafmittel versprechen schnelle Abhilfe bei psychischen Beschwerden wie Bedrücktheit oder Nervosität. Es gibt Situationen, die die Einnahme

solcher Medikamente notwendig machen. Aber wegen des hohen Suchtpotenzials sollten sie nur nach Absprache mit dem Arzt und genau nach Anweisung eingenommen werden.

## Schmerzen

Schmerzmittel, auch frei verkäufliche Mittel, bergen ein gewisses Risiko. Neben erwünschten Wirkungen haben Medikamente jedoch auch unerwünschte Nebenwirkungen. Auch hier gilt die Empfehlung, sich an einen Arzt zu wenden, wenn man Schmerzen hat und ein Medikament braucht.

## Medikamente aus der Hausapotheke

Wer in seiner Hausapotheke Medikamente wie z.B. Beruhigungsmittel oder Antidepressiva hat,

sollte diese nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.



## Wechselwirkungen

Viele Medikamente müssen ärztlich verschrieben werden, andere können frei in der Apotheke gekauft werden. Alle Medikamente, sowohl rezeptfreie wie verschreibungspflichtige, können Wechselwirkungen zeigen – untereinander oder auch mit Alkohol: Manche Medikamente vermindern oder verändern ihre Wirksamkeit, andere wirken stärker. Letzteres kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen. Im Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker sollte man sich darüber informieren, ob und wie Medikamente zusammenwirken und wie sie sich mit Alkohol vertragen.



Außerdem ist es wichtig, ausreichend Wasser oder andere nichtalkoholische Getränke zu trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten. Auf die Einnahme notwendiger Medikamente sollte jedoch nicht verzichtet werden, um Alkohol trinken zu können.

## **Vorsicht im Straßenverkehr!**

Mit dem Älterwerden gehen Beeinträchtigungen einher, die die Fahrtüchtigkeit einschränken wie z.B. nachlassende Sehkraft oder Beweglichkeit. Besonders wenn Medikamente eingenommen werden, kann die Fahrtüchtigkeit zusätzlich vermindert werden.

## **Freude und Leid im Alter**

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich gehen sie mit Veränderungen um. So ist etwa die Pensionierung für die einen Grund zur Freude, für die anderen jedoch Anlass zur Sorge.

Mit dem Älterwerden erleben viele Menschen positive Dinge, wie z. B. die Geburt von Enkelkindern oder mehr Zeit für Freunde und Hobbys. Soziale Kontakte, Zuwendung und gute Lebensumstände sind wichtig für die Gesundheit. Positive Veränderungen und Erlebnisse können einen Ausgleich für belastende Erfahrungen schaffen. Auch fröhliche Feste sind eine Bereicherung. Da ist gegen einen genussvollen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Nur: Maßhalten ist der Gesundheit zuliebe wichtig.

Bei einigen Menschen entwickelt sich der höhere Alkoholkonsum erst im Ruhestand. Doch der Alkohol entlastet nur scheinbar, und wer zu viel trinkt, lebt riskant. Das ist häufiger bei Männern als bei Frauen der Fall.

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass Medikamente abhängig machen können. So sind besonders ältere Frauen im Gegensatz zu Männern stärker von Medikamentenabhängigkeit betroffen. Dies liegt unter anderem daran, dass älteren Frauen bei gleichen Beschwerden häufiger Beruhigungs- oder Schlafmittel verschrieben werden als älteren Männern.

Oft können bei Belastungen schon einfache Dinge Erleichterung bringen, wie z.B. Gespräche mit Vertrauenspersonen. Wer sich einsam fühlt, kann seine Zeit nutzen, indem er sich sportlich, kulturell oder ehrenamtlich engagiert. Auch die Beteiligung

im Stadt- oder Kreisseniorrat bietet vielfältige Betätigungsmöglichkeiten.

## **Ausstieg – ein Gewinn**

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über eine gewisse Zeit. Es lohnt sich, über seine Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder gar zu einer Abhängigkeit kommt.

Ein missbräuchlicher Alkohol- oder Medikamentenkonsum kann viele verschiedene Probleme mit sich bringen. Häufige Folgen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel. Gedächtnisprobleme, Depressionen, Schlafprobleme oder Angstzustände können ebenfalls auftreten. Hat es bereits Probleme gegeben, wie z.B. einen Unfall

oder einen Sturz, sollte man auf jeden Fall genauer hinschauen.

Wenn nahestehende Menschen schon wegen Auffälligkeiten ihre Sorge ausgedrückt haben, sollte man dies ernst nehmen. Anzeichen für eine Abhängigkeit sind unter anderem das Gefühl, nicht mehr auf Alkohol oder Medikamente verzichten zu können, eine steigende Menge oder Entzugserscheinungen beim Senken des Konsums. Es ist nicht leicht, alleine herauszufinden, ob eine Gewöhnung oder bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Wenn man unsicher ist, sollte man nicht zögern, Hilfe zu holen und sich an eine Suchtberatungsstelle oder an einen Arzt zu wenden.

Eine Abhängigkeit schafft Leiden. Sich daraus zu befreien, ist in jedem Lebensabschnitt ein großer Gewinn an Lebensqualität. Liegt eine Abhängigkeit vor, ist es wichtig, sich von einer Fachkraft

beraten zu lassen, denn bei Konsumstopp oder -reduzierung kann es zu schweren Entzugserscheinungen kommen. Außerdem kann im Kontakt mit Fachkräften besprochen werden, wie nach einem Entzug Rückfälle vermieden werden können. Je nach individueller Situation kann ein stationärer Aufenthalt in einem Krankenhaus, in einer Rehabilitationseinrichtung oder eine ambulante Behandlung notwendig werden. Auch Selbsthilfegruppen können Unterstützung bieten. Ärzte und Suchtberatungsstellen helfen dabei, individuell angepasste Behandlungsformen zu finden.

Viele Betroffene schämen sich oder fühlen sich schuldig. Doch eine Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sucht ist eine Krankheit. Und es gibt gute Behandlungserfolge, gerade auch bei älteren Menschen.

Für Veränderungen ist es nie zu spät.

## Was nahestehende Menschen tun können

Es ist nicht einfach, bei Menschen, die einem nahe stehen, ein Alkohol- oder Medikamentenproblem zu erkennen.

Gerade älteren Menschen kann es passieren, dass die Symptome eines Alkohol- oder Medikamentenproblems für Anzeichen des Alters gehalten werden. Medikamentenmissbrauch wird oft nicht bemerkt, weil sie wegen ihrer Erkrankungen Medikamente einnehmen müssen. Wie viel Alkohol regelmäßig getrunken wird, ist ebenfalls häufig nicht zu erkennen.

Andere Menschen auf ein vermutetes Alkohol- oder Medikamentenproblem anzusprechen, erfordert Fingerspitzengefühl. Insbesondere beim Thema Alkohol möchten sich viele nicht einmischen

oder sie wollen der Person dieses kleine Vergnügen nicht nehmen. Ein derartiges Problem sollte auch bei älteren Menschen nicht ignoriert werden. In jedem Lebensalter ist das Überwinden einer Abhängigkeit ein großer Gewinn an Lebensqualität!

## Das Gespräch suchen

Angehörige, Freunde oder andere nahestehende Menschen spielen eine wichtige Rolle. Sie können Unterstützung geben und motivieren, Hilfe zu suchen.

## Wie spreche ich das Problem an?

Wichtig ist, dass nahestehende Menschen mit der oder dem Betroffenen darüber sprechen, was sie beobachten und was ihnen Sorgen macht. Dabei

sollten sie darauf achten, das Verhalten nicht zu bewerten oder zu verurteilen. Sie können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mit einem Arzt zu sprechen. Sie können darüber hinaus anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.



## Für sich selbst Hilfe holen

Unter einer Suchterkrankung leiden auch Partner, Angehörige und Freunde oft stark mit. Suchtberatungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld. Diese können ebenfalls jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.



## Beratungsstellen

Bei Fragen zu einem möglichen Alkohol- oder Medikamentenproblem können Sie sich an die örtlichen Suchtberatungsstellen wenden. Auch Ärzte und Apotheker beraten und helfen Ihnen gerne.

### **Fachstelle Sucht in Rastatt**

Ritterstr. 19 a, 76437 Rastatt

Tel.: 0 72 22 / 40 58 79-0

E-Mail: [fs-rastatt@bw-lv.de](mailto:fs-rastatt@bw-lv.de)

[www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)

### **Fachstelle Sucht in Baden-Baden**

Sinzheimer Str. 38, 76532 Baden-Baden

Tel.: 0 72 21 / 9 96 47 80

E-Mail: [fs-baden-baden@bw-lv.de](mailto:fs-baden-baden@bw-lv.de)

[www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)

## Weitere Informationen

Informationen über Ansprechpartner und Adressen zu weiteren Hilfsangeboten wie Kliniken, Selbsthilfegruppen und Kostenträger in der Region erhalten Sie auch bei den Kommunalen Suchtbeauftragten.

## Empfehlung:

- **An mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken.**
- **Alle Medikamente sollten nur genau nach Vorschrift des Arztes eingenommen werden.**
- **In jedem Alter gilt: Wer am Straßenverkehr teilnimmt, sollte keinen Alkohol trinken.**

### **Stadt Baden-Baden**

Kommunale Suchtbeauftragte

Karin Marek-Heister

Gewerbepark Cité 1, 76532 Baden-Baden

Tel.: 0 72 21 / 93 14 45

karin.marek-heister@baden-baden.de

www.suchthilfe-baden-baden.de

www.baden-baden.de

### **Landkreis Rastatt**

Kommunale Suchtbeauftragte

Gudrun Pelzer

Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt

Tel.: 0 72 22 / 3 81 21 14

g.pelzer@landkreis-rastatt.de

www.landkreis-rastatt.de

Die AOK tut mehr!



Die AOK bietet Ihnen alles, was Ihr Leben gesünder macht: umfassende Leistungen, wenn es darauf ankommt, und wertvolle Bewegungs- und Ernährungsangebote, die Spaß machen.

Jetzt zur AOK wechseln!

AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein  
Kriegsstraße 41 • 76133 Karlsruhe  
Telefon 0721 91 58 26 78  
[www.aok-bw.de/mor](http://www.aok-bw.de/mor)

**Wir kommen in  
guter Absicht!**



**Wir sind für Sie da!**

0 72 21 / 36 17 30

[www.awo-baden-baden.de](http://www.awo-baden-baden.de)

Baden-Baden, Sinzheim und Umgebung

Wir beraten Sie zu Hause – kostenfrei und unverbindlich

**Sich zu Hause wohl fühlen!**  
**An 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr.**

**Ambulanter  
Pflegedienst  
Pflege zu Hause**

Pflegedienstleitung  
Telefon 07221 / 9067 17  
Mobil 0178 / 7906733



Ambulanter Pflegedienst  
07221/9067 17

**Pflegeheime  
Betreutes Wohnen  
Kurzzeitpflege  
Vollstationäre Pflege**

Heimleitung  
Telefon 07223 / 96320  
Mobil 0179 / 6972748



Pflegeheim Steinbach  
07223/9632 43



Pflegeheim Weststadt  
07221/90694043

**EVANGELISCHE  
KIRCHEN  
GEMEINDE  
BADEN - BADEN**

[www.ekibad.de](http://www.ekibad.de)

# *Immer in Ihrer Nähe*

STADTKLINIK BADEN-BADEN  
KREISKRANKENHAUS RASTATT  
KREISKRANKENHAUS BÜHL  
KREISKRANKENHAUS FORBACH  
KRANKENHAUS EBERSTEINBURG

ALTENPFLEGEHEIM SCHAFBERG  
ERICH-BURGER-HEIM  
HAUS FICHTENTAL  
KREISPFLEGEHEIM HUB  
PFLEGEHEIM THERESIENHEIM

AMBULANTER PFLEGEDIENST  
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM  
PALLIATIVCENTRUM  
HOSPIZ KAFARNAUM  
ASPICHHOF



Klinikum Mittelbaden gGmbH  
Balger Straße 50  
76532 Baden-Baden · Telefon 07221 91-0  
[info@klinikum-mittelbaden.de](mailto:info@klinikum-mittelbaden.de)  
[www.klinikum-mittelbaden.de](http://www.klinikum-mittelbaden.de)

  
**KLINIKUM**  
MITTELBADEN