

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 91 (2020)
Heft: 10: Psyche : Belastungen und Ressourcen

Artikel: Problematischer Alkoholkonsum im Alter ist weit verbreitet :
Hauptsache Rotwein - ein schwerer
Autor: Petrus, Klaus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1032759>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Problematischer Alkoholkonsum im Alter ist weit verbreitet

Hauptsache Rotwein – ein schwerer

Zweifel über den Sinn des Lebens, Einsamkeit und Trauer sind häufige Ursachen, dass ältere Menschen zur Flasche greifen. Sieben Prozent der Rentner und Rentnerinnen in der Schweiz konsumieren zu viel Alkohol. Hans-Peter Koller* ist einer von ihnen.

Von Klaus Petrus

Morgens um halb zehn und nach zwei Kaffee Luz kehrt langsam Ruhe ein in seinem Kopf. Eine Stunde später fühlt sich alles an wie in Watte. Dann ist Mittag, ein Glas Rotwein und wieder ein Schnaps, die Nachrichten, ein Schlafchen, später geht er vielleicht noch raus zum Einkaufen. Montag und Donnerstag trifft er Roland, einen grossen Schwätzer vor dem Herrn, mit dem er ein Glas oder zwei Wein trinkt. Zum Abendessen gibt es Mineral mit Kohlensäure. Doch später, wenn seine Frau zu Bett gegangen ist, holt er noch eine Flasche heraus, Hauptsache Rotwein – und schwer.

So sei das plus/minus, rechnet der 69-jährige Hans-Peter Koller aus Bern zusammen: pro Tag drei Kaffee Schnaps, einen Ballon Weissen, eine Dreiviertel Flasche Rotwein. «Bon, manchmal trinke ich das Doppelte plus Gin.»

Begonnen hat es nicht an einem bestimmten Tag – und auch nicht in einem bestimmten Monat oder Jahr. Es sei, sagt Koller, wie von selbst gekommen: schleichend, sanft und wohlig. Sicher habe er schon früher hier und da einen über den Durst

Im ersten Jahr nach der Pensionierung hat Hans-Peter Koller vor allem auswärts getrunken.

gehabt, wer auch nicht. Damals im Militär. Oder mit Arbeitskollegen, nach den YB-Matches etwa. Aber ein Trinker? Bereits vor der Pensionierung überkam Koller manchmal eine Unruhe. Dann habe es geklopft in seiner Brust und rumort in seinem Kopf. «Soll ich zum Arzt, werde ich komisch?», habe er seine Frau gefragt. «Ach was, das ist blos die Angst vor dem Loch, das wird schon», habe sie zu ihm gesagt.

Schlaftabletten und ein Glas Wein

Als junger Mann hatte Koller auf dem elterlichen Bauernhof im Berner Mittelland ausgeholfen, dann war er Fahrer in einem Transportunternehmen, zuletzt fast dreissig Jahre lang Lagerist bei der Post. Nachdem Koller 2015 pensioniert worden war, bekam er Mühe mit Einschlafen. Er machte sich Sorgen, spürte wieder dieses Klopfen in seiner Brust, und eine dumpfe Angst breitete sich aus. Der Arzt verschrieb ihm eine Packung Temesta. Das half. Zusammen mit einem Glas Wein schlief er fortan wie ein Stein.

Im ersten Jahr nach der Pension hat Koller vor allem auswärts getrunken. Das ging ins Geld. Heute kennt er jede Denner-Filiale in Bern und Umkreis. Er wechselt ab, will nicht auffallen, wenn er den Einkaufskorb füllt: ein Beaujolais für 4.20, zwei Merlot à 2.90, eine Flasche Gin für 9.90 Franken. Manchmal nimmt er einen Rioja aus dem Regal, wenn Aktion ist: 12.95 statt 19.50.– «schon wegen der Flasche». Ist sie ausgetrunken, legt Koller sie samt Zapfen auf die Seite. Dann füllt er sie immer wieder mit billigem Fusel auf, stellt sie zum Mittagessen auf den Tisch. So hält eine Flasche Rioja fast eine Woche und Koller wahrt den Schein. Als er zum ersten Mal, das war vor drei Jahren, mit einem Plastiktrichter einen billigen Dôle so umfüllte und anderntags schon wieder einen, dachte er bei sich: «Nun bist du ein Trinker.»

* alle Namen geändert

>>

In dieser Zeit begann sich Koller zu verändern. Die tägliche Rasur legte er von morgens auf den frühen Nachmittag. Er verschob Termine, verlegte Rechnungen oder verlor den Schlüssel. Er rief sich selbst wütende Worte zu und mochte sich schon bald nicht mehr sehen. Einmal sei er abends vom Sofa direkt ins Bett gefallen, in Hose und Hemd mitsamt Pantoffeln. Betrunken und betrübt sei er gewesen. Seine Frau habe anderntags nur den Kopf geschüttelt: «Ach Hampi, was wirst du alt!» Und Koller dachte sich: Ist mir auch recht. Seither spielt er vor Hildegard, mit der er seit über vierzig Jahren verheiratet ist, immer öfter den Dummen und Tatigranen.

Heute kennt Koller jede Denner-Filiale in Bern und Umgebung. Er wechselt ab, will nicht auffallen.

zwei Töchter, ein Sohn – am Wochenende zu Besuch kommen, wenn Koller in der Küche steht und das Essen zubereitet (gemischter Salat, Pommes und Wiener Schnitzel, bei Kollers Tradition), dann hört er sie im Wohnzimmer tuscheln: «Der Vater gibt ab» und «Lasst ihm doch sein Weinchen». An einem dieser Sonntage habe er die Contenance verloren, er habe geschrien: «Hier nimmt mich doch keiner ernst!» Dann habe er die Tür zugeknallt. «Pass ja auf, Hans-Peter», habe seine Frau gezischt, als er zurück in die Wohnung schlurfte. Da war er angetrunken, hatte ein schlechtes Gewissen, war kribbelig und

mürrisch, und ein Wort gab das andere. Es war Kollers erster richtiger Ehestreit. Seit Koller trinkt – seit er so viel trinkt, dass er am Morgen zittert und abends lallt –, wechselt das Heitere mit dem Düsteren in rasantem Tempo ab. Manchmal fühlt sich der Alkohol so warm an in seinem Innern, dann ist Koller zuversichtlich, unbeschwert, witzig gar, und es kommt ihm vor, als könne er alles und jeden bezwingen, wenn er denn müsste. In anderen Momenten aber, die mehr und mehr werden, verdunkelt sich alles vor ihm, die Menschen im Bus, die Zeitung in seiner Hand oder die Frau an seiner Seite. Oft ist es dann schon spät am Abend, und es folgen die langen Nächte, in denen er sich fragt:

«Kam es in diesem Leben je auf mich an?» Er war immer pünktlich bei der Arbeit, er war stets ein zuverlässiger Ehemann und Vater, ruhig, zurückgezogen und bescheiden. «Hätte je jemand bemerkt, wenn ich ein anderer gewesen wäre?» Koller weiss, er klingt weinerlich. Doch diese Frage treibt den Rentner



Hans-Peter Koller mit Rotwein:

«Kam es in diesem Leben je auf mich an?»

Foto: Klaus Petrus

Weit verbreitet, aber tabuisiert

Hans-Peter Koller ist kein Einzelfall. Gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG konsumiert rund ein Viertel der über 65-Jährigen täglich Alkohol. Das ist mehr als jedes andere Alterssegment der Durchschnittsbevölkerung. Rund 7 Prozent der Rentner und Rentnerinnen weisen einen chronisch-risikoreichen Alkoholkonsum auf, das heisst, sie trinken mehr als vier Gläser pro Tag. Etwa ein Drittel von ihnen tut dies erst seit der Pensionierung. Vereinsamung, Depressionen, Schlaflosigkeit, finanzielle Nöte, der Tod des Lebenspartners oder das Gefühl, von der Gesellschaft nicht mehr gebraucht zu werden, sind die häufigsten Ursachen für den Konsum.

Trotz diesen Zahlen wird über Thema in der Öffentlichkeit kaum geredet. Jonas Wenger vom Fachverband Sucht kennt das Problem. «Sucht ist ein Tabuthema. Viele Betroffene kämpfen mit Scham und führen eine Art Doppel Leben. Zudem wird die Sucht bei älteren Menschen oft bagatellisiert. Man will ihnen ein Gläschen in Ehren nicht verwehren.» Wenger sieht darin ein grosses Problem. Denn oft seien gerade die schleichenden Folgen des Alkoholkonsums nicht offensichtlich. «Etliche Symptome, die mit Alkoholsucht einhergehen können – wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder auch Stürze – ähneln gängigen Alterserscheinungen. So bleibt der Alkoholkonsum oft lange unbemerkt.»

Interessengemeinschaften wie der Fachverband Sucht setzen auf Sensibilisierung und Früherkennung. Zentraler Punkt sei die Konsumakzeptierende Haltung, so Wenger. Es gehe nicht darum, den Alkoholkonsum zu verurteilen, den Betroffenen mit Anschuldigungen zu begegnen oder ihnen eine Abstinenztherapie aufzuzwingen. «Dass Verbote nichts bringen, wissen wir aus der Suchtpolitik», sagt Wenger. «Auch ältere Menschen können genussvoll konsumieren.» Das Ziel bestehe darin, dass die Betroffenen den Alkohol in den Griff bekommen und die Autonomie wiederergewinnen. Inwieweit dies gelingt, hängt auch vom Vertrauensverhältnis zwischen den Betroffenen und ihrem Umfeld oder dem Pflegepersonal ab. Seitens der Institutionen aus dem Bereich Alterspflege wie Spitäler, Spitäler und Altersheime gibt es offenbar grossen Bedarf an Fortbildung und Kooperation. Im vergangenen Jahr wurden entsprechende Initiativen gestartet. Dazu gehören eine vom BAG lancierte Studie zur Früherkennung und Frühintervention, ein Pilotprojekt im Kanton Thurgau zur Optimierung der Versorgung von älteren Menschen mit Suchtproblemen sowie ein Musterkonzept des Fachverbands Sucht in Zusammenarbeit mit dem Basler Alterszentrum Gustav Benz Haus, das die Vernetzung von Suchthilfe und Alterspflege fördern soll.

um. Auch seine Gedanken an all die Kriege, an den Klimawandel, die Pandemie und die Kinder, die sterben, nur weil sie hungrig müssen.

Die dunklen Gedanken verscheuchen

«Vielleicht leide ich ja an einer Altersdepression», sagt Hans-Peter Koller. Sein Arzt habe unlängst dieses Wort gebraucht. An Abstinenz hatte er nur ein einziges Mal gedacht, als Elio, sein jüngster Enkel, zu ihm sagte: «Grossvater, du stinkst.» Da habe er sich geschämt. Aber eben, murmelt Koller, irgendwie müsse er doch diese dunklen Gedanken verscheuchen, die ohne Wein kommen und mit dem Wein bleiben.

Wie alles weitergehen soll, das weiss er nicht. Koller mag niemandem die Schuld geben. An den Tod denkt er jedenfalls oft. Und stellt sich vor, es werde dann einfach dunkel sein und still. Er fürchtet sich nicht, er mag den Gedanken. Wie er das Wetter an diesem matschigen Samstagmittag mag. Lange genug schien in den vergangenen Wochen die Sonne, grell und aufdringlich. Jetzt hängen die Wolken tief, und ein leichter Wind kräuselt der Strasse entlang. In Kollers Bart liegt ein Lächeln. ●

Mehr Informationen unter: www.alterundsucht.ch.

Anzeige

PUBLIREPORTAGE

Mit Abstand die besten Ferien!

Bei GROUPS kann man Feriendorfizile für Gruppen exklusiv mieten



Wir haben uns einige Beispiele aus der riesigen Auswahl angesehen:

Einsiedeln: Viele Pflegebetten im barrierefreien Resort

Am Rande von Einsiedeln nahe beim Sihlsee bietet das SJBZ einen ganzen Komplex mit Hotel und Ferienhäusern (total 105 Betten). 16 Zimmer sind mit Pflegebetten ausgestattet. Infos: www.groups.swiss/K-22905

Cervinia im Aostatal (Italien): Auf der Südseite des Matterhorns

Das gemütliche Apartmenthaus «La Gran Becca» ist flexibel wie kein anderes: 14 Ferienwohnungen mit je 3 bis 12 Betten lassen jeder Wohngruppe viel Freiraum. Die Erdgeschosswohnungen sind für Rollstuhl eingerichtet. Infos: www.groups.swiss/K-961524

Les Mottes in den Freibergen: Ruhe pur

Jurawiesen mit Kühen und Pferden soweit das Auge reicht! Ein Paradies mit viel Umschwung, Grillstelle, eigenem Parkplatz und barrierefreier Wohnung. Infos: www.groups.swiss/K-7554

Clean and Safe: Schutzkonzept und Leitfaden in jeder Unterkunft

Groups stellt allen seinen Mitgliedern Vorlagen des COVID-Schutzkonzeptes sowie einen Leitfaden für Mieter zur Verfügung.

Information und Beratung:

Groups berät gerne bei der Auswahl der geeigneten Unterkunft: Groups AG, Das Zuhause für Gruppen, Spitzackerstrasse 19, 4410 Liestal Telefon 061 926 60 00, www.groups.swiss

