

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sucht beginnt im Alltag  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818900>

### **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:** 10.04.2026

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



**DROGENABHÄNGIGKEIT IM ALTER** Meist ist es eine stille Sucht, die kaum auffällt. Doch sie kann einschneidende gesundheitliche Folgen haben. Bei älteren Menschen besonders verbreitet sind Probleme mit Alkohol und Medikamenten. Wissen und Unterstützung helfen Betroffenen und Angehörigen.

# SUCHT BEGINNT IM ALLTAG

Text//RITA TORCASSO

Ein Bein auf dem Trottoir, eines daneben: So balancieren die drei Saufkumpare über die Brücke – im Film. Der Dällebach Kari war ein stadtbekannter Alkoholiker, er nahm sich mit 54 das Leben. Das war 1931. Im selben Jahr erhielt die Schweiz ein Alkoholgesetz; es sollte gegen solche «Verelendung» wirken.

Doch Sucht im höheren Alter blieb lange kein Thema. Und auch heute noch wird das Problem oft gar nicht oder zu spät erkannt. Der Zürcher Altersforscher François Höpflinger sagt: «Bei oberen Sozialschichten ist regelmässiger und teilweise übermässiger Alkoholkonsum eng mit Geselligkeit verbunden, bei unteren Sozialschichten häufiger mit Einsamkeit.» Die Gesellschaft betrachtet Alkohol als Genussmittel, eher selten als ein Getränk mit Risiken und Suchtpotenzial. Noch stärker gilt das für Medikamente. Weil Verschreibungen des Arztes kaum infrage gestellt werden, wird Abhängigkeit oft über Jahre nicht erkannt.

## «Oft war es Einsamkeit»

Vor sechs Jahren startete die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM) eine Kampagne zum Thema Sucht im Alter. Laut Suchtmonitoring Schweiz haben 14 Prozent der Männer und 6 Prozent der Frauen zwischen 65 und 74 einen problematischen Alkoholkonsum; über 4 Prozent werden als alkoholkrank eingeschätzt. Im Film «Im Takt – aus dem Takt» der Bülacher Fachstelle für Alkoholprobleme erzählen Betroffene, wie sie in die Sucht geraten sind. «Der Partner trank Schnaps, irgendwie habe ich mich angepasst», heisst es da, oder: «Ich habe mich im Beruf überfordert gefühlt», «oft war es Einsamkeit»,

«ich habe immer getrunken, um abends abstellen zu können», «ich wollte Probleme vergessen».

Peter Eggli leitet bei der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme den Bereich Beratung und Therapie. Er erklärt: «Der grössere Teil der älteren Men-

«Die Gesellschaft betrachtet Alkohol als Genussmittel, eher selten als ein Getränk mit Risiken und Suchtpotenzial.»

schen hat eine lange (Suchtgeschichte) oder wird im Alter rückfällig. Für etwa einen Drittel wird der Alkoholkonsum erst im Rentenalter zum Problem.» Von einem chronisch-problematischen Konsum spricht man ab täglich vier Gläsern für Männer und drei Gläsern für Frauen – ohne alkoholfreie Tage. Doch mit dem Alter steigt der Promillewert bei gleichem Konsum, und der Alkohol bleibt länger im Körper. «Dadurch verändert sich für ältere Menschen die Toleranzschwelle. Männer sollten also nicht mehr als ein bis zwei Gläser, Frauen nicht mehr als ein Glas trinken», betont Eggli.

Abhängigkeit sei aber nicht einfach an einer Menge festzumachen, sagt Eggli: «Sie beginnt dann, wenn es einem ohne täglichen Konsum schlecht geht.» Mit einfachen Fragen kann man erste Zeichen erkennen: Hatten Sie schon ein schlechtes Gewissen wegen Ihres Alkoholkonsums oder haben sich geärgert, wenn andere Leute Ihren Alkoholkonsum kritisiert haben? Haben Sie schon mal am Morgen

Eine Abhängigkeit wird oft über Jahre nicht erkannt, weil Verschreibungen des Arztes kaum infrage gestellt werden.

TOPIC ZUM THEMA



>>

getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater vom Vorabend loszuwerden? Vernachlässigen Sie wegen des Alkohols frühere Interessen? «Ein guter Gradmesser ist auch, mindestens zwei Tage pro Woche ohne Alkohol leben zu können», weiss Peter Eggli.

**Ein Teufelskreis aus Rückzug und Scham**

«Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren», sagt der Volksmund. Weil Alkohol als «harmloses» Genussmittel vermarktet wird, braucht es oft lange, bis Betroffene ihren eigenen Konsum hinterfragen. Folgen sind Stürze, Verkehrsunfälle und die Zunahme von Depressionen. Befragungen von älteren Menschen zeigen, dass die Motivation, freiwillig und ohne Anlass etwas an ihrem problematischen Verhalten zu ändern, gering ist. Oft wird argumentiert, «das Gläschen» sei ihre einzige Freude und störe ja niemanden. Peter Eggli betont, dass man jedoch

bis ins hohe Alter etwas ändern könne. «Bei chronischen Genusstinkern leidet die Gesundheit. Und im Alter ist Alkohol auch in Verbindung mit Medikamenten problematisch, weil sich die Wirkung gegenseitig verstärkt.»

Für eine Veränderung braucht es oft zuerst ein Stoppsignal. Ein solches schilderte der 72-jährige Schauspieler Bruno Ganz vor einiger Zeit in der Presse: «Ich bin volltrunken gegen einen Laternenpfahl gelaufen und habe mir dabei so den Kopf angeschlagen, dass eine Arterie verletzt wurde. Ich wäre verblutet, wenn ich nicht gefunden worden wäre.» Der damals 59-Jährige entschied, vom Alkohol wegzukommen – und blieb «trocken». Doch das gelang ihm erst mit Unterstützung, vorher hatte er es mehrmals selber versucht.

Im Alter nimmt das Rauschtrinken zwar ab. Das bedeutet aber auch, dass Abhängige «unsichtbarer» werden. Peter Eggli erklärt: «Ein Problem bei ältere

Oft wird argumentiert, das Gläschen sei die einzige Freude und störe ja niemanden. Auch Medikamente scheinen zunächst nur der Gesundheit zu dienen. Doch oft entstehen unbemerkt Abhängigkeiten.

ren Menschen ist oft, dass sie niemanden um sich haben, der eine Veränderung überhaupt bemerken könnte. Und wenn sie es selber merken, ziehen sie sich aus Scham noch mehr zurück.» Nahestehende Menschen trauen sich oft lange nicht, das Problem anzusprechen – oder lassen sich mit Ausreden abspeisen. Oft ist ein «normales» Leben nach aussen lange Zeit möglich. Doch der Ausstieg wird immer schwieriger.

**Vorsicht bei Medikamenten**

Eine stille Sucht ist der Medikamentenkonsum. Rund 9 Prozent der Frauen und mehr als 4 Prozent der Männer über 60 schlucken laut Suchtmonitoring Schweiz täglich Mittel mit hohem Suchtrisiko, vor allem Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel. Mit zunehmendem Alter steigt der Konsum, bei den über 75-Jährigen sind es bereits 15 Prozent der Frauen und gut 8 Prozent der Männer.

Die Medikamente scheinen zunächst der Gesundheit zu dienen – als Unterstützung etwa in schwierigen Lebenssituationen oder gegen typische Altersbeschwerden wie Schlafschwierigkeiten. Daraus kann rasch ein Teufelskreis entstehen, denn zu den Entzugssymptomen gehören häufig Schlaflosigkeit, Zittern oder Angstzustände.

Ältere Menschen sind stärker gefährdet. «Die-selbe Dosis hat mehr Wirkung, und die Wirkstoffe bleiben länger im Körper», erklärt Joseph Oggier von der Zürcher Präventionsstelle ZüFAM. Die sichtbaren Folgen der regelmässigen Einnahme von Schlaf- und Beruhigungspillen sind Stürze, Unsicherheit, Schwindel und Gedächtnislücken. «Das kann rasch dazu führen, dass das Leben in einer eigenen Wohnung nicht mehr möglich ist.» Nicht selten sehen Angehörige die Symptome jedoch als Folge des Alters und stellen keinen Zusammenhang zu Medikamenten her.

Wie schnell Medikamente in eine problematische Situation führen können, schildert die 73-jährige Marlies Z. Nach einer Wirbelfraktur im Rücken musste sie starke Schmerzmittel nehmen. Heute, drei Monate nach dem Bruch, hat sie die Mittel auf einen Drittel der ursprünglichen Dosis reduzieren können. Der Arzt riet ihr dazu. «Anfangs hatte ich Angst vor den Schmerzen, doch dann merkte ich, dass ich mich besser fühle als vorher», sagt sie. Die Appetitlosigkeit habe nachgelassen, und sie bewege sich sicherer auf den Beinen.

«Frauen werden doppelt so häufig abhängig», sagt Joseph Oggier, und eine der Ursachen sei dabei, «dass ihnen schneller und häufiger Medikamente verschrieben werden» – obwohl Ärzte das hohe Suchtrisiko kennen. So zeigte eine gesamtschweizerische Untersuchung, dass 25 200 Patienten Mehrfachverschreibungen für benzodiazepinhaltige Schlafmittel erhielten; die Hälfte davon war über 65 Jahre alt, drei Viertel der Rezepte gingen an Frauen. Nicht berücksichtigt wurden in der Studie Beruhigungsmittel sowie häufiger verschriebene neue Schlafmittel ohne Benzodiazepine, die aber ebenfalls abhängig machen können.\*

>>

**Die Anzeichen für ein Suchtverhalten beim Medikamentenkonsum:**

- > Man geht nie ohne Tabletten aus dem Haus;
- > man nimmt mehr Medikamente ein, als der Arzt verordnet hat;
- > der Medikamentenkonsum wird vor nahen Angehörigen geheim gehalten;
- > Schwitzen und Schlaflosigkeit, wenn man das Medikament vergisst.

Fotos: Daniel Rühli

>>

Ein wichtiges Anliegen der Präventionsstelle ist, dass ältere Menschen besser informiert werden, bei welchen Medikamenten Vorsicht geboten ist. «Gut wäre es, wenn Patienten oder Angehörige, die sie begleiten, bei der Verschreibung eines neuen Medikamentes oder nach einer längeren Einnahme nachfragen, ob das Medikament abhängig machen kann und ob es Alternativen gibt», erklärt Oggier. Einige der gängigen Medikamente sollte man gar nicht oder nur für kurze Zeit nehmen (siehe Kasten rechts).

Abhängigkeit äussert sich aber auch in Abstumpfung. Man sei wie in Watte gepackt oder sehe die Welt wie durch ein Milchglas, sagen ehemals Abhängige. Auch Niedergeschlagenheit, Unruhe und geringere Konzentrationsfähigkeit sind Symptome, die bei regelmässiger Einnahme auftreten – auch dann, wenn die Dosis nicht erhöht wird. Eine Betroffene, die nach einer Panikattacke Beruhigungsmittel erhielt, erzählt: «Die Tabletten wirkten wahre Wunder. Endlich konnte ich wieder schlafen und fühlte mich viel besser.» 15 Jahre lang nahm sie die Beruhigungsmittel. «Manchmal hatte ich zwar ein schlechtes Gewissen. Doch ich realisierte nicht, dass ich süchtig war.» Der Versuch, die Medikamente selber zu reduzieren, scheiterte. Mit 70 begann sie einen Entzug auf der gerontopsychiatrischen Station einer Klinik.

#### Professionelle Beratung suchen

Im Kanton Zürich bieten die Fachstellen für Alkoholprobleme Beratung sowohl für Alkohol- wie auch für Medikamentenabhängige an. «Der erste Kontakt ist immer kostenlos, für Betroffene wie Angehörige», erklärt Peter Eggli von der ZFA. Die Fachstelle begleitet etwa ein Drittel aller Ratsuchenden über längere Zeit. Rund 12 Prozent sind im Rentenalter.

Bei einem problematischen Konsum von Alkohol oder Tabletten ist es wichtig, wie sich nahestehende Personen verhalten. «Ich hatte das Gefühl, nur ich könne ihn in seinem Tun vor der Welt beschützen», sagt die Ehefrau eines Alkoholkranken. Angehörige

«Patienten sollten bei der Verschreibung eines neues Medikaments nachfragen, ob dieses abhängig machen kann.» JOSEPH OGGIER

können zwar motivieren, etwas zu unternehmen, doch selber helfen können sie kaum. Im Gegenteil: Solche Versuche führen rasch in eine Co-Abhängigkeit. Damit schaden Angehörige sich selber und hindern Betroffene daran, ihr Leben selber in die Hand zu nehmen.

Was professionelle Beratung bringt, schildern Alkoholabhängige im Film «Im Takt – aus dem Takt» so: «Alleine wäre ich nie herausgekommen.» Der

65-jährige Meinrad Vögeli (Name geändert) erklärt, dass er mit dem Therapeuten ein Netz aus Seilen geknüpft habe, die halten, aber auch wieder reissen können (siehe Porträt Seite 14). Die Erfahrung zeigt jedoch, dass die Reduktion oder Abstinenz von Suchtmitteln im Alter erfolgreicher ist als bei Jungen. Peter Eggli betont: «Ein erster Schritt ist immer die Einsicht, dass Abhängigkeit kein Zeichen der Schwäche oder des Versagens ist, sondern dass viele Menschen davon betroffen sind.» ■

\* Petitjean, S., Ladewig, D.: Benzodiazepine prescribing to the Swiss adult population, 2007

#### Sucht im Alter – was man wissen muss

- > Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht so: ein unbezwingbares Verlangen; eine Tendenz zur Dosissteigerung; psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung; Schädlichkeit für den Einzelnen und für die Gesellschaft.
- > Alkohol: Bei Erwachsenen gilt folgende Konsummenge als risikoarm: 2–3 Standardgetränke pro Tag für Männer, 1–2 für Frauen; 1 Standardgetränk entspricht 3 dl Bier, 1 dl Wein, 2 cl Schnaps. Ab 60 Jahren Halbierung der täglichen Trinkmenge. Für alle gilt: mindestens 2 Tage Abstinenz pro Woche.
- > Medikamente: Vor allem Schlafmittel (Hypnotika/Sedativa), Beruhigungsmittel (Tranquilizer) und Schmerzmittel (Analgetika) sowie Anregungsmittel (Stimulanzien) führen zu rascher Abhängigkeit. Im Alter verstärkt sich die Wirkung. Eine Broschüre zu den Medikamenten mit Risiko gibts unter: [www.fisp-zh.ch/material/medikamente](http://www.fisp-zh.ch/material/medikamente).
- > Informationen zum Thema «Sucht im Alter»: [www.suchtundalter.ch](http://www.suchtundalter.ch) (für Menschen ab 55 und Nahestehende); Zürcher Plattform: [www.suchtimalter.ch](http://www.suchtimalter.ch).
- > Im Kanton Zürich gibt es neun öffentliche Beratungsstellen für Suchtprobleme – für Betroffene und Angehörige. Die erste Beratung ist kostenlos, weitere einkommensabhängig, max. Fr. 26.–. Informationen zu den Fachstellen: [www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch). Telefonische Auskünfte und Infos: Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA): 043 444 77 00 und [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch).
- > Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige: [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch) und 043 444 77 00; für Angehörige von Alkoholabhängigen: [www.alkoholkonsum.ch](http://www.alkoholkonsum.ch).
- > Informationen für MigrantInnen: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention: [www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch) und 043 960 01 60.
- > Informationen zu Suchtprävention und Datenbank mit allen Angeboten im Suchtbereich, nach Kantonen und Themen geordnet: [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) und [www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch).

## TIPPS ZUM THEMA

### Ausgewählt von Pro Senectute Bibliothek

#### //FILM

>Die grosse Sehnsucht der Judith Hearne. Spielfilm von Jack Clayton: Koch Media, 2009



Die vereinsamte alternde Jungfer Judith Hearne hält sich im Dublin der Fünfzigerjahre mit Klavierunterricht über Wasser, lebt in Pensionen und ertränkt ihren Kummer heimlich in Alkohol. Als sie den eben aus den USA zurückgekehrten Bruder ihrer Pensionswirtin kennenlernt, scheint sich ihr Schicksal zum Besseren zu wenden. Zwischen beiden entspinnt sich eine Romanze, die Judith neue Hoffnung gibt. Sie ahnt nicht, dass James glaubt, sie sei wohlhabend, und es auf ihr Geld abgesehen hat.

#### //MUSIK

>Johnny Cash: American IV: The Man Comes Around: American Recordings, 2002



Als Johnny Cash sein letztes noch zu seinen Lebzeiten veröffentlichtes Album aufnahm, war er bereits von einer schweren Krankheit und nicht zuletzt von seiner Sucht gezeichnet. Die Gebrochenheit seiner Stimme passt zum Grundton des Albums, das vorwiegend von Liebe, Tod und dem Leben danach handelt. Cashes physische Beeinträchtigung brachte auch eine ästhetische Qualität zum Vorschein, die einzigartig war und ihm nach seinem Tod zahlreiche Auszeichnungen bescherte. Auffällig ist die Wahl der Songs: Diese sind nicht nur Cashes angestammtem Country-Stil entlehnt, es finden sich auch Werke von jüngeren Musikern. Besonders gelungen ist die Zusammenarbeit mit der um zwei Generationen jüngeren Sängerin Fiona Apple, die ihn auf «A Bridge Over Troubled Water» gesanglich begleitet.

#### //BÜCHER

>Sucht – Alter – Pflege: Praxishandbuch für die Pflege suchtkrankter alter Menschen. Andreas Kutschke. Bern: Huber, 2012



2 Millionen ältere Menschen in Deutschland rauchen. 400 000 haben ein Alkoholproblem. 1 bis 2 Millionen nehmen regelmässig psychoaktive Medikamente, Tendenz steigend. Ist die Pflege auf diese Entwicklung vorbereitet? Für Andreas Kutschke steht fest: Pflegenden wissen zu wenig über Sucht im Alter, und es fehlt eine einheitliche Strategie im Umgang mit suchtmittelabhängigen alten Menschen. Nach einer prägnanten Definition des Alters im Zusammenhang mit Suchterkrankungen stellt er die Ansätze zur

Erklärung von Abhängigkeit im Alter vor. Kutschke fokussiert auf die Problembereiche Alkohol, Tabak, Medikamente und Opiate und stellt dazu pflegerische Interventionsmöglichkeiten vor.

>Sucht im Alter – Altern und Sucht: Grundlagen, Klinik, Verlauf und Therapie. Dirk K. Wolter. Stuttgart: W. Kohlhammer, 2011



Suchterkrankungen im Alter wurden von der Medizin lange Zeit vernachlässigt. Trotz kontinuierlicher Fortschritte bestehen nach wie vor grosse Wissenslücken, Vorurteile und unzureichende Versorgungsangebote. Das Werk präsentiert die aktuellen Erkenntnisse zum Thema Sucht im Alter und schlägt eine Brücke zwischen Suchtmedizin und Altersmedizin bzw. Gerontopsychiatrie. Neben dem «klassischen» Substanzmissbrauch von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln werden auch Nikotin, Schmerzmittel und illegale Drogen behandelt. Aspekte der psychischen und körperlichen Entwicklung im Alternsprozess, die im Zusammenhang mit Suchterkrankungen im Alter von besonderer Relevanz sind, werden umfassend behandelt. Ein Fokus liegt auf den Zusammenhängen von Suchtmittelkonsum und kognitiven Beeinträchtigungen bzw. Demenz.

>Sucht im Alter: Möglichkeiten der Intervention aus sozialarbeiterischer Perspektive. Sebastian Niekrens. Freiburg: Centaurus Verlag, 2012



In unserer alternden Gesellschaft gewinnt das Thema der Sucht im Alter stetig an Relevanz. Vielfältige Defizite, welche sich aus den Lebenslagen älterer Menschen ergeben, bleiben von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt. Die Sozialarbeit im Bereich der Sucht- und Altenarbeit wird mit einer wachsenden Anzahl älterer, suchtkrankter und suchtgefährdeter Menschen konfrontiert.



Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch/bibliothek](http://www.pro-senectute.ch/bibliothek)