

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 1

Artikel: Alkohol : Genuss oder Gefahr?
Autor: Kuster, Edwin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721277>

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: 21.01.2026

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

Alkohol

Genuss oder Gefahr?

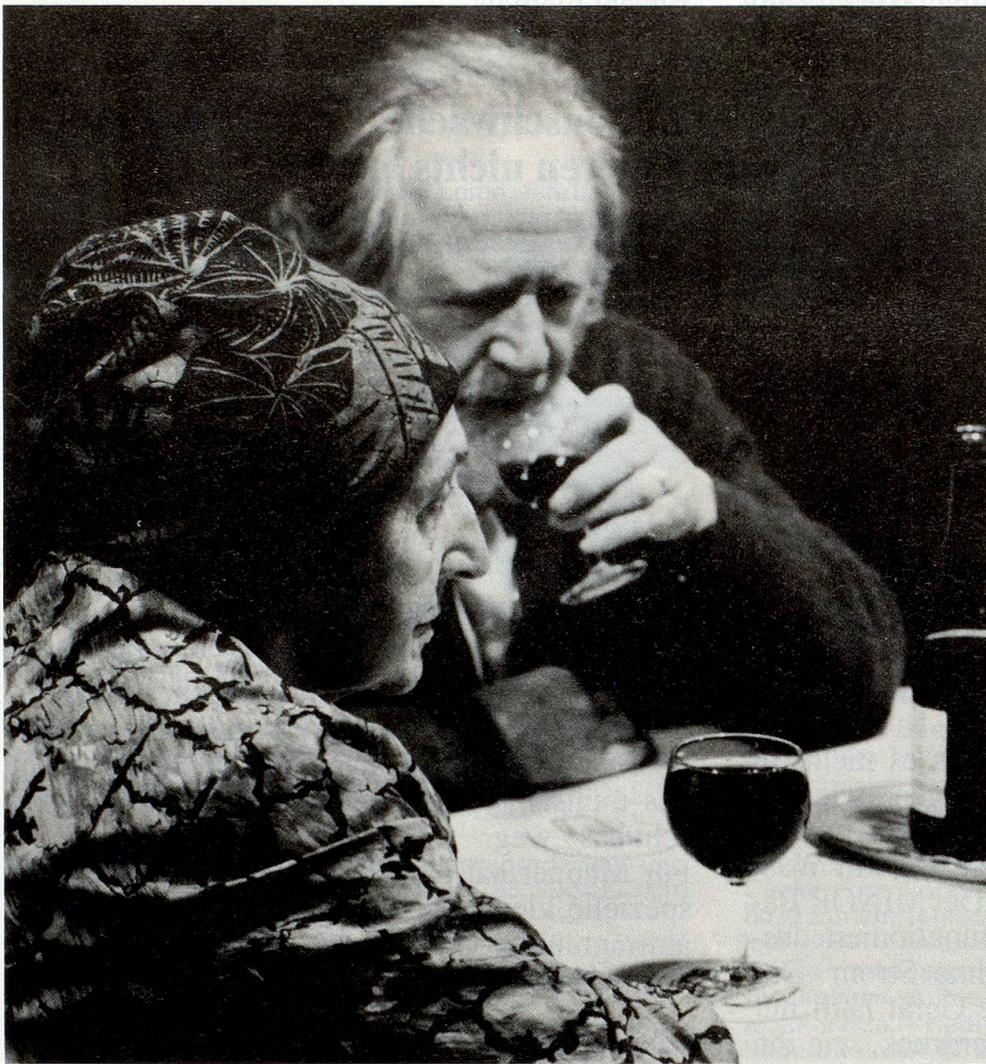


Foto: SFA

Gerade im Alter gibt es viele Gründe, zum Glas zu greifen. Doch ältere Menschen vertragen weniger Alkohol ...

Gerade im Alter gibt es häufig traurige Momente, tragische Verluste und Krisen, welche die Betroffenen zum vermeintlichen Hilfsmittel Alkohol greifen lassen. Um sich zu beruhigen, um sich zu trösten, um zu vergessen. Doch das ist oft der Beginn eines Teufelskreises. Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol, denn kleinere Mengen haben grössere Wirkung.

Alkohol ist ein Betäubungsmittel, eine Droge, die in grossen Mengen konsumiert den ganzen Organismus angreift und auf die Dauer abhängig machen kann. Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper immer empfindlicher auf die schädlichen Substanzen. Kleinere Dosen lösen bereits eine Vergiftung aus. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, und es dauert länger, bis der Alkohol abgebaut ist. Es kommt vermehrt zu unangenehmen Nebenwirkungen. Fachleute sprechen von einem «Toleranzknick», der um das 50. Lebensjahr auftritt. Einsamkeit, Trauer, «Arbeitslosigkeit», Langeweile, das Gefühl, in unserer Gesellschaft nicht

mehr gefragt zu sein, sind häufig Mitursachen für risikoreiches Trinken und Spätalkoholismus.

Viele Menschen spüren, dass sie Alkohol im Alter schlechter vertragen, und verringern von alleine ihren Konsum. Andere trinken unverändert weiter, was in der Regel zu Gesundheitsschäden und unter Umständen in den Alkoholismus führt. Man schätzt, dass ungefähr 10 bis 15 Prozent der Senioren an Alkoholproblemen leiden, das heisst an Gesundheitsschäden und sonstigen Störungen durch Alkohol.

Medikamente und Alkohol – eine explosive Mischung

Doch auch bei Senioren, die nicht übermässig zu trinken scheinen, werden häufig Störungen festgestellt, die vom Alkohol herrühren. Desgleichen kann das Zusammenwirken von alkoholischen Getränken und Medikamenten ernsthafte Beschwerden auslösen. Viele der über 70jährigen leiden an verschiedenen Krankheiten. Jede wird mit Medikamenten behandelt, und das bedeutet oft 10 bis 30 Tabletten pro Tag. Wenn dazu noch das Betäubungsmittel Alkohol geschluckt wird, können die Auswirkungen verheerend sein. Vor allem bei Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln und Anti-depressiva.

Nach einer Erhebung der Schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme (SFA) bezeichnen sich rund 70 Prozent der 65- bis 74jährigen als Alkoholkonsumenten.

36 Prozent dieser Altersgruppe trinken mindestens einmal täglich Alkohol.

Der Anteil der starken Konsumenten ist unmittelbar nach der Pensionierung deutlich höher als bei den jüngeren Altersgruppen.

Hilfe bei Alkoholproblemen

Wer feststellt, dass er/sie trotz grössten Anstrengungen auf täglichen Alkoholkonsum nicht verzichten kann, obwohl das immer wieder Probleme schafft, sollte sofort mit jemandem darüber sprechen, mit dem Arzt, dem Pfarrer, dem Sozialarbeiter, einem Angehörigen. Ausserdem gibt es in allen Städten und grösseren Ortschaften Beratungsstellen für Menschen mit Alkoholproblemen. Deren

Adresse ist im Telefonbuch meist unter den Begriffen Alkohol, Beratungsstelle, Fachstelle oder Sozialmedizinischer Dienst zu finden. Rat und Hilfe bieten ebenfalls das Blaue Kreuz sowie die Anonymen Alkoholiker (AA) an, deren erklärtes Ziel es ist, nüchtern zu werden und zu bleiben und andern Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Auch Angehörige leiden darunter

Aber nicht nur Alkoholiker und Alkoholgefährdete brauchen Hilfe und Unterstützung. Oftmals leiden deren nächste Angehörige viel stärker unter der Verhaltensweise ihres Partners. Auch sie können Rat und Hilfe finden, sei es beim Blauen Kreuz, sei es bei den Al-Anon-Familiengruppen (Verwandte und Freunde von Alkoholikern). Diese Selbsthilfegruppen sind, wie die Anonymen Alkoholiker auch, eine weltweite Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Sie sind politisch und konfessionell neutral. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhalten sich selbst durch eigene freiwillige Zuwendungen. Ihr Hauptzweck ist, den Familien von Alkoholikern zu helfen. In wöchentlichen Treffen wird versucht, diesem Ziel näherzukommen. Wie der Name zum Ausdruck bringt, bleibt die Anonymität der Ratsuchenden in jedem Falle gewahrt.

Zusammenstellung: Edwin Kuster

Weitere Informationen sind einem vierseitigen Faltblatt der Schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme SFA zu entnehmen, das zum Preis von 50 Rappen plus Porto bezogen werden kann bei: Schweizerische Fachstelle für Alkoholprobleme, Postfach 870, 1001 Lausanne, Tel. 021/23 34 23.

Kontaktstellen:

Blaues Kreuz, Postfach 8957, 3001 Bern,
Telefon 031/24 11 42

AA-Sekretariat, Cramerstrasse 7, 8004 Zürich,
Telefon 01/241 30 30

Al-Anon Literaturvertrieb, Postfach 6,
4656 Starrkirch