

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kein Grund zur Panik  
**Autor:** Uchtenhagen, Ambros  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725097>

#### **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:** 13.01.2026

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

# Kein Grund zur Panik

*Über das Suchtverhalten älterer Menschen gibt es viele Mutmassungen, aber kaum verlässliche Zahlen. Sucht im Alter kann mehrheitlich gut beeinflusst werden. Wichtig sind Zuwendung und Lebensfreude.*

**VON AMBROS UCHTENHAGEN\***

**N**och ein Gläschen in Ehren – oder ist es eher eines zu viel? Wer will es verwehren – oder vielleicht doch? Sind diese Medikamente wirklich alle nötig? Kann das nicht schaden? Allzu viel ist ungesund!

Wenn Menschen solche Fragen und Bemerkungen an sich selber richten, ist das die eine Sache. Eine andere Sache ist es, wenn es andere Personen betrifft, und nochmals eine andere, wenn diese Personen jenseits des so genannt aktiven Alters – gemeint ist eine berufliche Tätigkeit – leben.

Denn diese Menschen befinden sich in einer anderen Lebenssituation. Fehlleistungen im Beruf gibt es nicht mehr. Langeweile ist ein häufiger Gast, körperliche Beschwerden melden sich. Darf man also die gleichen Massstäbe anlegen, wenn es um Suchtmittelkonsum geht?

Ein Tummelfeld für Moralisierende, aber auch für Gleichgültige, für Überzeugungstäter ebenso wie für Vernachlässigung. Will man sich an der Realität der Suchtprobleme im Alter orientieren, um Anhaltspunkte dafür zu gewinnen, wie man mit ihnen umgehen könnte, dann zeigt sich: den Beteuerungen, angesichts der Zunahme älterer Menschen handle es sich hier um ein wichtiges Thema, steht bemerkenswert wenig konkrete Erkenntnis über die hiesigen Verhältnisse gegenüber.

Repräsentative Untersuchungen über Art und Ausmass von Suchtproblemen

im Alter sind immer noch eine Zukunftsaufgabe. Der folgende Versuch einer zusammenfassenden Darstellung beruht deshalb weitgehend auf Arbeiten aus dem benachbarten Ausland, vor allem aus Deutschland.

## **Sucht im Alter weniger häufig**

Der Schweizerische Gesundheitsbericht von 1997 zeigt einen steilen Anstieg des Konsums von Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln bei Frauen ab 60, bei Männern ab 70 Jahren, aber gleichzeitig auch eine Abnahme von problematischem Alkoholkonsum. Das mag damit zusammenhängen, dass der Organismus im Alter anders auf Alkohol reagiert: Beispielsweise nimmt die Toleranz für die Wirkung von Alkohol ab und deshalb wird auch weniger getrunken. Gleichzeitig werden aber auch die Gründe häufiger, aus denen zu Schlaf- und Schmerzmitteln gegriffen wird.

Umgebungs faktoren spielen dabei auch eine Rolle: Menschen in Alters- und Pflegeheimen haben einen um ein Vielfaches höheren Konsum von Beruhigungsmitteln als privat lebende Betagte. Die Vermutung liegt nahe, dass diese Mittel häufig verschrieben werden, um das Zusammenleben in Ruhe und Frieden zu unterstützen.

Konsumhäufigkeit ist nicht gleich bedeutend mit Suchthäufigkeit. Ob Suchtphänomene im Alter im Laufe der Jahre zugenommen haben, ist nicht belegbar. In der Schweizer Bevölkerung insgesamt hat sich die Zahl der Suchtkranken auf vergleichsweise hohem Niveau einigermassen stabilisiert, sodass mit einer spezifischen Zunahme der Krankheitsfälle von daher nicht zu rechnen ist.

Einmal süchtig – immer süchtig, lautet eines der vielen Vorurteile, wenn es

um Suchtkranke geht. Tatsächlich lässt sich aber beobachten, dass bei vielen Menschen mit Suchtproblemen im Laufe des Lebens eine Art Beruhigung oder auch Nachreifung stattfindet, welche die Sucht entbehrlich macht. Man kann deshalb erwarten, dass Sucht im Alter weniger häufig ist als in früheren Lebensphasen – und das scheint auch so zu sein.

Trotzdem: Nach den vorliegenden Befunden haben die Hälften bis zwei Drittel derjenigen, die im Alter Suchtprobleme haben, schon früher mit solchen Problemen gekämpft. Diese Menschen haben auch schon Behandlungen erlebt oder sind im Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe gestanden. Nicht selten ist es, dass ein Mensch seine frühere Sucht überwunden hat und unter dem Druck sich verschlechternder Lebensverhältnisse wieder rückfällig wird. Es gibt aber auch diejenigen, die trotz eindeutiger Suchtmittelabhängigkeit sozial und gesundheitlich immer stabil blieben und deshalb auch wenig Grund hatten, auf ihre Suchtgewohnheiten zu verzichten.

## **Positive Umgebung – weniger Sucht**

Ein Drittel bis knapp die Hälfte der Menschen mit Suchtmittelproblemen im Alter haben erst spät damit begonnen. Mit dem in der zweiten Lebenshälfte steigenden Konsum von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln steigt auch das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung. Dieses Risiko wird allerdings als eher gering eingestuft; bei Frauen ist es etwas grösser als bei Männern. Diese wiederum haben das grössere Risiko, Alkoholprobleme zu entwickeln.

Zum Teil werden altersspezifische Stressfaktoren dafür verantwortlich gemacht, insbesondere Vereinsamung,

\*Prof. Dr. med. et phil. Ambros Uchtenhagen ist Psychiater und Psychotherapeut sowie Stiftungsrats-Präsident des Instituts für Suchtforschung, Zürich.

KEystone



Statusverlust, Sinnverlust, körperliche Beschwerden. Bei in Heimen lebenden Menschen können ein emotional ungünstiges Klima und fehlende Zuwendung als Stress wirken. Im Unterschied zu denjenigen, die schon früher Suchtprobleme hatten, gelten diese Menschen als überwiegend sozial integriert und stabil. Der Verlauf ihrer Sucht wird als eher günstig beschrieben, insbesondere wenn man den Belastungsfaktoren genügend Aufmerksamkeit schenkt.

Suchtmittelprobleme im Alter sind nicht selten Signale, die auf eine unbefriedigende Lebenssituation aufmerksam machen sollen. Sie können von einer Depression begleitet oder sogar ein Symptom von Depressivität sein. Mit Zuwendung, Eingehen auf die Lebenslage, Behandlung einer vorhandenen Depression kann schon viel gewonnen werden. Übereinstimmend halten alle Spezialisten Sucht im Alter für mehrheitlich gut beeinflussbar.

### **Suchtmittel – wo ist die Grenze des Tolerierbaren?**

Wo psychotherapeutische Verfahren angewendet werden, wird ebenfalls über eine eher günstige Therapieprognose berichtet. Förderung der Einsicht in schädliche Auswirkungen eines unkontrollierten Suchtmittelkonsums und aktive Motivierung für eine Änderung dieses Verhaltens spielen eine grosse Rolle.

Gezielt behandelt werden kann natürlich nur, wenn die Problematik erkannt wurde. Suchtgeschehen spielt sich häufig im Verborgenen ab und wird deshalb übersehen. Rückzugsverhalten, Sprach- und Gleichgewichtsstörungen, Sturzverletzungen können Hinweise sein, bei denen an eine Suchtmittelproblematik zu denken ist.

Wo ist die Grenze des Tolerierbaren? Wann soll man eingreifen? Ein Suchtmittelkonsum, der keine offensichtlichen Probleme für das Umfeld schafft und auch nicht zu deutlichen gesundheitlichen Problemen wie Stürzen, Vernachlässigung im Dauerrausch oder psychotischen Symptomen führt, sollte nicht rigoros eingedämmt oder gar unterbunden werden. Denn Suchtmittelkonsum ist oft eine Art von Selbstmedikation, er soll den eigenen Zustand erträglicher machen und etwas Lust bringen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Deshalb ist Schadensbegrenzung nur dann angesagt, wenn unannehbare Schäden drohen. Wer aber von seinem Suchtmittel loskommen möchte, der verdient auch dabei professionelle Unterstützung.

Und die Prävention? Akzeptable Lebensumstände, Zuwendung und etwas Lebensfreude sind die besten Voraussetzungen, um eine Sucht entbehrlich zu machen. ■