

Alkohol (Konsum) im Alter

Der Genuss von alkoholischen Getränken ist bei vielen Leuten beliebt. Auch im Alter kann das so bleiben. Mit dem Älterwerden treten jedoch Veränderungen auf, die im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum besonders beachtet werden sollten.

Veränderungen beim Älterwerden

Mit dem Älterwerden erleben wir Veränderungen, die sich positiv auf unsere Gesundheit und Lebensqualität auswirken können. So haben wir beispielsweise mehr Zeit, um unsere Freizeit zu gestalten, Hobbys zu pflegen und uns mit Freunden und Familie zu treffen. Allerdings können auch herausfordernde Lebensereignisse und -situationen, wie etwa Einsamkeit, fehlende Tagesstruktur, Verlust eines geliebten Menschen, zu Problemen führen. Manche Menschen suchen in solchen Umständen Entlastung durch Alkohol.

Auch unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Dies hat Auswirkungen darauf, wie er den Alkohol verarbeitet. Der Wasseranteil im Körper nimmt ab, wodurch der Alkohol auf weniger Flüssigkeit verteilt wird. Demzufolge nimmt der Blutalkoholgehalt zu, weshalb ältere Menschen sensibler auf Alkohol reagieren. Die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen ist bedingt durch das Alter ebenfalls reduziert und die Leber benötigt für den Abbau des Alkohols deutlich mehr Zeit. Wie gesund ältere Menschen sind, ob sie Medikamente einnehmen oder rauchen, beeinflusst zusätzlich, wie Alkohol in ihrem Körper wirkt und verarbeitet wird.

Problematischer Konsum: Veränderung ist möglich

Der Weg in einen problematischen / riskanten Konsum ist oft ein schleichender Prozess und verläuft häufig unmerklich. Wenn die Belastungen und der Alkoholkonsum zu hoch sind, kann es ratsam sein, Unterstützung zu suchen. Manchmal reichen Gespräche mit Vertrauenspersonen oder sich auf die eigenen Ressourcen zu konzentrieren aus, um den Alkoholkonsum zu reduzieren oder zu stoppen. Ist jedoch das Konsumproblem zu

belastend, können Fachpersonen wie zum Beispiel die Spitex, Ärztin oder Arzt sowie Beratungsstellen gute Ansprechpersonen sein, um herauszufinden, welche Unterstützung für sie richtig ist.

Therapie und Rehabilitation im Mühlhof: Lebensqualität und Gesundheit steigern

Im Mühlhof haben auch ältere Menschen die Möglichkeit, von einem individuellen Therapieprogramm zu profitieren. Gerade unser Angebot «Lernwerkstatt», Tagesstruktur / Selbstbeschäftigung, ist ideal auf Menschen im Pensionsalter ausgerichtet. Es bietet ihnen die Möglichkeit, sich mit einer selbstbestimmten Alltagsgestaltung auseinander zu setzen, sich körperlich zu stärken und Neues kennenzulernen. In Einzel- und Gruppengesprächen können sie sich mit Ihrer Suchtgeschichte befassen und Zusammenhänge zwischen ihrer Lebenssituation und dem Suchtmittelkonsum ergründen und neue Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen kennenlernen. Hinweise zu unserem Angebot finden Sie unter www.muehlhof.ch.

Online Veranstaltungen für Betroffene, Angehörige oder Interessierte

Lernen Sie den Mühlhof unverbindlich und anonym kennen. Wir stellen Ihnen das Angebot des Mühlhof online vor. Wir sprechen Betroffene, Angehörige und Interessierte unabhängig vom Alter an. Auf unserer Homepage finden Sie die Informationen zur Online-Veranstaltung. Es ist keine Anmeldung nötig.

Selbstverständlich kann man den Mühlhof auch vor Ort besichtigen. Nehmen Sie einfach mit uns Kontakt auf.



**Mühlhof – Zentrum
für Suchttherapie und
Rehabilitation**

Goldacherstrasse 29
9327 Tübach
071 844 02 44
info@muehlhof.ch
www.muehlhof.ch



Kathrin Wenger
Abklärungen und Aufnahme