

Pressemitteilung

Alkoholkonsum im Alter birgt besondere Risiken

Zum Tag der älteren Menschen: Informationen der BZgA zu Alkoholkonsum

Köln, 29. September 2020. Bei älteren Menschen können schon geringere Mengen alkoholischer Getränke zu unerwünschten Wirkungen führen. Hinzu kommen mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Alkoholkonsum kann außerdem gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Gedächtnisverlust und Stimmungsinstabilität weiter verschlechtern. Anlässlich des Tages der älteren Menschen am 01. Oktober 2020 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihr Informations-Angebot und ein neues Faltblatt zu den Auswirkungen des Alkoholkonsums bei älteren Menschen hin.

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: „Alkoholkonsum birgt in jedem Alter Gefahren. Bei älteren Menschen zeigen sie ein besonderes Spektrum: Alkoholkonsum kann zum Beispiel das Risiko für Stürze und andere Unfälle erhöhen, da das Gleichgewicht und die Reaktionszeit beeinträchtigt werden. Diese Effekte können bei älteren Menschen auch bei geringen konsumierten Mengen auftreten. Wird Alkohol über einen längeren Zeitraum in größeren Mengen konsumiert, steigt das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Außerdem werden der Magendarmtrakt, die Leber und spezifische Gehirnfunktionen beeinträchtigt. Bei älteren Menschen kann zudem der Abbau des Alkohols durch die Leber verzögert sein. Zuvor ‚gut verträgliche‘ Mengen können daher mit steigendem Lebensalter stärkere Wirkung zeigen. Ältere Menschen sollten Alkohol aus diesen Gründen besonders zurückhaltend konsumieren.“

Die Webseite der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter/ informiert ältere Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte zum Thema Alkoholkonsum im Alter. Daneben finden sich praktische Hinweise, wie der Alkoholkonsum reduziert werden kann und wo Betroffene Beratung und Hilfe finden können.

Die Webseite des BZgA-Programms „Gesund & aktiv älter werden“ <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/alkoholkonsum-im-alter/> bietet neben dem neuen Inhalt „Alkohol im Alter“ auch Informationen zu weiteren Gesundheitsbereichen, die ältere Menschen betreffen – beispielsweise zu den Themen Bewegung, Ernährung und Medikamente.

Ausführliche Informationen für ältere Menschen zum Thema Alkoholkonsum

- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter/>

Weitere Gesundheitsinformationen der BZgA für ältere Menschen

- <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/>

Neues Faltblatt der BZgA für ältere Menschen

Das Faltblatt der BZgA „Alkohol im Alter“ können Sie kostenlos hier bestellen und downloaden:

- Informationsmaterialien der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“
www.kenn-dein-limit.de/alkohol/infomaterial/allgemeine-informationen

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien

Fax: 0221 8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de

Weiterführende BZgA-Informationen zum Alkoholkonsum

- www.null-alkohol-voll-power.de (für Jugendliche unter 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.info (für Jugendliche ab 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.de (für Erwachsene)
- www.alkoholfrei-sport-geniessen.de (für Sportvereine)

Infotelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung

Rufnummer 0221 89 20 31

(Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr, Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Herausgegeben von:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

Tel. +49 221 8992-280

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

