



Wenn Sie sich Gedanken über Ihren Alkoholkonsum machen ... zögern Sie nicht, mit einer Fachstelle für Alkoholprobleme, Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin oder einer anderen Fachperson des Gesundheitswesens zu sprechen. Sie können auch jederzeit Sucht Info Schweiz kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Tel. 021 321 29 76.

Informationen und Beratung für allgemeine Fragen zum Älterwerden ... erhalten Sie bei den kantonalen Stellen der Pro Senectute. Pro Senectute engagiert sich mit ihren Angeboten und Dienstleistungen für mehr Lebensqualität im Alter. [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Tel. 044 283 89 89.

### Broschüren von Sucht Info Schweiz

«Alkohol und Gesundheit»

«Alkohol und Medikamente beim Älterwerden»

«Alkohol – (k)ein Problem?»

«Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen»

«Leben mit einem alkoholabhängigen Partner»

Kostenlos herunterladen unter [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) oder mit einem an Sie adressierten, frankierten Rückantwortkuvert (C5) bestellen bei:

Sucht Info Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne

**Sucht Info Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne  
Tel. 021 321 29 11  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

**ZüFAM**  
Langstrasse 229  
Postfach  
CH-8031 Zürich  
Tel. 044 271 87 23  
[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

# Alkohol beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren

# Für ein vorteilhaftes Altern: Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Mit dem Älterwerden verändern sich Wasser- und Fettanteil Ihres Körpers und Ihr Stoffwechsel.

**Ihr Körper reagiert deswegen empfindlicher auf Alkohol.**



Beobachten Sie, wie Alkohol bei Ihnen wirkt. Wenn die gleiche Alkoholmenge stärker wirkt, **verringern Sie Ihren Konsum.**

Sie erleben viele Veränderungen, zum Beispiel Wegzug der Kinder, Pensionierung, Todesfälle von Nahestehenden, Verminderung der eigenen Leistungsfähigkeit.

**Die Wirkung des Alkohols könnte verlockend sein.**



Versuchen Sie in einer schwierigen Lebenssituation nicht, sich mit Alkohol zu entlasten. Wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko, abhängig zu werden.

**Suchen Sie Unterstützung bei Nahestehenden oder Fachpersonen.**

Mit dem Alter treten häufiger Krankheiten auf, die eine Medikamenteneinnahme nötig machen.

**Bei vielen Medikamenten sollte auf Alkohol verzichtet werden.**



Wenn Sie Medikamente einnehmen, **sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder mit dem Apotheker/der Apothekerin** über mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol.