

# Alkohol im Alter

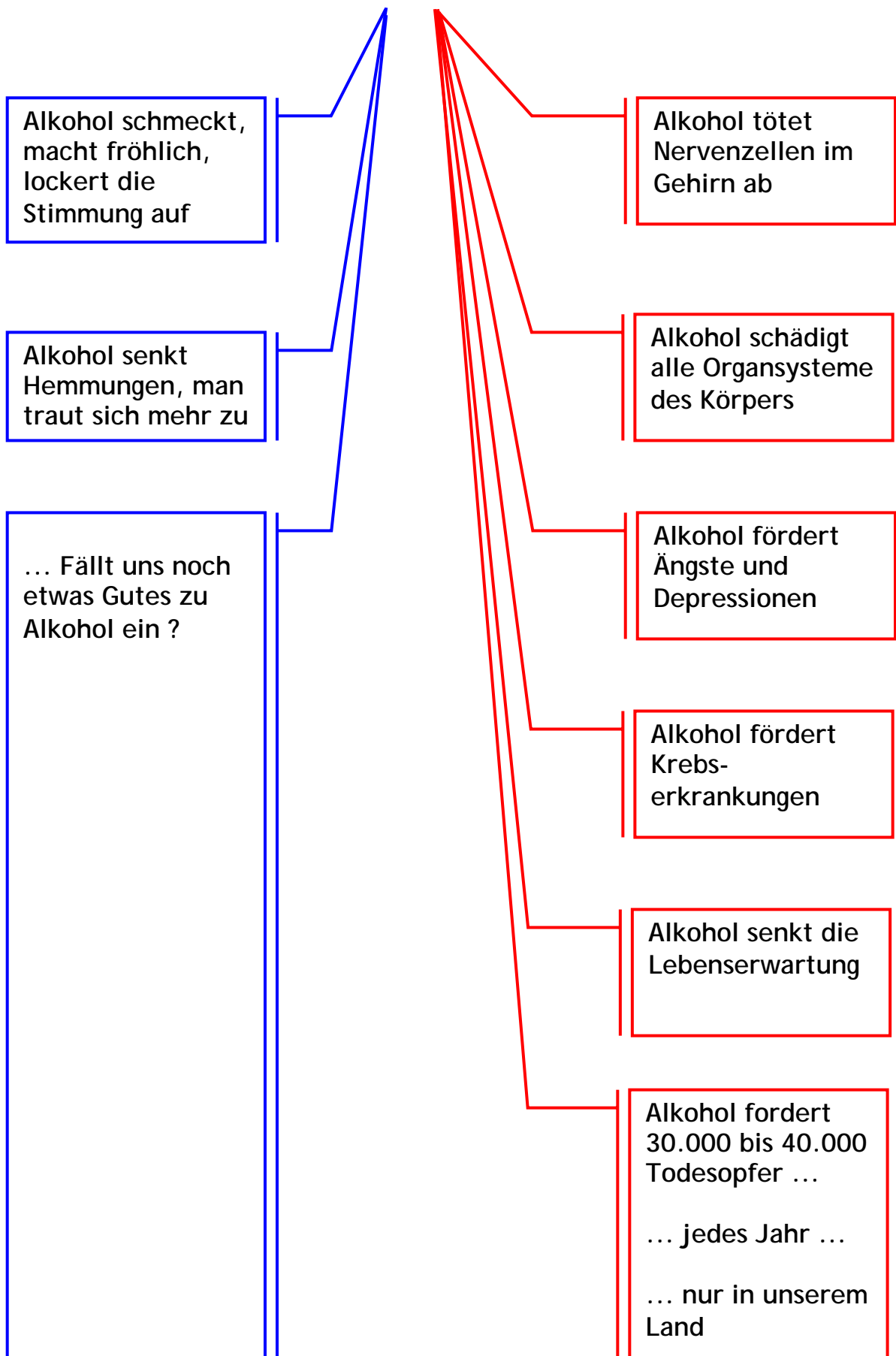
## Fragen zum Einstieg:

- Wer hat noch nie Alkohol getrunken?
- Wann / bei welchen Gelegenheiten trinkt man gern?
- In welcher Gesellschaft trinkt man gern?
- Welche Rolle spielt Alkohol in Gesellschaft?

### Fragen zur Vertiefung:

- Wer hat Kinder?
- Wer hat Enkel?
- Bei wem wohnen die Enkel in der Nachbarschaft / im selben Haus?
- Spielt es beim Thema Alkohol eine Rolle,  
ob man Kinder und Enkel hat  
und ob diese in der Nähe oder im selben Haus wohnen?

# Was leistet Alkohol?



# Kleines Quiz Teil 1

Frage 1

Alkohol ist ein Gift

Ja      Nein      Weiß  
                         nicht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Frage 2

Alkohol macht dick

Ja      Nein      Weiß  
                         nicht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Frage 3

Alkohol tötet Nervenzellen  
im Gehirn ab

Ja      Nein      Weiß  
                         nicht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Frage 4

Alkohol macht doof

Ja      Nein      Weiß  
                         nicht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Frage 5

Alkohol ist ein tödliches Gift

Ja      Nein      Weiß  
                         nicht

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

# Na so was !!!

Die meisten von uns wissen ...

... dass Alkohol ein **Gift** ist,

... dass Alkohol **dick** macht,

... dass Alkohol **Nervenzellen** abtötet,

... dass Alkohol **doof** macht,

... dass Alkohol ein **tödliches** Gift ist,

... und dennoch ... !!

Ein **Standardglas** Alkohol ...

... enthält ungefähr **10 g** reinen Alkohol

... das ist ungefähr ein **kleines Bier** (0,25 l)

... ein **Glas Wein** oder **Sekt** (0,1 l)

... einem **Schnaps** (0,04 l)

# Kleines Quiz Teil 2

Frage 1

Werden Frauen schneller betrunken als Männer?

Ja	Nein	Weiß nicht
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frage 2

Wieviel Promille hat ein Mann nach einem kleinen Bier?

0,1	0,5	0,8
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frage 3

Mit kräftig Alkohol sind viele Männer besser beim Sex?

Ja	Nein	Weiß nicht
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frage 4

Mit kräftig Alkohol haben viele Frauen mehr Lust beim Sex?

Ja	Nein	Weiß nicht
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frage 5

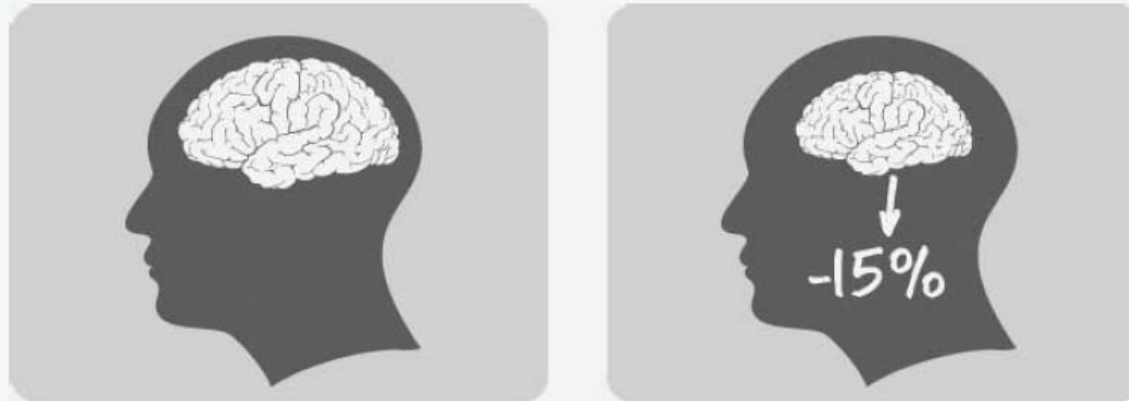
Mit wieviel Promille kann man nach einem Verkehrsunfall juristisch belangt werden?

0,3	0,5	0,8
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Alkohol und Gedächtnisschwund

Als Folge des Alkoholkonsums kann das menschliche Gehirn um bis zu 15% schrumpfen. Mit ca. 3 Gläsern Alkohol am Tag (oder eben mal ein Dauerbesäufnis am Wochenende) kannst du auf Dauer leicht einen Gehirnschaden bekommen.

4 bis 5 Jahre ständiger Alkoholkonsum reichen aus, um dein Gedächtnis zu verschlechtern. Wenn du so weitermachst, kann es sein, dass du »Korsakow« bekommst. Das ist kein Wodka, sondern eine Schädigung deines Gehirns, die dich Dinge nicht mehr so schnell kapieren lässt und deine Merkfähigkeit beeinträchtigt. Plump ausgedrückt: Du wirst immer dümmer.



Bei ständig starkem Trinken von Alkohol schrumpft dein Gehirn innerhalb von 4 bis 5 Jahren um 15%

# Korsakow

## **Korsakow-Syndrom:**

Das Korsakow-Syndrom ist eine vor allem bei Alkoholikern auftretende Form des Gedächtnisschwunds. Das äußert sich wie folgt:

- Betroffene sind nicht in der Lage, neue Gedächtnisinhalte zu speichern oder wiederzugeben
- Betroffene können erlebte Inhalte aus der eigenen Vergangenheit nicht verarbeiten, erkennen oder wiedergeben
- Lücken im Gedächtnis werden zum Teil mit erfundenen Geschichten aufgefüllt, die Betroffenen begreifen den Verlust der Erinnerungen nicht, häufig gehen Teilnahmslosigkeit und die Verwendung bedeutungsloser Inhalte in der Sprache mit einher

Das Korsakow-Syndrom wird zurückgeführt auf eine teilweise Zerstörung des Zwischenhirns und eines Teils des Gehirns, das das limbische System genannt wird. Zwar können bei Lernprozessen motorische Fähigkeiten noch nach Wochen wiedergegeben werden, die Speicherfähigkeit von kontextgebundenen Inhalten scheint jedoch nach wenigen Minuten erschöpft zu sein und eben Gelerntes wird binnen weniger Minuten wieder vergessen.

# Alkohol im Alter

Die **Alkoholverträglichkeit** nimmt im höheren Lebensalter ab

Mit steigendem Alter sinkt der **Wasseranteil** im Körper

Die **Leber** braucht länger für den Abbau des Alkohols

Im Alter ist oft die regelmäßige Einnahme von **Medikamenten** erforderlich

Möglich sind gesundheitsschädigende und sogar gefährliche **Wechselwirkungen**

Besonders problematisch:

Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten

(wie **Schlaf- und Beruhigungsmitteln** oder Antidepressiva)

Alkohol belastet ganz allgemein den Organismus und mindert die **geistige und körperliche Leistungsfähigkeit**

Eine **Alkoholabhängigkeit** kann sich auch im höheren Alter entwickeln bzw. weiter verfestigen

Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langeweile, Angst etc. besser ertragen zu können, ist **gefährdet**

Auch andere Störungen können durch Alkohol verursacht sein.

Vor allem viele **psychische Störungen**,

wie innere Unruhe, allgemeine Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen mit Alpträumen und Durchschlafschwierigkeiten, Schweißausbrüche und Konzentrationsstörungen