

# *Selbstbestimmt* **Leben**

## **Aktiv gegen Süchte**

Süchtiges Verhalten kann Menschen in jedem Lebensalter betreffen, ist sehr viel weiter verbreitet, als gemeinhin gedacht und leider oft ein Tabu-Thema. Dabei ist, persönlicher Einsatz vorausgesetzt, ein erfülltes Leben ohne Rauschmittel keine unüberwindbare Hürde. Im Folgenden beschreibe ich die gängigsten Suchtmittel älterer Menschen und zeige auf, wie aktiv gegen Süchte vorgegangen werden kann. Von Dr. Heribert Moorkamp

**E**insamkeit, Krankheit, Perspektivlosigkeit und drohender Verlust der Selbstbestimmung sind zentrale Ängste für viele Menschen im dritten Lebensabschnitt. Nicht jeder kann mit den daraus entstehenden seelischen Bedrängnissen gleichermaßen gut umgehen, und nicht jeder sucht in kritischen Situationen um Hilfe nach, weil zum Beispiel Scham und falscher Stolz ihn daran hindern. Ist das psychische Gleichgewicht erst einmal massiv gestört, liegen Fluchtgedanken nahe und der regelmäßige Griff zu irgendeiner Form von Betäubung nicht mehr fern.

**Alkohol – die unterschätzte Gefahr**

Zwei bis sechs Prozent der über 65-Jährigen in der Bundesrepublik Deutschland sind alkoholabhängig, der überwiegende Teil davon sind Männer. Unter Pflegeheimbewohnern wird der Anteil der Alkoholiker auf zehn bis 20 Prozent geschätzt, die Dunkelziffer dürfte noch höher liegen. Etwa ein Drittel dieser Patienten sind erst im höheren Lebensalter erkrankt. Von der Weltgesundheitsorganisation wird ein Alkoholgebrauch bei Männern von 200 Gramm an fünf Tagen in der Woche – an zwei Tagen wird Abstinenz gefordert – als risikoarm angesehen. Dies entspricht etwa täglich 0,7 Liter Bier oder 0,35l Liter Wein, fünfmal pro Woche! Für Frauen gilt die Hälfte dieser Mengen. Dies mutet vielleicht noch nicht dramatisch an aber man muss auch bedenken: Die Verträglichkeit für Alkohol sinkt mit höherem Alter, da der Alkohol nicht mehr so schnell in der Leber abgebaut wird. Die schädliche Wirkung von übermäßigem Alkoholkonsum für viele Organe (Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse, Nerven speziell der Beine, Gehirn, Herz) sowie für Schlaf und Potenz ist den meisten Menschen bekannt.

Ich möchte an dieser Stelle aber auch Entwarnung geben: Das Vorurteil : „Einmal süchtig, immer süchtig“ trifft weder auf die Alkoholkrankheit noch auf andere Süchte zu. Vielmehr ist, die Alkoholkrankheit behandelbar, wenn sich der Patient aktiv beteiligt. Die körperlichen Folgeschäden können sich durch Abstinenz und ggf. Medikamente längerfristig gut zurückbilden und durch Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und eine veränderte Einstellung kann ein Leben ohne Suchtmittel dauerhaft aufrecht erhalten werden.

**Medikamente – bei einigen droht schleichende Vergiftung**

Von Medikamentenmissbrauch und –Abhängigkeit sind überwiegend Frauen betroffen, speziell bei den Beruhigungsmitteln. Über das Ausmaß des Problems gibt es leider keine zuverlässigen Zahlen, zumal die Grenzen zwischen einem eventuell sinnvollem, kurzfristigem Gebrauch, einem Missbrauch und einer Abhängigkeit fließend sind. Häufig bestehen auch zusätzliche Abhängigkeiten von Schmerzmitteln, Alkohol oder anderen Drogen.

Etwa 35 Prozent der Medikamentenabhängigen beginnen mit dem Missbrauch erst im Alter von 51 bis 60 Jahren. Viele Beruhigungsmittel „kumulieren“, das heißt, sie werden im Körper nur sehr langsam abgebaut und ausgeschieden, so dass die Menge des Medikamentes im Körper trotz gleich bleibender Dosierung immer weiter steigt. Auf diese Weise können gerade auch im höheren Lebensalter schleichende Medikamentenvergiftungen entstehen, die

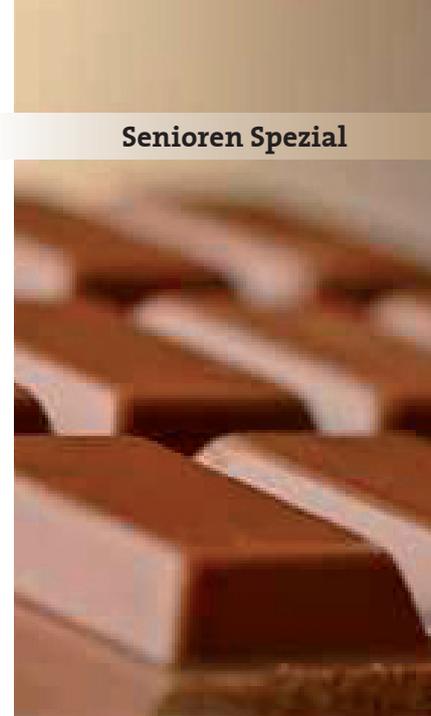
erhebliche körperliche Beeinträchtigungen zur Folge haben. So steigt das Risiko zu stürzen und sich einen Knochen zu brechen, durch Beruhigungsmittel stark an. Schmerzmittel können bei längerem Gebrauch durch Veränderungen im Blut zu Kopfschmerzen führen!

Durch entsprechende Laboruntersuchungen lässt sich eine Medikamentenüberdosierung herausfinden. Der Entzug muss kontrolliert, langsam, schonend für den Patienten, aber stetig erfolgen und kann sich über Wochen bis Monate hinziehen. Ein wichtiger Hinweis: Der Entzug kann mit ärztlich/psychotherapeutischer Unterstützung in den meisten Fällen ambulant erfolgen.

**Tabak – der tödliche blaue Dunst**

Laut dem Deutschen Ärzteblatt starben im Jahr 2006 rund 42.348 Menschen an Krebserkrankungen, die in direktem Zusammenhang mit Tabakkonsum standen. Jede gerauchte Zigarette verkürzt die Lebensdauer um fünf Minuten. Das Besondere des Nikotins ist, dass es schon nach zehn Sekunden – je nach Stimmungslage –anregend oder beruhigend wirkt und dass es nach einer Stunde völlig abgebaut ist. Raucher müssen daher in kurzen Abständen für „Nachschub“ sorgen.

Die Abhängigkeit entsteht sehr schnell und ist durch die vielen Zusatzstoffe im Tabak bedingt. Mit höherem Lebensalter nimmt die Zahl der Raucher zwar ab, immerhin sollen 2005 aber noch stattliche





27 Prozent der Älteren regelmäßig zu den „Glimmstengeln“ gegriffen haben. Die Auswirkungen der neuen Antirauchgesetzes auf die Zahl der Raucherinnen sind noch nicht bekannt.

Ungeachtet dessen gibt es ein erprobtes und bewährtes ambulant durchzuführendes „Rauchfrei-Programm“ von der IFT Gesundheitsförderungsgesellschaft, welches ich Ihnen anbieten kann. Eine Unterstützung durch kontrollierte, vorübergehende medikamentöse Nikotinzufuhr ist bei sehr starken Rauchern möglich und sinnvoll.

#### Koffein – beliebter Genuss mit Tücken

Auch bei Koffein (Kaffee, schwarzer Tee, manchen Schmerzmitteln zugesetzt) werden, vor allem bei höher dosiertem Konsum (zwei bis drei Tassen Kaffee!) und lang anhaltendem Konsum Abhängigkeit und Entzugsercheinungen angenommen. Zu den Folgen von zu viel Koffein zählen u. a. Unruhe in verschiedenen Ausprägungen, Schlafstörungen und Herzrasen. Im Entzug kann es zu Depressionen und hartnäckigen, auf Schmerzmittel nicht ansprechende Kopfschmerzen kommen. Je älter die Patienten sind, desto länger ist regelmäßiger Kaffeekonsum häufig „normal“ und umso schwieriger ist der Entzug, der sich wochenlang hinziehen kann. Aber auch dies ist zu meistern!

#### Auch das noch – Fernsehen, Süßigkeiten ...

Hand aufs Herz: Jeder kennt Genüsse und Aktivitäten, die Suchtcharakter annehmen können. So entsteht ein Gefühl, ohne Dies oder Jenes „kann ich nicht mehr leben“, ich bin also davon abhängig. Hier hilft nur Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Die Lösung von solchen Abhängigkeiten, wenn sie gewollt wird, ist ein psychotherapeutischer Prozess. In dessen Verlauf ist es in der Regel „stressfrei“ möglich, sich von quälenden, zeitaufwändigen oder als unsinnig erkannten Verhaltensweisen zu befreien.

#### Entgiftung und Hilfen für ein Leben ohne quälende Süchte

Bei jedem Suchtmittel muss also zunächst eine, je nach Suchtmittel, unterschiedlich lange „Entgiftung“ erfolgen, zum Teil mit medikamentöser Unterstützung und nur in besonders schweren Fällen im Krankenhaus. Eine Begleitung durch Methoden wie Akupunktur oder Hypnose ist zwar verbreitet, sollen aber laut des Instituts für Therapieforschung keinen wesentlichen Langzeiteffekt haben. Dies liegt möglicherweise daran, dass es „passive“ Methoden sind, bei denen vom Patienten keine Änderung seiner Lebensführung und Identität gefördert wird.

Nach dem körperlichen Entzug kommt es aber gerade darauf an, sein Leben neu zu überdenken, andere Prioritäten zu setzen, zu lernen sich abzugrenzen und die durch den Fortfall des Suchtmittels entstandene innere Leere durch neue, sinnvolle Tätigkeiten zu füllen. Dies können zum Beispiel körperliche Aktivitäten, aber auch sinnorientierte seelische Veränderungen sein. Auf diese Weise werden grundlegende Ich-Kräfte gestärkt. Im heiltherapeutischen Yoga beispielsweise sind diese Elemente ideal miteinander verbunden. ■

#### INFO | Hitliste der gefährlichsten Drogen

2007 erschien in einer Fachzeitschrift eine „Hitliste“ der gefährlichsten legalen und illegalen Drogen mit erstaunlichen Ergebnissen. Demnach sind die „legalen“ Drogen in ihrer Gefährlichkeit zum Teil viel „höher“ angesiedelt als mancher „Bürgerschreck“ wie z.B. LSD.

Auf Platz 1 rangiert Heroin, auf den weiteren Plätzen folgen u. a.:

2. Kokain ...
5. Alkohol ...
7. Benzodiazepine (die meisten verordneten Beruhigungsmittel, u. a. Valium) ...
9. Tabak ...
11. Cannabis (Hasch) ...
14. LSD ...
18. Ekstasy

#### Privatpraxis Dr. Heribert Moorkamp

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
 Facharzt für Psychiatrie  
 Von der Ärztekammer anerkannte Weiterbildungen in Altersheilkunde, Suchtmedizin, Tabakentwöhnung (IFT), Psychotherapie, Verkehrsmedizin  
 Sprechstunden nach Vereinbarung

Hauptstr. 27A  
 53604 Bad Honnef  
 Tel.: 02224/1222104  
 Fax: 02224/1222105  
 moorkamp@gmx.de  
 www.dr-moorkamp.de (im Aufbau)



**INFO | Rat und Hilfe**

Was ist zu tun, wenn ein Verdacht auf eine Abhängigkeit bei Ihnen selbst oder bei Angehörigen besteht? „Augen zu und durch“ endet in der Regel mit einem schweren Unfall, je früher man sich dem Problem stellt, umso leichter ist es zu lösen. Wir können miteinander herausfinden – ob und wenn ja – in welchem Ausmaß bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen ein Suchtproblem besteht. Angehörige merken häufig als erste, das etwas nicht stimmt. Sie können auch als Angehöriger ohne den Betroffenen bei mir Rat und Hilfe finden. Betroffene brauchen häufig, auch wegen der damit verbundenen Scham, sehr lange, um sich das Pro-

blem einzugestehen und sich einem Arzt anzuvertrauen. Bedenken Sie aber bitte auch: Jeder Arzt, also auch ich, unterliegt einer strengen Schweigepflicht. Fast nie muss der Kranke wochenlang „aus dem Verkehr gezogen“ werden. Viele Probleme lassen sich ohne stationären Aufenthalt, vielleicht mit einer Krankschreibung lösen. Viele Patienten wollen das Problem alleine lösen und stellen fest, dass dies nur kurzfristig geht. Wir können gemeinsam herausfinden, welche Form der Unterstützung für Sie die passende ist, da gibt es viele individuelle Möglichkeiten.

**INFO | Typische Warnsignale für eine Sucht**

Starkes Verlangen, das Suchtmittel zur Unzeit, zum Beispiel schon morgens nach dem Aufstehen zu sich zu nehmen, morgendliches Trinken. Unfähigkeit, mit dem Konsum aufzuhören, obwohl man es möchte, heimliches Trinken, „Kontrollverlust“. Steigerung der Verträglichkeit, man braucht immer mehr Suchtmittel.

Zunahme von Unzuverlässigkeit, Reizbarkeit, abnehmende Belastbarkeit, Unruhe. Rückzug von früher gepflegten Aktivitäten und Kontakten, Vernachlässigung der Körperpflege. Körperliche Veränderungen wie häufigere Stürze, Magenstörungen, Gewichtsprobleme in beide Richtungen, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Entzugerscheinungen („Flattermann“).

