

# Der Fluch des guten Lebens: Die „Best Ager“, aktiv und gut situiert, trinken oft zuviel Alkohol

Nadine Eckert | 28. Juli 2015

Gerade diejenigen unter den über 50-Jährigen, die erfolgreich altern, gesund, aktiv und gut situiert sind, neigen dazu, Alkohol in schädlichen Mengen zu konsumieren – mehr noch als gleichaltrige Personen, denen es weniger gut geht. Dies zeigen die Ergebnisse einer großen Befragung von mehr als 9.000 „Best Ager“ in England [1].

„Diese Längsschnittuntersuchung zeigt, dass gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum keineswegs nur ein Problem von Obdachlosen und niedrigen sozialen Schichten ist“, betont **Prof. Dr. Derik Hermann**, Leitender Oberarzt an der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

„Gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum ist viel weiter verbreitet als in der Öffentlichkeit angenommen wird. Alkoholkonsum in einem Ausmaß, das schwere Gesundheitsschäden verursachen kann, findet in der Mitte der Gesellschaft statt, bei Personen, die gesellschaftlich gut integriert sind und deshalb nicht auffallen.“



Alkoholkonsum in einem Ausmaß, das schwere Gesundheitsschäden verursachen kann, findet in der Mitte der Gesellschaft statt. Prof. Dr. Derik Hermann

Die in *BMJ Open* veröffentlichten Ergebnisse basieren auf 2 Befragungswellen (2008/2009 und 2010/2011) der English Longitudinal Survey of Ageing (ELSA). Es handelt sich um eine Langzeituntersuchung einer repräsentativen Stichprobe von Personen in England, die über 50 Jahre alt sind und unabhängig zuhause leben.

Zur Einteilung verwendeten die Wissenschaftler Alkoholeinheiten von 10 Milliliter. Hochriskanter Alkoholkonsum bei Männern lag der Einteilung in ELSA zufolge bei 22 bis 50 Einheiten pro Woche, was einer Menge von 220 bis 500 ml reinem Ethanol oder in etwa gut 2 bis 5 Liter Weißwein pro Woche entspricht. Für Frauen waren entsprechend niedrigere Grenzwerte von 15 bis 35 Einheiten angesetzt. Das entspräche 150 bis 350 Milliliter Ethanol oder rund eineinhalb bis dreieinhalb Litern Weißwein pro Woche.

## Limits in der Deutschen Alkohol-Leitlinie

Die vor kurzem veröffentlichte, erste deutsche [S3-Leitlinie zu Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen](#) setzt die Grenze, in der Alkoholkonsum zumindest als nicht schädlich gilt, so an: „Risikoarmer Alkoholkonsum“ ist bei bis zu 24 g Alkohol am Tag für Männer möglich (etwa 2 Gläser Bier à 0,3l); Frauen ist nur die Hälfte erlaubt (12 g, etwa ein kleines Glas Wein à 0,15 l). Die Leitlinie betont gleichwohl, dass es keinen vollkommen risikofreien Alkoholkonsum gibt.

In der aktuellen Umfrage sind die Teilnehmer zu einer ganzen Reihe von potenziellen Einflussfaktoren befragt worden: Einkommen, Bildungsgrad, Gesundheitszustand, Raucherstatus, Ernährung, körperliche Aktivität, ethnischer Hintergrund, Familienstand, Religiosität, Beschäftigungsstatus, ob sie sich einsam oder depressiv fühlten, einen Angehörigen pflegten oder ob und wie sie sich sozial engagierten (bürgerschaftliches Engagement, Netzwerk von Freunden, kulturelle Aktivitäten).

## „Risikofaktoren“ sind gutes Einkommen, gute Gesundheit, gute Ausbildung

Die Analyse der Befragungsergebnisse ergab, dass das Risiko für gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum bei Männern mit Anfang 60 einen Höhepunkt erreichte und dann allmählich wieder abnahm. Bei den Frauen nahm das Risiko für gesundheitsschädliches Trinken mit zunehmendem Alter ab. Diese Muster deuten darauf hin, dass die Gruppe der derzeit über 50-Jährigen möglicherweise das Ausmaß an Alkoholkonsum, das sie in jüngeren Jahren entwickelt haben, ins höhere Alter mitnehmen, so die Forscher um **Prof. Dr. José Iparraguirre** von Age UK, einer in

London ansässigen Wohltätigkeitsorganisation, die sich mit den Belangen älterer Menschen beschäftigt.

Es gab bestimmte Faktoren, die mit einem erhöhten oder verringerten Risiko für gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum assoziiert waren. So war die Höhe des Einkommens beispielsweise positiv mit einem höheren Risiko assoziiert, allerdings nur bei Frauen. Dagegen gingen Rauchen, höherer Bildungsgrad und ein guter Gesundheitszustand bei beiden Geschlechtern mit einem höheren Risiko einher, zu viel Alkohol zu konsumieren.

Ob sich jemand einsam oder depressiv fühlte, war laut Angaben der Befragten nicht mit einem erhöhten Risiko für gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum verbunden. Allerdings ließ sich feststellen, dass vor allem Männer, die alleine lebten, sowie diejenigen, die getrennt lebten oder geschieden waren, einen riskanten Alkoholverbrauch hatten. Außerdem war gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum häufiger bei weißen Männern.

Für die Pflege eines Angehörigen verantwortlich zu sein, reduzierte das Risiko bei Frauen. Religiosität tat dies dagegen nicht, weder bei Frauen noch bei Männern. Der Beschäftigungsstatus schien kein relevanter Faktor zu sein, aber Frauen, die bereits in Rente waren, hatten häufiger ein höheres Risiko für gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum.

### **Gesundheitsschädliches Trinken als „Mittelklasse-Phänomen“**

„Auf die Gefahr einer starken Vereinfachung hin können wir das Problem des gesundheitsschädlichen Trinkens bei Leuten über 50 als ein Mittelklasse-Phänomen darstellen: Menschen in besserer Gesundheit, mit höherem Einkommen, besserer Ausbildung und höherer sozialer Aktivität trinken mit höherer Wahrscheinlichkeit Alkohol in gesundheitsschädlichem Ausmaß“, schreiben die Forscher und warnen daher: „Gesundheitsschädliches Trinken könnte ein verstecktes gesundheitliches und soziales Problem bei ansonsten erfolgreichen älteren Menschen sein.“

Hermann plädiert dafür, dies mehr als bisher auch in der Öffentlichkeit zu kommunizieren: „Während man im Bereich Zigaretten und Tabak in den letzten zehn Jahren sehr sinnvolle und wirksame Maßnahmen ergriffen hat, die auch das Bewusstsein der Bevölkerung verändert haben, werden die Gefahren des Alkoholkonsums in Deutschland noch immer massiv unterschätzt.“

Beim Alkohol gebe es hierzulande eine sehr starke Lobby von Bier- und Weinherstellern, die es bisher immer geschafft hätten, dass keine vernünftige Aufklärung stattfinde. „Die schon 2010 [von der WHO formulierten Möglichkeiten](#), den Alkoholkonsum in der Bevölkerung zu reduzieren, werden weitgehend ignoriert“, kritisiert der Suchtmediziner.

### **Hausarzt soll Alkoholkonsum erheben**

Auf individueller Ebene wäre es sinnvoll, wenn der Hausarzt den Alkoholkonsum seiner Patienten erheben würde. Prof. Dr. Derik Hermann

Lösungsmöglichkeiten sieht Hermann auf 2 Ebenen: „Gesamtgesellschaftlich wäre es sinnvoll, die wissenschaftlich bereits sehr gut untersuchten Strategien zur Reduktion des Alkoholkonsums in der Gesamtbevölkerung endlich einmal anzuwenden. Und auf individueller Ebene wäre es sinnvoll, wenn der Hausarzt den Alkoholkonsum seiner Patienten erheben würde.“

Der Oberarzt empfiehlt hierfür einfache Fragebögen (z. B. [AUDIT-C](#)) mit wenigen Fragen, die die Patienten bereits im Wartezimmer ausfüllen könnten. „Gegenüber einer Vertrauensperson wie dem Hausarzt machen Patienten häufig ehrliche Angaben“, so Hermann. Und auch die Erfolgsaussichten einer Therapie schätzt der Arzt als gut ein: „Die Einsicht, dass ein Problem vorliegt, ist Voraussetzung für eine Therapie, doch mit dem häufig recht guten Gesundheitsverhalten der gut situierten Personen im Alter zwischen 55 und 70 wäre das sicherlich möglich.“

Hinzu komme, dass sich im Bereich der Alkoholtherapie viel getan habe. „Bis vor einigen Jahren gab es für jemanden mit einer Alkoholabhängigkeit nur das Ziel der lebenslangen vollständigen Abstinenz. Mittlerweile gibt es aber gute [Strategien](#) und auch das unterstützende Medikament Nalmefene zur Trinkmengenreduktion. Ein Glas Rotwein oder ein Bier zum Abendessen könnte dem Best Ager also erhalten bleiben.“

## REFERENZEN:

1. Iparraguirre J, et al: BMJ Open 2015;5:e007684

## MEHR

- Täglich ein Gläschen in Ehren beugt vermutlich einer Herzinsuffizienz vor
- Genug! – Die Smartphone-App „Alcohol Tracker“ warnt Trinker, wenn das Maximum erreicht ist
- Das Alkohol-Dossier: The Good and the Bad

Diesen Artikel so zitieren: Der Fluch des guten Lebens: Die „Best Ager“, aktiv und gut situiert, trinken oft zuviel Alkohol. *Medscape*. 28. Jul 2015.