

Expertin warnt: Ab 45 tappen viele in die Alkohol-Falle

Vor allem Junge achten beim Trinken nicht gross auf die Gesundheit. Später nimmt das Gesundheitsbewusstsein zu – doch beim Alkohol sinkt es ab 45 noch einmal.

Rowena Goebel

Ab 45 nimmt der Alkoholkonsum zu – vor allem bei Männern. (Symbolbild) - pexels

Vor allem Junge fahren auf Süssgetränke wie Cola, Mate oder Vitaminwasser ab. Alkoholexzesse sind bei ihnen ebenfalls häufiger. Doch auch ältere Semester trinken oftmals (wieder) ungesund, wie eine Expertin warnt.

«In der Altersgruppe 45 bis 54 nimmt der Alkoholkonsum gerne zu», sagt Alexandra Weber zu Nau.ch. Sie ist selbstständige ernährungs-psychologische Beraterin in Glarus.

Die Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen, dass in der Zeit vor allem der tägliche Alkoholkonsum zunimmt. Damit steigt auch der Konsum insgesamt.

Auffällig viele Frauen – und vor allem Männer – trinken im mittleren Alter täglich Alkohol. - Sucht Schweiz/BFS

Auffällig ist das vor allem bei Männern, doch auch Frauen trinken in dem Alter öfter täglich. «Männer dieser Altersgruppe tendieren zudem vermehrt dazu, Softgetränke zu trinken.»

Midlife-Crisis und Wechseljahre

Einer der Hauptgründe, den Alexandra Weber dafür in der Praxis hört, ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen Stressabbau. «Alkohol entspannt und wirkt sich im Belohnungssystem des Gehirns aus. Durch das Trinken wird die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn erhöht», erklärt Weber.

Dopamin ist umgangssprachlich auch als Glückshormon bekannt. Der Botenstoff ist verantwortlich dafür, dass abhängiges Verhalten aufrechterhalten wird, und löst das Suchtverlangen aus.

Doch warum ist gerade die Altersgruppe der um die 50-Jährigen so gestresst, dass sie öfter zur Flasche greift? «Bei Männern beobachte ich, dass die Midlife-Crisis beim Alkoholkonsum eine Rolle spielt», sagt Weber.

Das führe zu mehr «Feierabendbieren» in der Gruppe oder am Stammtisch. «Hinzu kommen geschäftliche Verpflichtungen und der Wunsch, sich etwas zu gönnen.»

Bei Frauen sind laut der Ernährungsberaterin die Zeit der Wechseljahre oder veränderte Familienverhältnisse häufige Gründe. «In dem Alter ziehen oft die Kinder aus.»

Teilweise würden auch Scheidungen und Einsamkeit eine Rolle spielen. «Frauen neigen dazu, häufiger alleine im Versteckten zu trinken.»

Expertin warnt vor Darmproblemen, Diabetes und Demenz

Die Ernährungsberaterin warnt: «Die unbedenklichen täglichen Mengen sollten nicht überschritten werden.» Das sind bei Männern 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein am Tag, bei Frauen

0,4 Liter Bier oder 0,2 Wein. «Zudem sollte an mindestens zwei Tagen pro Woche kein Alkohol konsumiert werden.»

Die Risiken bei überhöhtem Trinken sind vielzählig. Laut dem Bundesamt für Gesundheit kann praktisch jedes menschliche Organ dadurch geschädigt werden. «Für mehr als 110 Krankheiten kann ein Zusammenhang mit Alkohol nachgewiesen werden.»

«In der Altersgruppe 45 bis 54 nimmt der Alkoholkonsum gerne zu», sagt Alexandra Weber zu Nau.ch. Ein häufiger Grund, den Alexandra Weber dafür in der Praxis hört, ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen Stressabbau. (Symbolbild) Bei Männern spielen oftmals die Midlife-Crisis eine Rolle. (Symbolbild) Das führe zu mehr «Feierabendbieren» in der Gruppe oder am Stammtisch. (Symbolbild) Bei Frauen sind laut der Ernährungsberaterin die Wechseljahre oder veränderte Familienverhältnisse häufige Gründe. Darunter auch Scheidungen. (Symbolbild) «In der Altersgruppe 45 bis 54 nimmt der Alkoholkonsum gerne zu», sagt Alexandra Weber zu Nau.ch. – alexandra-weber.ch

Und Süssgetränke bergen bei überhöhtem Konsum Risiken. Die Ernährungsexpertin listet auf: «Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Demenz und Darmprobleme, um nur einige zu nennen.»

«Extreme Fälle» trinken fast nur Süssgetränke und kaum Wasser

Das Problem kennt auch Petra Martel. Sie führt die Praxis für Ernährungsberatung Blumenfeld in Zuchwil SO. «Ich hatte vereinzelt extreme Fälle von Personen, die kaum Wasser und fast nur Süssgetränke zu sich nehmen.»

Das seien vor allem junge Erwachsene gewesen. «Was sie alle oft gemeinsam hatten: Übergewicht, da mit den Süssgetränken auch oft eine grosse Menge an «leerer Energie» aufgenommen wird.» Kalorien also, die kaum Nährstoffe liefern.

Statt Alkohol, Cola und Smoothies rät Alexandra Weber deshalb zu Wasser und ungesüsstem Tee. Die Ernährungsgesellschaft SGE empfiehlt nur bis zu einer Portion Süssgetränke am Tag.