

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

Claudia Maria Schnitzer
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3
83059 Kolbermoor
Tel. 08031-95700
Mobil: 0172-2813891

Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol - wieso ist das so?

Ein Gläschen Wein, das früher gut bekommen ist, zeigt im höheren Alter plötzlich eine unangenehme Wirkung. Wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Anlass des „Tages der älteren Menschen“ im Oktober dieses Jahres berichtet, gibt es zahlreiche Ursachen dafür, dass Alkohol plötzlich nicht mehr vertragen wird.

Zum einen büßt die Leber mit zunehmenden Jahren einzelne Funktionen ein, so dass der Alkohol nicht so schnell wie gewohnt abgebaut wird und damit eine längere Zeit im Blut verweilt. Hinzu kommt, dass der Alkohol im Blut weniger verdünnt wird, da der Anteil an Körperflüssigkeit im Alter grundsätzlich abnimmt. Der Alkohol ist somit nicht nur länger, sondern auch in einer höheren Konzentration im Blut und lässt es somit den älteren Menschen eher spüren. So ist es nicht verwunderlich, dass Alkoholgengen, die früher ohne Nebenwirkungen getrunken wurden, plötzlich unangemessen sind.

Auch bereiten mögliche Wechselwirkungen des Alkohols mit einzunehmenden Medikamenten Probleme, wie beispielsweise Medikamente, die bei Bluthochdruck oder Diabetes eingenommen werden. Bei antidepressiv wirkenden Medikamenten ist unbedingt auf den Alkoholkonsum zu verzichten.

Ältere Menschen sind zudem nicht mehr so sicher auf den Beinen unterwegs. Auch hierbei gilt es, beim Öffnen der Weinflasche oder Ähnlichem zu bedenken, dass Alkohol nicht förderlich ist für den Gleichgewichtssinn und die Reaktionszeit. Eine höhere Sturzgefahr wäre also vorprogrammiert. Alkoholkonsum im Alter birgt besondere Risiken

www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2020-09-29-alkoholkonsum-im-alter-birgt-besondere-risiken/

Pressemitteilung BZgA 9/2020

[Zurück zur Übersicht](#)