



# Andelfinger Zeitung

Amtliches Publikationsorgan für das Zürcher Weinland

Nr. 40  
167. Jahrgang

Mittwoch, 22. Mai 2024

AZ 8450 Andelfingen  
Fr. 1.95



Gleichzeitig mit dem Aquarina eröffnete Gaby Bächtold ihr ABC Fitness. Nun gibt sie ihr Studio in neue Hände.

■ Seite 7

Am Stammerberg wurde einst auf über 20 Flächen Holzkohle hergestellt. Wie das roch, war an Pfingsten zu erleben.

■ Seite 3

780 Tonnen Bruchglas fielen im Kewy-Gebiet 2023 an. Die Firma Maag Recycling sammelt und verkauft es weiter.

■ Seite 5

## «Älteste Volksdroge überhaupt»

**ANDELFINGEN** Alkohol ist Teil unserer Gesellschaft. Wann der Konsum problematisch wird und weshalb das Trinkverhalten im Alter angepasst werden sollte, weiss Andreas Knieps, stv. Leitender Arzt in der Psychiatrie für ältere Menschen der ipw.

JASMINE BEETSCHEN

Ab wann gelte ich als alkoholkrank? Wie viel Alkohol ist zu viel? Und was kann ich tun, wenn Alkohol mein Leben zu stark beeinflusst? Diesen Fragen widmete sich eine kleine Gruppe von Interessierten am Mittwochabend im Löwensaal. Als Experten hatte die Veranstalterin, die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw), Andreas Knieps (kl. Bild) eingeladen. «Alkohol ist die beliebteste und älteste Volksdroge überhaupt», so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Alkohol ist Teil unserer Gesellschaft, gehört oftmals zum guten Ton. Bei Menschen mit höherem Alter sei das Risiko grösser, einer Sucht zu verfallen. «Der Eintritt ins Pensionsalter, Freunde, die man verliert, der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus, Einsamkeit – für viele können dies Gründe sein, zum Alkohol zu greifen.» Dieser Leere sollte im



Idealfall mit Aktivitäten, Projekten und dem Aufrechterhalten des Beziehungsnetzes entgegengetreten werden. «Die beste Prävention ist also, im Leben lohnenswerte Lebensziele aufzubauen und diese zu verfolgen – bis ins hohe Alter hinein», fasste ein Zuhörer zusammen.

Als gemässigter Konsum gelten nach der WHO folgende Obergrenzen: Frauen nicht mehr als ein Standardglas pro Tag, Männer nicht mehr als zwei. Zudem gilt für beide Geschlechter, mindestens zwei Tage pro Woche abstinenz zu bleiben. Als Standardgetränk gelten 3dl Bier (5 Vol. %), 1dl Wein (15 Vol. %) oder 2cl Schnaps (38 Vol. %). Älteren Menschen werden noch einmal um die Hälfte geringere Werte empfohlen.

### Abhängigkeit in verschiedener Form

Doch der Übergang zur Sucht komme meist schleichend und gehe oft unauffällig vonstatten, weiss Andreas Knieps. Bei rund 26 Prozent der Männer und 8 Prozent der Frauen über 60 Jahre liegt ein problematischer Alkoholkonsum vor. Ein solcher kann sich in verschiedenen Formen zeigen. «Es muss nicht



Alkohol ist in unserem täglichen Leben weitverbreitet – auch im Alter. Offene Gespräche und lohnenswerte Lebensziele helfen, einer Sucht vorzubeugen. Bild: Pro Senectute

immer der Clochard unter der Brücke mit den Schnapsflaschen sein.» Auch von aussen gesehen funktionierende Menschen könnten sich bereits in einer Abhängigkeitssituation befinden.

Auch den Mythos um das «gesunde Glas Rotwein am Tag» griff der Facharzt auf: «Meistens überwiegen die negativen Auswirkungen auf den Körper jedoch die wenigen Vorteile.»

Bei der Bestimmung des Suchtverhaltens komme es zudem nicht unbedingt auf die Höhe der Menge oder auf die Regelmässigkeit an, erklärte er. Vielmehr liege der Fokus auf offiziell festgelegten Kriterien wie starkes Verlangen (Craving), Kontrollverlust, Entzugszeichen, Gewöhnungseffekt (Toleranz) mit Konsumsteigerung, die Vernachlässigung von Familie, Beruf, Hobbys und Freunden sowie der anhaltende Konsum trotz schädlicher Folgen. «Wenn drei dieser sechs Kriterien in einem Jahr erfüllt sind, spricht man von einer Abhängigkeit», sagte Andreas Knieps.

Die Risiken von übermässigem Alkoholkonsum sind Nervenschädigung, erhöhtes Krebsrisiko, neuro-psychiatrische Komplikationen, erhöhtes Unfallrisiko im Strassenverkehr sowie Mangelernährung. Im Alter wirke sich eine Abhängigkeit zudem anders aus als in früheren Lebensabschnitten. Aufgrund der Stoffwechseländerung tritt eine längere und stärkere Wirkung ein, auch kann es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen. Die

Regelmässigkeit nimmt eher zu, während die Trinkmenge abnimmt, dies aufgrund zunehmender Nebenwirkungen. Übermässiger Alkoholkonsum erhöht zudem das Sturzrisiko, hat Einfluss auf die Koordination und die Mobilität und erhöht ausserdem die Gefahr eines Zustands der Verwirrtheit bis hin zu einer Demenz.

### Rückfall als Teil des Krankheitsbilds

Wessen Gedanken sich immer mehr um Alkohol drehen, sollte sich Hilfe suchen, so Andreas Knieps. «Je früher, desto besser ist die Prognose auf Besserung. Alkoholabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung, eine endgültige Heilung gibt es nicht. Das Risiko eines

«Die Person besteht nicht nur aus der Sucht allein. Vergessen Sie das nicht.»

Andreas Knieps, Facharzt

Rückfalls liegt nie bei null Prozent und gehört zum Krankheitsbild dazu», sagte er. «Doch je länger zurück der Abstand zum letzten Konsum, desto tiefer das Risiko eines Rückfalls.» Das habe auch mit dem Suchtgedächtnis zu tun.

Es sei wichtig, einen «warmen», sprich einen medikamentengestützten, Entzug durchzuführen. Dies sei vor al-

lem bei Menschen in höherem Alter wichtig, um den Körper vor heftigen Entzugserscheinungen zu schützen. Auch kontrolliertes Trinken sei eine Möglichkeit, jedoch mit eher geringen Erfolgsaussichten. Zudem verlange dieses Trainingsprogramm viel Arbeit und Selbstreflexion. «80 Prozent der Bevölkerung trinken Alkohol, und irgendwie gibt es den Anspruch, dass das einfach jeder im Griff hat», meinte Andreas Knieps.

### Offenen und liebevollen Ton finden

Die offiziell anerkannte Krankheit sei noch immer sehr schambehaftet und sehr verbreitet. Angehörigen gab er den Tipp, sich Unterstützung zu holen. Dafür gebe es ein breit aufgestelltes Netzwerk an Fachstellen, Suchtberatungen und Hilfsorganisationen. Auf die Frage einer Zuhörerinnen, ob man bei Verdacht auf eine Abhängigkeit die betroffene Person darauf ansprechen sollte, meinte er: «Unbedingt. Seien Sie offen, und finden Sie dabei einen liebevollen, Besorgnis ausdrückenden Ton.»

Bei aller Liebe als Angehörige sei es von grosser Wichtigkeit, Abgrenzung zu schaffen und die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Dabei aber weiterhin einen liebevollen Umgang zu pflegen, sei essenziell. «Denn: Die Person besteht nicht nur aus Sucht allein. Vergessen Sie das nicht», betonte Andreas Knieps. Es sei wichtig, diese Stigmata zu überwinden.

■ Rheinau

### Einigung auf der Insel – Infos am Donnerstag

Der Abteitrakt direkt neben der Klosterkirche ist der einzige Gebäudeteil auf der Insel Rheinau, der noch nicht saniert ist. Grund ist ein Interessenkonflikt: Die Stiftung Musikinsel hat vor zwei Jahren (AZ vom 17.6.2022) Anspruch auf den Trakt erhoben, der seit dem Nutzungskonzept von 2009 für ein Museum vorgesehen ist. Und sie hat auch einen Wegzug nicht ausgeschlossen. Der Kanton als Eigentümer kam unter Druck: einen guten Mieter verlieren oder das eigene Museum aufgeben? Nun scheint eine Einigung da zu sein. Wie diese aussieht, darüber spricht aber (noch) niemand. «Es ist richtig, dass die Regierung jeweils am Donnerstag über wichtige Entscheide informiert», sagt Thomas Maag, Sprecher der Baudirektion. Daniel Grob, Präsident des Museumsvereins, erwähnt die Vereinsversammlung am 19. Juni mit einem Referat über die Stationen der Baugeschichte des Klosters mit Fokus Abteitrakt. Und Christoph Blocher lässt schriftlich ausrichten: «Gerne verweise ich Sie auf die Medienmitteilung am Donnerstag.» Er sei dann erreichbar. (spa)



Der begehrte Abteitrakt. Bild: Archiv

■ Region

### Suche auf dem Rheingang am Dienstag weiter

Am Dienstag kreiste ein Helikopter über dem Rhein in Rheinau. Auf Anfrage bestätigt die Kantonspolizei Zürich, dass die am Montag um etwa 15 Uhr begonnene Suche nach einer Person weiterging. Wobei: Es könne sich auch um eine Puppe gehandelt haben. «Man weiss nicht, ob etwas ist», so der Polizeisprecher. Kinder in der Badi Dachsen hätten gemeldet, sie hätten einen Körper treiben sehen, es könne aber auch eine Puppe sein. Darauf begann eine Suchaktion, die laut «20 Minuten» um 18.30 Uhr eingestellt wurde. Laut dem Portal wurde ein mutmasslich lebloser Körper zweimal gesichtet, ober- und unterhalb des Rheinfalls. Im Einsatz waren die Polizeien Schaffhausen und Zürich, Taucher und die Feuerwehr Weinland. (spa)