



EVANGELISCHER REGIONALVERBAND
FRANKFURT UND OFFENBACH

FACHBEREICH I : BERATUNG, BILDUNG, JUGEND

Evangelische

**SUCHTBERATUNG
FRANKFURT UND
OFFENBACH**

evangelisch.....
... INTERKULTURELL

Sucht & Alter

Nikotin

*„Ich bekomme immer schlechter Luft.
Ich schaffe es nicht, mit dem Rauchen
aufzuhören.“*



Medikamente

*„Ohne meine Medikamente kann ich
nicht einschlafen. Ich denke, dass ich
zu viele einnehme.“*

Alkohol

*„Ich trinke gerne ein Glas Sekt oder ein
Glas Bier. Oft wird es dann auch mehr –
aber das merkt keiner.“*



Gesund alt werden

Alkohol

- Trinken Sie MAXIMAL ein kleines alkoholisches Getränk am Tag (z.B. max. 0,33l Bier, 0,1l Wein)
- Trinken Sie an MINDESTENS 2 Tagen in der Woche keinen Alkohol.

(Empfehlung für > 65 jährige des NIAAA: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)

Medikamente

- Medikamente sollten Sie immer in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen. Er sollte alle Medikamente kennen, die Sie einnehmen (Vorsicht oft starke Neben- und Wechselwirkungen!)
- Schlaf- und Beruhigungsmittel, sowie opiathaltige Schmerzmittel erzeugen bei langfristiger Einnahme eine Abhängigkeit. Vorsicht: **Kein abruptes Absetzen!** Besprechen Sie die weitere Einnahme und ggf. Abdosierung mit Ihrem Arzt.

Nikotin

- Änderungen durch einen Rauchstopp:
 - nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf Normalwerte
 - nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarkttrisiko
 - nach 2 Monaten verbessert sich die Lungenfunktion
- Nikotinersatzprodukte helfen beim Rauchstopp.
Lassen Sie sich dazu beraten!

Wir beraten Sie zu allen Suchtfragen:

Alkohol – Medikamente – Nikotin - Illegale Drogen -
Verhaltenssüchte (z.B.: Glücksspiel)

Das Ziel der Beratungsgespräche bestimmen Sie!

Für uns ist es wichtig, dass Sie in uns einen kompetenten Ansprechpartner finden bzgl. Alkohol, Medikamenten, Nikotin und anderer Suchtmittel.

- *Wie wirken die Medikamente?*
- *Was habe ich denn noch, außer mein Glas Wein?*
- *Wird meine Lunge wirklich besser, wenn ich weniger rauche?*
- *Lohnt es sich in meinem Alter noch etwas zu ändern?*
- *Was passiert, wenn ich...*
 - *weiter konsumiere wie bisher?*
 - *weniger konsumiere?*
 - *ganz aufhöre?*

Lassen Sie uns über Ihre Fragen sprechen.

Wir beraten Sie gerne auf Ihrem individuellen Weg.



Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Projekt **Sucht & Alter**

Ansprechpartner: Martin Meding



Evangelische Suchtberatung Frankfurt am Main

Eschersheimer Landstraße 567

60431 Frankfurt am Main

suchtberatung@frankfurt-evangelisch.de

Offene Telefonsprechzeit *Sucht & Alter*:

Mittwoch, 9 – 11 Uhr

Oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin

069 / 5302-302

Sie können auch gerne über Ihre Angehörigen oder Mitarbeiter aus Ihrer Einrichtung Kontakt zu uns aufnehmen.

Wir kommen – sofern es die Corona-Regeln zulassen –
auch gerne persönlich bei Ihnen vorbei!