



BZgA rät bei Hitze zum vorsichtigen Umgang mit Alkohol

Von *voelker-albert*

Erstellt am 23 Jul 2019 - 10:25

BZgA rät bei Hitze zum vorsichtigen Umgang mit Alkohol
Alkoholische Getränke als Durstlöscher ungeeignet

An heißen Tagen kommt jede Abkühlung recht. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät jedoch zur Vorsicht beim Konsum von alkoholischen Getränken an Hitzetagen. Den Durst mit alkoholhaltigen Kaltgetränken zu löschen, ist mit besonderen Risiken verbunden. Die BZgA empfiehlt, an Tagen mit sehr hohen Temperaturen auf Alkohol weitestgehend zu verzichten.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung wirkt Alkohol schneller und intensiver. Als körperliche Folgeerscheinung erweitern sich die Blutgefäße, dadurch sinkt der Blutdruck und das Risiko für einen Kreislaufkollaps erhöht sich. Alkoholische Getränke sind zum Durstlösen ungeeignet und belasten den Körper. Wasser oder Fruchtschorlen zu trinken ist die gesündere und eindeutig bessere Wahl.“

Auch wer an heißen Tagen Abkühlung im Wasser sucht, sollte vorher auf keinen Fall Alkohol konsumieren. Normalerweise reagiert der Körper auf Kälte, indem er die Blutgefäße verengt. Alkohol verhindert das. Der schnelle Wechsel von Hitze zu Kälte birgt daher die Gefahr eines Kälteschocks – und dies schon bei einer Wassertemperatur von rund 20 Grad Celsius. Wer Alkohol getrunken hat, neigt darüber hinaus dazu, Gefahren zu unter- und die eigene Leistungsfähigkeit zu überschätzen. Insbesondere beim Schwimmen in offenen Gewässern kann dies lebensgefährlich sein.

Zum Umgang mit Alkohol bei Hitze gibt die BZgA folgende Tipps:

- Statt alkoholischer Getränke (Mineral-)Wasser zum Durstlösen trinken
- Keine alkoholischen Getränke in der prallen Sonne konsumieren
- Cocktails und hochprozentige Mischgetränke meiden
- Immer für ausreichend alkoholfreien Getränkenachschub sorgen
- Situationen meiden, in denen üblicherweise Alkohol getrunken wird
- Nie alkoholisiert schwimmen oder baden gehen

Jugendliche und junge Erwachsene finden weiterführende Informationen auf den Internetseiten der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, die vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird: www.kenn-dein-limit.info [1]

Für Erwachsene bietet die BZgA Informationen auf der Webseite www.kenn-dein-limit.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:08): <http://medkom24.eu/node/24166>

Links:

[1] <http://www.kenn-dein-limit.info>

[2] <http://www.kenn-dein-limit.de>