

Pressemitteilung

BZgA rät zur Vorsicht mit Alkohol an Hitzetagen

Alkoholische Getränke als Durstlöscher ungeeignet

Köln, 12. August 2021. An heißen Sommertagen ist es besonders wichtig, viel zu trinken, denn der Körper reguliert seine Temperatur über das Schwitzen und verliert dabei nicht nur viel Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt, an Hitzetagen auf alkoholische Getränke weitgehend zu verzichten. An heißen Tagen ist jede Abkühlung recht, doch sind alkoholische Getränke zum Durstlöschen ungeeignet.

Michaela Goecke, Leiterin des Referats für Suchtprävention der BZgA, sagt:

„Alkoholkonsum bedeutet für den Körper immer Stress – zum einen muss das Zellgift Alkohol über die Leber abgebaut werden, zum anderen beeinträchtigt Alkohol als psychoaktive Substanz unsere Wahrnehmung, Koordination und Reaktion. Bei Hitze kann der Konsum von Alkohol zur Gefahr werden: Zum Beispiel kann das Risiko für einen Kreislaufkollaps steigen, weil sich durch Alkohol – wie durch Hitze – die Blutgefäße erweitern. Dadurch sinkt der Blutdruck und es kann zu einem Kollaps und Bewusstlosigkeit kommen. Deshalb gilt an Hitzetagen: Durstlöschen am besten mit Wasser, Saftschorlen und Früchtetees oder mit anderen alkoholfreien Getränken.“

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sollten mit alkoholischen Getränken bei Hitze besonders vorsichtig sein, denn ihr Wasseranteil im Körper ist geringer als bei jungen Menschen. Aus diesem Grund betreffen die Risiken des Alkoholkonsums sie daher noch stärker. Darüber hinaus ist ihre Leber länger damit beschäftigt, den Alkohol abzubauen und es kann zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen, wenn Medikamente eingenommen werden.

Auch weist die BZgA darauf hin, dass wer an heißen Tagen Abkühlung im Wasser sucht, vorher auf keinen Fall Alkohol trinken sollte. Es kann zu dramatischen Badeunfällen kommen, wenn Menschen bei Hitze alkoholisiert ins kühle Wasser gehen – ob See, Fluss oder Schwimmbad. Der Körper kann aufgrund des Alkohols nicht normal auf die Kälte reagieren und die Blutgefäße verengen. Der schnelle Wechsel von Hitze zu Kälte birgt dann die Gefahr eines Kälteschocks – und dies schon bei einer Wassertemperatur von rund 20 Grad Celsius. Infolge eines Kälteschocks kann der Kreislauf kollabieren und die Gefahr des Ertrinkens droht.

Weiterführende Informationen der BZgA zum Thema Alkohol und Hitze

www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/urlaub-hitze-alkohol/

>> Seite 2

Neue Rezepte für alkoholfreie Fruchtcocktails zum Ausprobieren gibt es auf dem Instagram-Kanal [@alkohol_kenndeinlimit](https://www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit).

Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene

www.kenn-dein-limit.info

www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit

www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit

www.youtube.com/c/AlkoholKenndeinLimit/featured

Informationen für Erwachsene

www.kenn-dein-limit.de

www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene

https://twitter.com/Alkohol_Limit

Information für 12- bis 16-Jährige

www.null-alkohol-voll-power.de

Informationen für Sportvereine

www.alkoholfrei-sport-geniessen.de

Informationen und Verhaltensempfehlungen bei Hitze

www.klima-mensch-gesundheit.de

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit