

BZgA rät zur Vorsicht: Alkohol und Hitze vertragen sich nicht

Köln, 17. Juli 2018. Der Sommer ist da und auch in Deutschland steigen die Temperaturen. Doch Vorsicht: Hitze und Alkohol vertragen sich nicht. Wenn die Sonne brennt, wirkt Alkohol im Körper schneller und intensiver. Besonders an heißen Tagen kann zu viel Alkohol zu Kreislaufproblemen oder sogar zur Bewusstlosigkeit führen. Die Folge durch die Kombination von Alkohol und Hitze: Der Blutdruck sinkt, man fühlt sich müde und schlapp.

Ob nun beim Baden in Deutschland oder an der Adria, Wandern in Frankreich oder Tirol, Urlaub soll entspannen und Spaß machen. Für Viele gehören Bier, Wein oder Cocktail zu einem gelungenen Urlaub dazu. Bei allem Spaß sollte für den Umgang mit Alkohol bei sommerlichen Temperaturen dennoch Vorsicht gelten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nennt vier gute Gründe, warum man im Urlaub besser im Limit bleiben sollte:

1. **Urlaub auch für die Leber**

Alkohol kann nicht einfach ausgeschwitzt werden. Die Leber übernimmt die Hauptarbeit beim Alkoholabbau. Wenn der Alkoholspiegel also dauerhaft hochgehalten wird, kann die Leber den Alkohol nie völlig abbauen und ist ständig überlastet. Im Limit bleiben, bedeutet daher auch Urlaub für die Leber.

2. **Sicher baden**

Alkohol schränkt die Koordinationsfähigkeit ein. Betrunkene schwimmen gehen kann daher auch in sicheren Gewässern gefährlich werden. Und: Wer alkoholisiert badet, kann selbst bei einer Wassertemperatur von 20 bis 22 Grad einen Kälteschock erleiden.

3. **Vorsicht vor unangenehmen Kontakten**

Unter Alkoholeinfluss kommt es schneller zu Gewalt und man kann eher Opfer von Diebstählen werden. Alkohol spielt oftmals eine Rolle bei ungewolltem und/ oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr.

4. **Hitzschlag durch Flüssigkeitsverlust**

Sommerhitze führt zu vermehrtem Schwitzen. Alkohol entzieht dem Körper weiteres Wasser und wertvolle Mineralstoffe. Das begünstigt die Gefahr von Hitzschlägen. Vor allem ältere Menschen haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf und sollten an heißen Tagen ausreichend nicht-alkoholische Getränke zu sich nehmen. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder isotonische Getränke.

Frauen sollten nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol täglich trinken. So viel steckt in einem kleinen Glas Bier (0,25l) oder Wein (0,1l). Für Männer gilt als Grenzwert doppelt so viel, also nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol. Das sind ein halber Liter Bier oder zwei kleine Gläser Wein. Für alle gilt: Es sollte an mindestens zwei Tagen in der Woche gar kein Alkohol getrunken werden.

Mehr Informationen und Tipps zum Thema bieten die Internetseiten der BZgA-Alkoholpräventionskampagnen „Kenn-dein-Limit“:

Für Erwachsene gibt es Hinweise für den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol im Urlaub unter:

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/themenspecials/themenspecial-sommer/limit-im-urlaub/> sowie eine Übersicht über die Altersgrenzen für Alkoholkonsum im Ausland für alle, die mit ihren heranwachsenden Kinder verreisen

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/themenspecials/themenspecial-sommer/alkohol-in-beliebten-urlaubslaendern/>

Auf der Internetseite der Präventionskampagne der BZgA für Jugendliche und junge Erwachsene „Alkohol? Kenn dein Limit.“, die vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird, stehen Tipps unter: <http://www.kenn-dein-limit.info/7-tipps.html>