

## Pressemitteilung

**„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – Bei Hitze besonders wichtig:  
Wer alkoholisiert schwimmen geht, kann sich in Lebensgefahr begeben.**

*Köln, 03. August 2017.* Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist angesichts sommerlicher Temperaturen auf die Risiken hin, die mit Alkoholkonsum bei Hitze verbunden sind und empfiehlt, alkoholische Getränke auf keinen Fall zum Durstlöschen zu nutzen.

„An heißen Tagen birgt Alkoholkonsum besondere Gefahren. In Kombination mit hohen Temperaturen intensivieren sich die Folgen des Alkohols im Körper. Sowohl Alkohol als auch Hitze erweitern die Blutgefäße und in Folge können Kreislaufprobleme auftreten oder sich verstärken“, erklärt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Wer beispielsweise erhitzt und alkoholisiert Abkühlung im Wasser sucht, setzt sich einem erheblichen Risiko aus. Schon geringe Mengen Alkohol können die Koordinationsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.“

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) weist ebenfalls darauf hin, dass bei Badeunfällen Alkohol- oder Drogenkonsum nicht selten eine Rolle spielen. Wer sich unter dem Einfluss von zu viel Alkohol selbst überschätzt und Koordinierungs- und Wahrnehmungsbeeinträchtigungen hat, für den kann die gewünschte Abkühlung im Wasser böse enden.

**Die BZgA gibt folgende Tipps für einen sicheren Umgang mit Alkohol bei Hitze:**

- **Alkoholische Getränke sind keine Durstlöscher:** Wer durstig ist, trinkt mehr und schneller, deshalb sind alkoholische Getränke nicht zum Durstlöschen geeignet. Wasser oder Fruchtschorlen sind die bessere Wahl. Wichtig ist auch, dass ausreichend alkoholfreie Alternativen verfügbar sind. Auch Obst – zum Beispiel gekühlte Wassermelone – kann eine geeignete Erfrischung sein.
- **Keine alkoholischen Getränke in der prallen Sonne trinken:** Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung wirkt Alkohol schneller und intensiver, Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps und Bewusstlosigkeit können mögliche Folgen sein.

>> Seite 2

- **Nicht alkoholisiert schwimmen oder baden gehen:** Unter Alkoholeinfluss kommt es schnell dazu, dass man sich und seine Fähigkeiten überschätzt. Hinzu kommt, dass bereits bei einer geringen Konzentration von Alkohol im Blut Koordination und Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Wer erhitzt und alkoholisiert ins kühle Wasser geht, riskiert starke Kreislaufprobleme aufgrund von Unterkühlung - und das bereits bei 20 bis 22 Grad Wassertemperatur. So kann der Sprung ins kalte Nass schlimmstenfalls tödlich enden.
- **Situationen meiden, in denen viel Alkohol getrunken wird.** Auch wenn die Bar im All-Inclusive-Urlaub schon am Vormittag öffnet oder abends Flatrate-Partys zum Rauschtrinken geradezu einladen, sind solche Situationen besser zu meiden. So bleibt der Urlaub in guter Erinnerung.

Jugendliche und junge Erwachsene finden weitere Informationen und Tipps auf [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info), der Internetseite der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, die vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird.

Weitere Informationen für Erwachsene bietet die BZgA auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de).