

## Pressemeldung

### **Vorsicht bei Hitze: Alkohol ist als Durstlöscher nicht geeignet**

#### **Die BZgA empfiehlt alkoholfreie Getränke an heißen Tagen**

*Köln, 19. Juli 2022.* Ob am Feierabend, beim Baden oder im Urlaub – für viele gehören Bier, Wein oder Cocktails zur Sommerzeit dazu. Doch bei sommerlichen Temperaturen ist besondere Vorsicht im Umgang mit Alkohol geboten. Denn sowohl alkoholische Getränke als auch hohe Temperaturen erweitern die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, und zudem verliert der Körper Flüssigkeit. Das kann zu Kreislaufproblemen bis hin zur Bewusstlosigkeit führen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät zu alkoholfreien Durstlöschern bei Hitze.

#### **Viel Trinken – aber keine alkoholischen Getränke**

Sommerhitze führt zu vermehrtem Schwitzen, der Flüssigkeitsbedarf steigt. Wer dann Alkoholhaltiges trinkt, tut genau das Falsche, denn Alkohol entzieht dem Körper weiteres Wasser und wertvolle Mineralstoffe. Der Körper wird ausgelaugt und läuft Gefahr, auszutrocknen. Er kann nicht mehr genug Schweiß produzieren, um sich vor Überhitzung zu schützen – das kann zu einem Hitzschlag führen, bis hin zum Kreislaufkollaps. Als Durstlöscher eignen sich stattdessen Wasser, ungesüßter Tee oder isotonische Getränke. Auch Obst – zum Beispiel gekühlte Wassermelone – kann Erfrischung bieten.

#### **Nicht alkoholisiert schwimmen oder baden gehen**

Unter Alkoholeinfluss werden die eigenen Fähigkeiten überschätzt. Hinzu kommt, dass bereits bei einer geringen Konzentration von Alkohol im Blut Koordination und Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Wer betrunken badet, kann bereits bei einer Wassertemperatur von 20 bis 22 Grad einen Kälteschock erleiden – im schlimmsten Fall droht Herzversagen.

#### **Auch im Sommer im Limit bleiben**

Frauen sollten pro Tag maximal ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks trinken: nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 0,125 Liter Wein. Für Männer gilt als Empfehlung für den risikoarmen Umgang mit Alkohol doppelt so viel: also nicht mehr als 0,6 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein. Und für alle gilt: Mindestens zwei Tagen in der Woche sollten alkoholfrei sein, damit es nicht zu einer Gewöhnung kommt.

>> Seite 2

**Weiterführende Informationen der BZgA-Alkoholpräventionskampagnen:**

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) informiert Jugendliche ab 16 Jahren

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) informiert Erwachsene

**Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

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