

14.08.2001 - 10:56 Uhr

## SFA-Präventionstipp des Monats: Bei Sommerhitze: viel und richtig trinken, nur nichts Alkoholisches

Lausanne (ots) -

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr sinken bei sommerlichen Temperaturen schnell Leistung, Konzentration und Ausdauer. Wer glaubt, dem Durst mit alkoholischen Getränken abhelfen zu können, liegt falsch: ein erhöhter Promillespiegel mit noch mehr Leistungseinbusse ist die Folge. Bis zu 2 Liter Mineralwasser pur oder gemischt mit Gemüse- und Fruchtsaft, gleichmässig über den Tag verteilt getrunken, sind die richtige Antwort auf die Affenhitze. Darauf weist die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne hin.

Bei Sommerhitze reichen die 1,5 Liter pro Tag nicht aus, die der Mensch neben dem in der Nahrung enthaltener Flüssigkeit pro Tag trinken sollte, um seinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Auch ohne weitere schweisstreibende Aktivitäten sollte noch ein halber Liter zusätzlich getrunken werden. Dies empfiehlt in Übereinstimmung mit Ernährungsmedizinern die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne. Betreibt man sportliche oder andere körperliche Aktivitäten, verlangt der Körper nach noch mehr Flüssigkeit. Wer nicht genug trinkt, läuft bei hohen Temperaturen Gefahr, rasch seine Leistungsfähigkeit, Konzentration und Ausdauer einzubüssen.

Richtig und das Richtige trinken

Es reicht jedoch nicht, genug und über den Tag verteilt zu trinken, auch die richtigen Flüssigkeiten müssen es sein. Den Durst mit alkoholischen Getränken gleich welcher Art zu löschen, hiesse den Teufel mit dem Beelzebub austreiben zu wollen, mindert doch der Alkohol gerade die Fähigkeiten, die durch Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt werden, und die durch das ausgiebige Trinken wieder hergestellt werden sollen. Empfehlenswerte Getränke sind Mineralwasser oder ein Gemisch aus Mineralwasser und Gemüse- bzw. Fruchtsäften. Wenig dauerhaft durstlöschend und ergiebig für den Flüssigkeitshaushalt sind stark koffeinhaltige Getränke und zuckerhaltige Säfte und Limonaden. Auch die so beliebten Energy-Drinks in Form hochdosierter Vitamin-Getränke sind als Durstlöscher völlig ungeeignet und können bei Hochkonsum sogar zu gesundheitsschädlichen Vitamin-Überdosierungen führen.

Kontakt:

SFA Lausanne  
Sekretariat Prävention und Information, Tel. +41 21 321 29 76