

17.01.2002 – 08:00 Uhr

SFA-Präventionstipp des Monats

Lausanne (ots) -

Alkohol gegen Winterkälte: ein trügerischer Wärmespender

Wie schützt man sich am besten gegen die eisige Kälte, wenn nicht durch ein heisses Getränk? Besonders die Wintersportler und -sportlerinnen haben so manches alkoholhaltige «Geheimrezept» für den schnell wärmenden Trunk. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne erinnert daran, dass Alkohol ein trügerischer Wärmespender ist.

Wer an Hängen und Pisten den «Flachmann» zieht und einen kräftigen Schluck Hochprozentiges nimmt oder heissen Rumpunsch an der Schneebar schlürft, empfindet zunächst tatsächlich ein Wärmegefühl, weil der Alkohol die Blutgefässe erweitert und das Blut so besser an die Körperoberfläche fliessen kann. Das Trügerische daran ist, dass das Blut im Kontakt mit der niedrigen Aussentemperatur rascher abkühlt. Die Folge: Da man nicht mehr merkt, wie kalt es wirklich ist, sind die Gefahren von Erkältungen und Erfrierungen gross.

Alternativen zum Alko-Punsch gegen die Winterkälte

Es ist nicht oft genug zu wiederholen: Will man wirklich warm haben, sollte man vor dem Gang in die Kälte oder zum Wintersport gut essen, sich kontinuierlich bewegen und die passende Winterkleidung tragen. Wer dann noch etwas flüssig Wärmendes trinken möchte, sollte es statt mit einem Alko-Punsch mit folgendem vitaminreichen Sanddorn-Punsch versuchen:

2,5 dl Schwarztee
1 EL Sanddornsirup
3,5 dl Holundersaft
1 Zitrone (Saft und Schale)
1 Nelke
1 Zimtstange, Zucker.

Alles zusammen, ausser Sirup und Zucker, aufkochen und absieben, Sirup und Zucker begeben und heiss in die vorgewärmte Thermoskanne füllen.

Quelle:
Kreativküche Weidmann:
Kreative Drinks ohne Alkohol
Müller Rüslikon Verlag, 1987

Kontakt:

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