

05.03.2002 - 08:00 Uhr

SFA-Präventionstipp des Monats Frühjahrmüdigkeit: «Alkoholdoping» bringt nichts!

Lausanne (ots) -

Viele Menschen leiden jetzt an Frühjahrmüdigkeit. Diese ist Ausdruck der Umstellung des Körpers auf die neue Jahreszeit. Sich mit spritzigem Sekt kreislaufmässig aufputschen oder mit nahrhaftem Bier Energie sammeln zu wollen, also eine Art «Alkoholdoping» zu betreiben, ist zwecklos. Dabei kommt es höchstens zu einem kurzfristigen Aufpeitscheffekt, der am Ende ein noch grösseres Schläftheitsgefühl hinterlässt. Darauf sowie auf weitaus bessere Methoden der «Antriebssteigerung» weist die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne hin.

Viele glauben, dass Alkoholisches müde Menschen munter mache. Nach einem Gläschen fühlt man sich doch so angeregt und zu neuen Taten aufgelegt. Warum also nicht bei Auftreten von Frühjahrmüdigkeit die leeren Batterien mit Hilfe alkoholischer Getränke aufladen? Doch die Aufputsch- und Energiespendetheorien im Zusammenhang mit Alkoholkonsum gehören ins Reich der Mythen und Legenden. Der Bier-, Wein- und Schnapsanschub ist von kurzer Dauer und wirkt höchstens per Aufpeitscheffekt, der rasch verpufft. Danach fühlt man sich dann noch müder.

Wie komme ich in Schwung?

Was können wir nun wirklich dazu beitragen, dass uns die Frühjahrmüdigkeit nicht völlig übermannt? Die SFA erinnert an einige einfache Tipps, mit deren Hilfe wir den Körper bei seiner Anpassung an den Frühling unterstützen können: eine hochwertige Ernährung, ausreichend Schlaf (vor allem vor Mitternacht), viel Sonnenlicht, regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft sowie sportliche Betätigung. Damit kommt Schwung in die winterklamme Körperhülle, ganz ohne Alkoholdoping!

Kontakt:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100015127> abgerufen werden.