

25.01.2005 - 09:10 Uhr

## SFA-Präventionstipp - Alkohol beim Wintersport: der wärmende Effekt täuscht!

Lausanne (ots) -

Um sich vor der Kälte zu schützen, greifen Skifahrer und Snowboarderinnen gerne zu Glühwein und "Kaffee Schnaps". Doch trotz des warmen Gefühls im Bauch kühlt der Körper unter Alkoholeinfluss stärker ab. Die physiologischen Auswirkungen des Alkohols sind vielfältig und komplex. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) hat deshalb eine Broschüre mit den häufigsten Fragen rund um die Effekte des Alkohols auf den Körper herausgegeben.

Wenn der Wind eisig um die Ohren pfeift und die Finger vor Kälte klamm sind, machen Skifahrer und Snowboarderinnen gerne an der Schneebarm Halt, um sich mit einem heissen Getränk aufzuwärmen. Doch aufgepasst: Glühwein oder "Kaffee Schnaps" sind trügerische Wärmespender! Zwar entsteht beim Alkoholkonsum ein Wärmegefühl, weil Alkohol die Blutgefässe erweitert und die Haut stärker durchblutet. Die körperliche Aktivität verstärkt die Gefässerweiterung noch. Im Kontakt mit der kalten Aussenluft kommt es dann aber zu vermehrtem Wärmeverlust. Wer sich also nach dem alkoholischen Umtrunk wohlig warm fühlt, unterschätzt leicht die kalte Aussentemperatur und schützt sich schlechter gegen die Kälte. Die Gefahr von Unterkühlungen, Erkältungen oder gar Erfrierungen steigt - zudem auch das Unfallrisiko. Wintersportler und -sportlerinnen, die sich auf der Piste warm halten wollen, sollten also auf Alkohol verzichten und besser alkoholfreie, heisse Getränke zu sich nehmen. Vor tiefen Temperaturen schützt sich zudem, wer ausreichend und kohlehydratreich isst und warme, atmungsaktive Kleidung trägt, welche die Feuchtigkeit nach aussen transportiert.

Die häufigsten Fragen zu den Wirkungen des Alkohols

Macht Alkohol dick? Stimmt es, dass Frauen Alkohol schlechter vertragen? Schläft man nach einigen Gläsern Rotwein besser? Rund um den Alkoholkonsum stellen sich im Alltag viele Fragen. Die Effekte des Alkohols auf den menschlichen Körper sind komplex. Deshalb gibt die Stiftung SFA eine neue Reihe von Informationsbroschüren für den Schulunterricht der Oberstufe heraus, die aber auch für ein breites Lesepublikum spannende Informationen bieten. Die erste Ausgabe widmet sich dem Thema "Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau". Neben vielen Sachinformationen bietet die Publikation Vorschläge, wie Lehrkräfte das Thema im Schulunterricht behandeln können. In einem Alkoholquiz können die Lesenden zudem ihr Wissen testen. (Dort finden Sie auch die richtige Antwort auf die oben stehenden Fragen!) Die Broschüre ist auf Deutsch und auf Französisch erhältlich und kann auf der Internetseite der SFA als Pdf-Datei kostenlos heruntergeladen werden: [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch).

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:  
[http://www.sfa-ispa.ch/ServicePresse/allemand/Presse2005/art1\\_1\\_1.htm](http://www.sfa-ispa.ch/ServicePresse/allemand/Presse2005/art1_1_1.htm)

Kontakt:

Janine Messerli  
Tel. +41/(0)21/321'29'74  
E-Mail: [jmesserli@sfa-ispa.ch](mailto:jmesserli@sfa-ispa.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100485283> abgerufen werden.