

23.01.2006 - 09:18 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 Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erinnert daran, dass Alkohol ein trügerischer Wärmespender ist.

Wenn der Wind eisig um die Ohren pfeift und die Finger vor Kälte klamm sind, machen Skifahrer und Snowboarderinnen gerne an der Schneekarst 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.

Gefahr von Unterkühlungen und Erkältungen

Wer sich also nach dem alkoholischen Umtrunk wohlig warm fühlt, unterschätzt leicht die Aussentemperatur und schützt sich schlechter gegen die Kälte. Die Gefahr von Unterkühlungen, Erkältungen oder gar Erfrierungen steigt. Zudem gehen alkoholisierte Wintersportler und -sportlerinnen leichter Risiken ein und die Gefahr für Unfälle steigt. Wer sich auf der Piste warm halten will, sollte deshalb 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.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDarticle=1254&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Janine Messerli
Tel. +41/21/321'29'74
E-Mail: jmesserli@sfa-isp.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100503275> abgerufen werden.