

24.01.2008 - 10:00 Uhr

## SFA - Alkohol - ein schlechter Wärmespender auf der Piste

Lausanne (ots) -

Um sich aufzuwärmen, greifen Wintersportlerinnen und -sportler zwischen den Abfahrten gerne zu heissen Getränken mit einem Schuss Alkohol. Doch trotz des inneren Wärmegefühls nach dem Glühwein oder Grog kühlt der Körper unter Alkoholeinfluss stärker ab. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erinnert daran, dass die wärmende Wirkung des Alkohols täuscht.

Klirrende Kälte und Schnee, der unter den Brettern knirscht. Wer Ski oder Snowboard fährt, liebt die kalten Tage auf der Piste. An Gelegenheiten, sich bei den Skilift- oder Seilbahnstationen zu stärken, fehlt es meist nicht. Um sich die klammen Glieder zu wärmen, greifen Wintersportlerinnen und -sportler gerne zu alkoholischen Getränken. Die Schneebars als beliebte Treffpunkte für Carver, Boarder, Skifahrerinnen und -fahrer offerieren eine breite Palette. Nebst den klassischen kühlen sind auch heisse Drinks gefragt: "Schüml Pflüml", "Zwätschge Lutz", Grog oder Glühwein. Mit Heissgetränken gelangt der Alkohol rasch ins Blut. Doch das innere Wärmegefühl nach dem Umtrunk trägt. Der Körper kühlt unter Alkoholeinfluss sogar schneller ab.

Der Alkohol führt zu einer Erweiterung der Blutgefässe und die Haut wird stärker durchblutet. So entsteht das Wärmegefühl. Die körperliche Anstrengung während einer temporeichen Abfahrt verstärkt die Gefässerweiterung noch. Die kalte Aussenluft führt dann aber zu vermehrtem Wärmeverlust.

"Blau" Skifahren erhöht das Unfallrisiko  
Alkoholisierter Wintersportlerinnen und -sportler riskieren eher Stürze und Kollisionen auf der Piste. Dass der Alkohol das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsgeschwindigkeit negativ beeinflusst, ist erwiesen. Das wohlige warme Gefühl nach der Rast an der Schneebar oder im Bergrestaurant verleitet manche auch dazu, Mütze, Schal und Handschuhe abzulegen. Damit steigt das Risiko für Unterkühlungen und Erkältungen.

Was ist zu tun? Rasten, sich aufwärmen und stärken sind wichtig. Am besten eignen sich alkoholfreie heisse Getränke und kohlehydratreiche Mahlzeiten. Ein Teller dampfende Spaghettis oder eine Rösti und wetterfeste Sportbekleidung sind echte Wärmespender. Wer immer noch friert, kann mit den Skifellen den Berg aus eigener Körperkraft erklimmen.

Die SFA in Kürze  
Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:  
<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Auskunft:  
Monique Helfer  
Medienverantwortliche SFA  
mhelfer@sfa-ispa.ch  
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100553379> abgerufen werden.