

08.04.2008 - 10:00 Uhr

SFA : "Alkoholdoping" gegen Frühjahrsmüdigkeit ist wirkungslos

Lausanne (ots) -

Frühjahrsmüdigkeit macht sich in diesen Tagen breit. Gefragt sind Rezepte gegen die Antriebslosigkeit. Als Muntermacher fallen aber selbst die spritzigsten alkoholischen Getränke durch. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) rät von "Alkoholdoping" zur Leistungssteigerung ab.

Es gibt sie doch, die Frühjahrsmüdigkeit. Die genauen Ursachen sind wissenschaftlich nicht vollständig geklärt. Unbestritten ist, dass verschiedene Faktoren zusammenspielen. Der Wechsel von kalten und warmen Temperaturen geht nicht spurlos an uns vorbei. Wenn sich die Blutgefässe nicht schnell genug anpassen, spielt der Kreislauf verrückt. Tendenziell machen sich eine Unterversorgung an Sauerstoff sowie ein Vitamin- und Mineralstoffmangel im Frühling bemerkbar. Die eher deftige Nahrung im Winter sowie der bescheidene Aufenthalt im Freien tragen dazu bei. Die hormonelle Umstellung zu Beginn der wärmeren Jahreszeit ermüdet den Körper. Symptome der Frühjahrsmüdigkeit können Schläppheit, Schwindel, Kreislaufschwäche, Gereiztheit, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen sein.

Alkohol kann leere Batterien nicht aufladen
Viele meinen, dass Alkoholisches müde Menschen munter mache. "Die vermeintlich anregende Wirkung nach einem Gläschen verpufft sehr rasch. Danach fühlt man sich noch müder", erklärt Präventionsfachfrau Jacqueline Sidler von der SFA. Sie rät auch davon ab, Energiedrinks mit Alkohol zu kombinieren. Das Gemisch aus Koffein und Alkohol führt unter anderem dazu, dass die Symptome des übermässigen Alkoholkonsums weniger wahrgenommen werden. Als Aufputzmittel oder Energiespender fällt der Alkohol generell durch. Die wahren Muntermacher sind viel Sonnenlicht und Bewegung, ein ausgewogener Speiseplan und Nachtruhe.

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-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

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