

20.01.2009 - 10:00 Uhr

SFA : Alkohol - kein Rezept gegen den Winterblues

Lausanne (ots) -

In der dunklen und kalten Jahreszeit sind viele Menschen müde und niedergeschlagen. Rund 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter dem Winterblues, einige davon an einer ernsten Depression. Als Muntermacher fällt der Griff zur Flasche durch. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erinnert an die Wirkung des Alkohols und an echte Mittel gegen das winterliche Stimmungstief.

Die Tage sind kurz, grau und kalt; die Nächte lang und frostig. So manche packt in der dunklen Jahreszeit der Winterblues. Sie sind unausgeglichen, schlecht gelaunt und müde. Sind diese Beschwerden stark ausgeprägt, sprechen Fachleute von einer echten Winterdepression. Nur ein Arzt, eine Ärztin kann einen leichten Winterblues von einer Depression unterscheiden. Studien zeigten, dass in Mitteleuropa etwa zehn Prozent der Bevölkerung im Winter unter Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit oder Konzentrationsschwäche leiden. Bei den allermeisten sind diese Symptome vorübergehend.

Als Auslöser für das Stimmungstief gelten das spärliche Tageslicht im Winter, die kurzen und kalten Tage. Zur Entspannung, oder um sich aufzumuntern, greifen manche nach alkoholischen Getränken. Doch Alkohol ist ein schlechter Ratgeber. Er kann zwar negative Empfindungen dämpfen. Doch lässt er einen das Stimmungstief höchstens für kurze Zeit vergessen. Danach ist es wieder da - oft umso heftiger. "Man sollte Alkohol nicht konsumieren, wenn man sich schlecht fühlt", ergänzt Sabine Dobler, Präventionsfachfrau der SFA. "Wenn man trinkt, um sich zu entlasten, steigt das Risiko, immer häufiger und immer mehr zu trinken." Übermässiger Konsum kann zu verschiedensten gesundheitlichen Problemen, auch zu einer Abhängigkeit führen.

Mittel gegen den Winterblues

Auch in den trüben Monaten braucht der Körper so viel natürliches Tageslicht wie möglich. Selbst ein bedeckter Himmel ist heller als jede künstliche Lichtquelle. Der Aufenthalt und die Bewegung im Freien lohnen sich. Fachleute empfehlen, wenn es hell ist, doch möglichst früh am Tag gut eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Sport, Saunagänge oder die Gesellschaft anderer Menschen können einer milden Verstimmung und Abgeschlagenheit im Winter ebenfalls entgegenwirken.

Alkohol: das Mass ist massgebend

Der Speisezettel sollte eine ausgewogene, vitaminreiche Kost und wenn, dann nur wenig Alkohol umfassen. Risikoarm mit Alkohol umzugehen, bedeutet für gesunde erwachsene Männer, maximal zwei Gläser pro Tag zu trinken. Das können zum Beispiel zwei Ballons Wein sein oder zwei Stangen Bier oder zwei kleine Gläschen Schnaps. Gesunde erwachsene Frauen sollten pro Tag höchstens eines dieser Getränke trinken. Diese Faustregel sollte auch während eines Stimmungstiefs berücksichtigt werden.

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:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100576391> abgerufen werden.