

28.01.2010 - 10:00 Uhr

SFA - Tücken des Alkoholkonsums im Winter

Lausanne (ots) -

Wer der Winterkälte mit einem Schuss Alkohol trotzen will, schafft keine wirkliche Abhilfe. Trotz des vermeintlichen Wärmegefühls nach dem Glühwein oder Grog kühlt der Körper unter Alkoholeinfluss stärker ab. Auch als Muntermacher in der dunklen Jahreszeit fällt der Alkohol durch. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erklärt weshalb. Ein Präventionstipp für kalte Tage.

In den kurzen und kalten Tagen packt manche der Winterblues. Das Stimmungstief ist typisch für die dunkle Jahreszeit: Rund 10% der Bevölkerung leiden unter Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit oder Konzentrationsschwäche. Als Auslöser gelten das spärliche Tageslicht, die kurzen und frostigen Tage. Zur Entspannung, um sich aufzumuntern oder zu wärmen, greifen manche nach alkoholischen Getränken. Alkohol kann negative Empfindungen dämpfen und subjektiv für ein wohliges Wärmegefühl sorgen. Doch der Eindruck täuscht. Nach kurzer Zeit ist das Stimmungstief wieder da, oft umso stärker. Das Empfinden für Wärme rührt daher, dass der Alkohol die Blutgefässe erweitert und die Haut stärker durchblutet ist. Draussen in der Kälte führen die eisigen Temperaturen gleichzeitig zu vermehrtem Wärmeverlust. Als Muntermacher oder Wärmespender fällt der Griff in die Hausbar oder die Schneebar am Pistenrand durch.

Risikofreie Wärmespender

Was ist zu tun? Beim Alkohol bleibt das Mass entscheidend, auch bei Kälte und Abgeschlagenheit. Ein risikoarmer Konsum heisst für Männer: Nicht mehr als zwei Gläser pro Tag zu trinken, bei Frauen sollte es maximal ein Glas sein. Wer sich schlecht fühlt und sich entlasten möchte, sollte nicht nach Alkohol greifen. "Das Risiko steigt so, immer häufiger und mehr zu trinken", erklärt Irene Abderhalden, Präventionsfachfrau der SFA. Wirkungsvoll bleiben Bewegung, der tägliche Aufenthalt im Freien, feines, ausgewogenes Essen, eine Lieblingsbeschäftigung, Saunagänge oder die Gesellschaft anderer Menschen. Sie helfen der guten Stimmung und dem Wärmeempfinden risikofrei nach.

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, anderen psychoaktiven Substanzen oder bestimmten, potenziell abhängigkeits erzeugenden Verhaltensweisen 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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100597258> abgerufen werden.