

14.04.2016 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz Alkohol - kein Mittel gegen leere Batterien

Lausanne (ots) -

Gefragt sind Rezepte gegen die Antriebslosigkeit im Frühling. Als Muntermacher fallen aber selbst die spritzigsten alkoholischen Getränke durch, erinnert Sucht Schweiz. Erfolg versprechend bleiben Bewegung, genug Schlaf und ausgewogenes Essen.

Frühlingsmüdigkeit macht sich breit. Der Übergang von der kühlen zur wärmeren Jahreszeit macht manchen Menschen zu schaffen. Bis die Hormone wieder ins Lot kommen, kann sich eine bleierne Müdigkeit einstellen. Eine Kreislaufschwäche, Gereiztheit oder Schlafstörungen werden gerade im Frühling gehäuft beklagt.

Um Körper und Geist anzukurbeln, greifen manche zu alkoholischen Getränken oder anderen Substanzen, die scheinbar anregen. Doch die vermeintlich aufputschende Wirkung eines spritzigen Cocktails verpufft rasch. Danach fühlt man sich häufig noch matter.

Kein Alkohol, wenn man sich schlecht fühlt Alkohol ist ein schlechter Ratgeber, wenn es um Probleme wie Schlaflosigkeit oder die Regulierung negativer Gefühle wie Traurigkeit oder Frustration geht. Wenn Alkohol regelmässig zur Entlastung und gegen Stress getrunken wird, steigt das Risiko für einen problematischen Konsum.

Als Aufputzmittel oder Problemlöser fällt der Alkohol generell durch. Zu viel oder zu häufig Alkohol macht dem Körper vielmehr zu schaffen. Dazu ein paar Hinweise:

\* Alkohol verändert den Schlafrhythmus, was dazu führt, dass man sich am anderen Tag oft unwohl und übermüdet fühlt. \* Bei leerem Magen gelangt der Alkohol schneller ins Blut. Damit steigt die Blutalkoholkonzentration rascher an, man wird schneller betrunken. \* Warme, kohlen säurehaltige Getränke oder Drinks mit Alkohol und Zucker (z.B. Liköre, Punsch, Sekt oder Alcopops) erhöhen die Aufnahmegeschwindigkeit. \* Alkohol beeinträchtigt den Wasserhaushalt des Körpers, so dass zu viel Wasser ausgeschieden wird. \* Der Alkoholabbau braucht Zeit: Pro Stunde kann der Körper ungefähr 0.1 bis 0.15 Promille abbauen.

Was wirklich hilft

Die wahren Muntermacher sind der Gang ins Freie, regelmässige Bewegung, ein ausgewogener Speiseplan und Nachtruhe.

Mehr zum Thema

[www.alkoholimkoerper.ch](http://www.alkoholimkoerper.ch)

Broschüre Alkohol und Gesundheit <http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/228-alkohol-und-gesundheit.html>

Broschüre Apéro und Alkohol <http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/214-apero-und-alkohol.html>

Rezepte für alkoholfreie Cocktails <http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/225-rezepten-fur-alkoholfreie-cocktails.html>

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Markus Meury  
Mediensprecher  
[mmeury@suchtschweiz.ch](mailto:mmeury@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 63  
Handy: 078 722 55 86