

Alkohol bei hohen Temperaturen – darauf sollte man achten



Ein erfrischendes alkoholisches Getränk im Sommer? Die Kombination hat so ihre Tücken. © pixabay

Ein entspannter Tag am Strand, eine Sommerparty im Kreise der Familie oder ein Barbecue mit den besten Freunden – was für die meisten immer mit dazugehört, ist ein gekühltes Bier, ein erfrischender Weißwein oder ein sommerlicher Cocktail. Und wo man so nett beisammen ist, wird aus einem Getränk schnell ein zweites oder drittes. Doch Vorsicht! Gerade im Sommer sollte man darauf achten, wie viel Alkohol man trinkt.

Wer kennt das nicht: Es ist Sommer, man trifft sich im Biergarten. Neben jeder Menge Geselligkeit darf natürlich eines nicht fehlen: ein erfrischendes alkoholisches Getränk. Doch gerade die scheinbar ideale Kombination aus Sommer und Alkohol hat so ihre Tücken. Denn Alkohol und Hitze vertragen sich nicht gut. Daher ist gerade bei sommerlichen Temperaturen besondere Vorsicht geboten, empfiehlt Dr. Olaf Kannt, Medical Consultant bei Helios. „Der Körper verliert bei hohen Temperaturen mehr Flüssigkeit. Dadurch verträgt er den Alkohol schlechter und dieser wirkt schneller und stärker. Einhergehend mit einer

Gefäßerweiterung sinkt der Blutdruck und es können Kreislaufprobleme auftreten.“

Alkohol und hohe Temperaturen: Was passiert im menschlichen Körper?

1. Der Alkohol entzieht dem Körper Wasser und Mineralstoffe.
2. Die Schweißproduktion wird dadurch gehemmt.
3. Der Körper kann sich in der Folge nicht mehr ausreichend gegen die Hitze schützen.
4. Es besteht dadurch die Gefahr eines Kreislaufkollapses oder eines Hitzschlags.

Es ist einer dieser Sommermythen: Ein eiskaltes Bier löscht bei Hitze den Durst. Ein Trugschluss, denn eher das Gegenteil ist der Fall. Die erhoffte Abkühlung ist nur von kurzer Dauer und kehrt sich schnell ins Gegenteil um. Denn um die drastische Kühlung durch das Getränk auszugleichen, muss der Körper zusätzliche Wärme erzeugen. Deshalb ist es auch besser, nur leicht gekühlte Getränke, wie Tees oder verdünnte Säfte, zu trinken. Dies löscht den Durst besser und hat außerdem noch den positiven Nebeneffekt, dass der Alkohol einem nicht zu Kopfe steigt.

Wie viel Alkohol ist erlaubt?

Eine Untersuchung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit kommt zu dem Schluss:

- Die risikoarme, maximale Trinkmenge für eine gesunde Frau liegt bei 12 Gramm und für einen gesunden Mann bei 24 Gramm reinen Alkohol täglich.
- Zur Orientierung: Ein kleines Bier oder ein Glas Wein enthalten je 12 Gramm reinen Alkohol.



Ein Glas Wein enthält die maximale Trinkmenge für eine Frau. © pixabay

Folgen des täglichen Alkoholkonsums

Eines vorweg: Regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum wirken sich immer negativ auf die Gesundheit aus. Der Konsum über die risikoärmere, empfohlene Trinkmenge hinaus lässt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen deutlich ansteigen. „Der Verzehr alkoholischer Getränke kann die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen. Auch Organe des Körpers können dauerhaft

geschädigt werden. Hier sind Leber, Bauchspeicheldrüse oder der Magen-Darm-Trakt zu nennen“, weiß Dr. Olaf Kann. Der Experte rät darum eindringlich, diese empfohlenen Grenzwerte zu beachten und an mindestens zwei bis drei Tagen in der Woche gänzlich auf Alkohol zu verzichten

Wer seine Trinkgewohnheit im Blick behält, ganz egal zu welcher Jahreszeit, sich dabei kritisch hinterfragt und ein vernünftiges Maß findet, lebt deutlich gesünder. Gerade im Sommer ist es ratsam, immer zwischen einem alkoholischen und einem alkoholfreien Getränk zu wechseln. So bleiben Wein- und Bierliebhaber auch bei warmen Temperaturen ausreichend hydriert.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:

www.helios-gesundheit.de/presse

Kontakt:

Ines Balkow

Helios Kliniken GmbH

Telefon: 030 / 52 13 21 421

E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de