



SA, 23. 5.,
17.30 Uhr,
ORF 2 **UT**

Bewusst
gesund

Das bringt Alkoholverzicht

Zu Sommer, Sonne und kühlem Nass gehören für viele Menschen auch der sommerliche Spritzer, kaltes Bier oder sonstige alkoholische Erfrischungen zum Summerfeeling. Doch kann der Griff zu alkoholischen Getränken besonders bei Hitze auch problematisch werden. Sie führt nämlich zu einer Erweiterung der Blutgefäße, um den Körper besser abkühlen zu können. Alkoholhaltige Getränke haben eine ähnliche Wirkung, sodass die Gefäße quasi „doppelt erweitert“ werden. In der Folge sinkt der Blutdruck, man fühlt sich schlapp und im schlimmsten Fall kommt es zu Kreislaufproblemen oder Bewusstlosigkeit. Das vermehrte Schwitzen bei Hitze führt zudem zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust. Alkohol entzieht dem Körper aber zusätzlich Wasser, was dazu führt, dass der Körper noch schneller austrocknet. Zwar schwitzt man in der Sommerhitze vermehrt, alkoholhaltige Getränke können jedoch nicht so einfach ausgeschwitzt werden. Als Konsequenz bedeutet das, dass der Alkohol im Körper konzentrierter ist und so unter Umständen schneller und stärker wirkt. Daher zahlt sich besonders im Sommer eine Mäßigung des Alkoholkonsums aus. Experten raten aber grundsätzlich zu einer regelmäßigen Kurzabstinenz.

Verzicht zahlt sich aus! Wer zuvor täglich alkoholische Getränke konsumiert hat, kann schon in den ersten Tagen erste körperliche Veränderungen wahrnehmen, die nach zwei Wochen noch deutlicher werden: Man schläft besser und tiefer und merkt eine gesteigerte Leistungsfähigkeit. Wird die Leber durch Alkoholverzicht entlastet, baut sie sofort

eingelagerte Fette ab. Nach 31 Tagen ohne Alkohol – das zeigt sich sehr deutlich in Studien – hat man nicht nur eine bessere Kontrolle über das eigene Trinkverhalten, man spürt auch mehr Energie, bekommt eine schönere Haut und verliert an Gewicht. Zudem sind der Schlaf besser, der Blutdruck niedriger und die Konzentrationsfähigkeit höher.

Das bewirkt Alkohol. Eine überlastete Leber macht müde. Alkohol behindert den

Zellstoffwechsel, schwemmt auf, sorgt für Lymphstau. Und: Alkohol hat viele nutzlose Kalorien. Wer etwa täglich auf zwei Einheiten à 200 kcal verzichtet, hat nach 30 Tagen schon 12 000 kcal eingespart, was einem (theoretischen) Gewichtsverlust von fast zwei Kilogramm entspricht. Nach einem Jahr ohne Alkohol ist Ihre Leber wie neu. Sogar schwere alkoholbedingte Leberschäden können durch den kompletten Verzicht geheilt werden. Der gesamte Stoffwechsel, auch die Verdauungsprozesse und die Fettverbrennung, läuft schneller ab. Und: Auch wenn Alkohol bei uns gesellschaftlich akzeptiert ist, bedeutet der Verzicht

keinen Verlust an Lebensqualität.

Für alle, die nicht ganz verzichten möchten, gilt: Männer sollten pro Tag nicht mehr als einen halben Liter Bier oder einen Viertelliter Wein trinken. Frauen, die Alkohol weniger gut abbauen, sollten nicht mehr als die Hälfte davon trinken. Besonders bei Hitze gilt: viel trinken! Am besten Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees. Lauwarme Getränke verkraftet unser Körper bei Hitze besser, da er so weniger Kraft aufbringen muss, die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen. Und nicht vergessen: Alkoholhaltige Getränke sind keine Durstlöcher und sollten bei großer Hitze nur in Maßen genossen werden, um den Kreislauf zu schonen. ■



BESONDERS IN DER SOMMER-
HITZE HAT TEMPORÄRER
ALKOHOLVERZICHT SEIN GUTES