

Wärmt Alkohol wirklich von innen?

Mo, 30.11.2015 - 16:58

Um sich im Winter bei Kälte und Frost aufzuwärmen, sind alkoholische Heißgetränke wie Glühwein, Grog oder Jägertee sehr beliebt. Doch das Wärmegefühl hält nur kurzzeitig an. Der enthaltene Alkohol erweitert die Gefäße und durchblutet diese stärker. Davon sind vor allem die Adern im Gesicht betroffen, was häufig durch rote Wangen erkennbar ist. Das wohlig warme Gefühl ist aber trügerisch. Über die weitgestellten Gefäße verliert der Körper schnell seine gespeicherte Wärme und es wird einem umso kälter. Der Schutzmechanismus, der die Gefäße bei Kälte verengt, wird durch den Alkohol ausgehebelt. Je mehr Alkohol getrunken wird, desto länger bleibt dieser Effekt bestehen. Hält man sich dabei im Freien auf, kann dies eine Erkältung oder sogar Unterkühlung begünstigen. Spaziergänger, Wintersportler und Co. sollten zum Aufwärmen besser zu Tee, Kakao und Punsch ohne Alkohol greifen.

Vorsicht: ein leerer Magen sowie die für Glühwein typische Wärme und der Zuckergehalt beschleunigen die Aufnahme von Alkohol ins Blut.

Medien-Information

Bozen, 30.11.2015