



## Auch die Leber braucht mal Urlaub

Von *voelker-albert*

Erstellt am 17 Jul 2014 - 12:19

Auch die Leber braucht mal Urlaub

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät, im Sommerurlaub beim Alkohol im Limit zu bleiben

Köln, 17.07.2014. Fast jeder zweite Deutsche fährt in diesem Jahr in den Urlaub. Und fast genauso viele geben an, im Urlaub mehr Alkohol zu trinken als sonst. Zum Beispiel verführen All-inclusive-Angebote in Urlaubsländern oft zum Trinken und zu viel Trinken. Alkohol birgt gerade bei hohen Temperaturen und viel Sonne besondere Gefahren.

Bei Hitze ist man schneller betrunken

Wenn die Sonne brennt, wirkt Alkohol im Körper schneller und intensiver. Besonders an heißen Tagen kann zu viel Alkohol zu Kreislaufproblemen oder sogar bis zur Bewusstlosigkeit führen.

Alkohol ist als Durstlöscher tabu

Bei Hitze schwitzt der Körper. Dabei verliert er Flüssigkeit, man verspürt also Durst. Wer diesen Durst mit Alkohol löscht, tut genau das Verkehrte, denn Alkohol erhöht sogar die Ausscheidung von Flüssigkeit. Der Körper wird noch mehr ausgelaugt, was einen Hitzschlag oder einen Kreislaufkollaps zur Folge haben kann. Sommer-Urlauber sollten deshalb lieber täglich drei bis vier Liter Flüssigkeit wie Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder isotonische Getränke trinken.

Alkoholabbau ist Schwerstarbeit für die Leber

Wer denkt, er könne den Alkohol unter der Urlaubssonne wieder ausschwitzen, täuscht sich. Die Hauptarbeit beim Alkoholabbau übernimmt die Leber. Sie kann aber nur 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde abbauen. Wenn ständiges Trinken den Alkoholspiegel hochhält, ist die Leber immer überlastet und kann trotz Urlaubsentspannung nicht regenerieren.

Bleiben Sie auch im Urlaub im Limit, so dass die schönste und erholsamste Zeit des Jahres auch für Ihren Körper zur Entspannung wird.

Weitere Tipps und Informationen zu risikoarmem Alkoholkonsum finden Sie unter: [www.alkohol-kenn-dein-limit.de](http://www.alkohol-kenn-dein-limit.de) [1]

---

Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

51101 Köln

Tel. 0221-8992280



Fax: 0221-8992201

E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [2]

<http://www.bzga.de>

RSS-Feed: <http://www.bzga.de/rss-presse.php> [3]

Twitter: [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de) [4]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:59):** <http://www.medkom24.eu/node/19324>

### Links:

[1] <http://www.alkohol-kenn-dein-limit.de>

[2] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>

[3] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>

[4] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)