

Startseite > Wissen > Alkohol bei Hitze: Warum ist man im Sommer schneller betrunken?

Nüchtern betrachtet

## Alkohol bei Hitze: Warum ist man im Sommer schneller betrunken?



Viele Menschen haben es sicherlich schon einmal erlebt: Wer im Winter ein Bier oder ein Glas Wein trinkt, spürt den Alkohol kaum oder gar nicht. Im Sommer hingegen schlägt teilweise schon wenig Alkohol an. Woran liegt das?



Heidi Becker

14.08.2022, 13:12 Uhr



„Die Sonne scheint warm vom Himmel herab, Röstaromen vom Grill ziehen durch die Luft und leise Musik tönt durch den Garten. Jetzt ein Bier“. Solche oder solch ähnliche Situationen gibt es im Sommer häufig. Wir erklären, warum man gerade bei hohen Temperaturen Bier, Wein oder Schnaps lieber stehen lassen sollte.

### Alkohol entzieht dem Körper Wasser

Gerade im Sommer greifen wir gerne zum Bier oder anderen alkoholischen Getränken. Vermeintlich, weil diese besonders gut den Durst löschen – und im Urlaub schmecken Bier oder Wein oft noch einmal so gut. Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall: Alkohol kann

dem Körper Wasser entziehen. Weil wir mehr schwitzen und unser Körper Wasser verliert, ist es deshalb gerade im Sommer besonders wichtig, [ausreichend Wasser zu trinken](#). Wein und Bier sind da keine gute Idee. Laut der Kampagne „[Kenn dein Limit](#)“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entzieht Alkohol dem Körper nicht nur Wasser sondern auch wertvolle Mineralstoffe. Dies könne zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen führen.

Hinzu komme demnach, dass Alkohol – entgegen jeglicher Mythen – nicht einfach ausgeschwitzt werden kann. Alkohol wird über die Leber abgebaut, ein dauerhaft hoher Alkoholspiegel führt also dazu, dass die Leber den Alkohol nie vollständig abbauen kann – und ständig überlastet ist.

## Mehr zum Thema

---



[Long-Hot-Summer-Effect](#)

**Abkühlen oder Ausrasten: Macht Hitze wirklich aggressiv?**



[Experte sieht Alarmsignale](#)

**Es ist viel zu trocken: „Faktisch haben wir bereits eine Wasserkrise“**



[Die wichtigsten Fragen und Antworten](#)

**Ozon: Wann ist es schädlich, und wie schütze ich mich dann?**

## Alkohol wirkt bei Hitze schneller

Besonders gefährlich ist aber ein anderer Vorgang, der im Körper stattfindet: Bei hohen Temperaturen erweitern sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt – [viele Menschen bekommen dadurch im Sommer Kreislaufprobleme](#). Alkoholkonsum bewirkt dies ebenfalls.

## Hitzechecks für den Sommer

An Sommertagen klettert das Thermometer gerne mal über 30 Grad. Hier ein paar praktische Tipps, um sich abzukühlen.  
© Quelle: RND

Heidrun Thaiss, Leiterin der [BZgA](#), erklärt: „Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung wirkt Alkohol schneller und intensiver. Als körperliche Folgeerscheinung erweitern sich die Blutgefäße, dadurch sinkt der Blutdruck und das Risiko für einen Kreislaufkollaps erhöht sich“. Wenn also bei hohen Temperaturen Alkohol getrunken wird, erweitern sich die Blutgefäße in doppeltem Maße. Laut der Kampagne „Kenn dein Limit“ fühlen Betroffene sich schlapp und können im Ernstfall sogar bewusstlos werden. Die Situation kann dann lebensgefährlich werden.

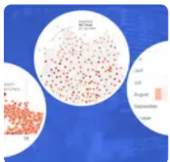
## Mehr zum Thema

---



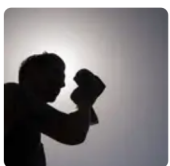
[Essen und Trinken bei Hitze](#)

**Mehr Salz und nicht am Abend essen? Drei Ernährungsmythen im Check**



[Ein Tag hält ein Viertel aller Rekorde](#)

**Immer mehr Hitzetage: Deutschlands Temperaturrekorde in sieben Grafiken**



[Trotz „gewisser Anpassung an Hitze“](#)

**Hitzetote in Deutschland: Wie schützt man sich vor den extremen Temperaturen?**

## Wasser trinken und am Limit bleiben

Um seine Gesundheit zu schützen und sich selbst nicht in Gefahr zu bringen, empfiehlt die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#), auf seinen Alkoholkonsum zu achten. Die Grenzwerte sind dabei deutlich niedriger, als man denken mag. Die BZgA rät Frauen etwa, nicht mehr als zwölf Gramm reinen Alkohol zu sich zu nehmen. Das entspräche einem kleinen Bier (0,25 Liter) oder einem Glas Wein (0,1 Liter). Bei Männer gelte demnach der doppelte Grenzwert. Außerdem empfiehlt die BZgA, an mindestens zwei Tagen wöchentlich keinen Alkohol zu trinken.

Bei hohen Temperaturen sollte man also lieber Wasser, Schorlen oder ungesüßten Tee trinken – oder zum alkoholfreien Bier greifen.

***Laden Sie sich jetzt hier kostenfrei unsere neue RND-App für Android und iOS herunter***

Anzeige

Anzeige