

So wirkt sich Day Drinking auf deinen Körper aus

Das Trinken von Alkohol am Tag, auch Day Drinking genannt, ist besonders im Sommer Thema. Eine Medizinerin verrät, weshalb Vorsicht geboten ist.

Vor allem im Sommer verleiten bereits tagsüber viele Gelegenheiten Menschen zur Konsumation von alkoholischen Getränken. Macht dieses sogenannte Day Drinking einen Unterschied zum abendlichen Trinken von Alkohol? Was halten Körper und Biorhythmus davon?

Die Sache mit dem Schlaf

Das Trinken von Alkohol wirkt sich negativ auf deinen Schlaf aus. Ein mögliches Pro-Argument für Day Drinking, weil zwischen Trinken und Schlafen viel Zeit liegt?

„Jein. Je länger der Zeitraum zwischen Alkoholkonsum und Schlafenszeit ist, desto weniger kann er den Schlaf zwar negativ beeinflussen, da der Körper Zeit hatte, den Alkohol zu verarbeiten und auszuscheiden“, sagt Dr. Anna Balabanova Shannahan, Assistenzprofessorin für Familienmedizin. „Aber wenn tagsüber so grosse Mengen Alkohol konsumiert werden, dass sie sich abends noch in deinem System befinden, können sie immer noch den Nachtschlaf stören.“

Nicht fit bei der Arbeit

Egal, was du trinkst und wie spät es dabei ist: Alkohol wirkt sich immer auf deine Wahrnehmung aus, denn er verlangsamt deine Gehirnaktivität. Nach mehreren Gläsern Wein noch konzentriert arbeiten oder anderweitig produktiv sein, klappt selten.

Essen zum Day Drinking

Trinken wir tagsüber in Verbindung mit Essen, verlangsamt sich die Aufnahme von Alkohol und verringert dessen Wirkung. Vielleicht ganz praktisch?

Im Gegenteil! Die Leber ist nach dem Essen vor allem damit beschäftigt, die Kohlenhydrate abzubauen und kann den Alkohol dadurch weniger rasch abbauen. Er bleibt länger im Blut und wirkt länger nach.

Stimmungshoch und Stimmungstief

Da Alkohol ein Beruhigungsmittel ist, kann er deine Stimmung beeinflussen – später am Tag kann es mit dieser bergab gehen. «Alkohol hat letztendlich eine dämpfende Wirkung und baut Glückshormone wie Dopamin und Serotonin ab», so Shannahan. Einer anfänglichen Euphorie durch den Rausch folgt eine Niedergeschlagenheit.

Du bist, was du trinkst

Was du trinkst, spielt ebenfalls eine Rolle. Zuckerhaltige Drinks verlangsamen die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf, was viele Menschen zu einem grösseren Alkoholkonsum verleitet, um dessen Wirkung zu spüren.

Achtung vor Dehydrierung

Alkohol hat eine dehydrierende Wirkung auf den Körper, die durch die Sonneneinstrahlung noch verstärkt wird. Diese Verbindung kann gefährlich werden.

Genuss mit Mass

Schädlicher als das abendliche Zechen ist Day Drinking nicht – es schadet einfach anders. Wie beim Trinken im Allgemeinen kommt es auf das richtige Mass und das sonstige

Trinkverhalten an. Nebenbei viel Wasser zu trinken und sich im Schatten aufzuhalten kann zwar helfen, negative Begleiterscheinungen zu drosseln, doch weder Wasser noch Koffein helfen dabei, den Alkohol schneller abzubauen. Daher solltest du dich am restlichen Tag ausruhen. Wenn du ausnahmsweise tagsüber anstossen willst, kannst du alkoholfreie Drinks (www.bluecocktailbar.ch) oder solche mit geringem Alkoholgehalt wählen.

Publiziert am 11. Juni 2022 auf 20min.ch

Von Luise Faupel (gekürzte Fassung)

<https://www.20min.ch/story/so-wirkt-sich-day-drinking-auf-deinen-koerper-aus-275389655054>

Das Blaue Kreuz Schaffhausen-Thurgau setzt sich ein für eine Welt, in der Alkoholkonsum kein Leid verursacht. Unsere Beratung ist unentgeltlich und vertraulich. Wir werden finanziert über Spenden, einen Kantonsbeitrag und durch unsere Brocki. Sie möchten ein Kontaktgespräch? Rufen sie uns an (071 622 26 55), schreiben sie uns ein Mail an: info.sh-tg@blaueskreuz.ch, oder besuchen Sie unsere Website www.blaueskreuz-sh-tg.ch.

