

## Pressemitteilung

25. Juni 2019

### **Vorsicht Hitze - Sommerliche Temperaturen können den Konsum von Alkohol und Drogen noch riskanter machen.**

**Sommerzeit ist Urlaubs- und Festivalzeit. Für manche gehören dann Bier, Wein, Longdrinks, aber auch Cannabis, Kokain, MDMA oder andere Substanzen wie selbstverständlich dazu.**

Bei sommerlichen Temperaturen ist Vorsicht geboten. Egal ob Alkohol, Cannabis oder andere Substanzen - der menschliche Körper reagiert bei Hitze anders als gewohnt. „Oftmals haben schon kleinere Mengen eine große Wirkung, da die Hitze den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Körpers verändert. Die Folgen können von Schwindel bis hin zu Kreislaufproblemen und sogar Bewusstseinsverlust reichen“, so Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. Insbesondere auf Schwimmen oder andere körperlich anstrengende Aktivitäten sollte verzichtet werden, wenn Alkohol oder andere Drogen im Spiel sind.

Ein absolutes Tabu ist das Führen eines Kraftfahrzeugs unter dem Einfluss von psychoaktiven Substanzen. Auch wenn manche glauben, sie seien nach einem kurzen Schlaf wieder fahrtüchtig oder müssten nur viel Wasser trinken, um die Reste der Substanzen auszuspülen - der Abbau von Alkohol oder anderen psychoaktiven Substanzen kann nicht beschleunigt werden! Verlangsamte Reaktionszeit, erhöhte Risikobereitschaft, Selbstüberschätzung und Müdigkeit sind typische Merkmale von sogenannten Rauschfahrten. Und bei der Durchführung eines Drogentests durch die Polizei kann der Gebrauch von psychoaktiven Substanzen selbst mehrere Tage nach der letzten Einnahme noch nachgewiesen werden, bei regelmäßigem Konsum sogar noch länger.

Unterschätzt werden häufig auch die Folgen davon, mit Drogen in der Tasche erwischt zu werden. In Deutschland gelten Cannabis, Amphetamine, Kokain, Heroin, Ecstasy, MDMA und LSD als illegale Drogen. Auch synthetische Cannabinoide und sogenannte Neue Psychoaktive Substanzen (NPS) fallen unter das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Jede Person, die im Besitz einer der oben genannten Substanzen ist oder diese in den Verkehr bringt, macht sich demnach strafbar und muss mit einer Geldstrafe bis hin zu einer Freiheitsstrafe rechnen.

Im Ausland gelten unter Umständen weit strengere Gesetze in Hinblick auf Drogen und Alkohol. Hier sollte man sich auf jeden Fall vor Reiseantritt informieren.

Wer im Sommer etwas Gutes für seine Gesundheit tun will verzichtet deshalb auf übermäßigen Konsum von Alkohol und anderen Substanzen und genießt die freie Zeit einfach mal so. Dem Körper tut es gut, wenn ihm bei Hitze eine Pause gegönnt wird.

Wenn Sie sich für weitere Informationen zum Thema Substanzkonsum interessieren oder das Gefühl haben, zu viel zu konsumieren, dann finden Sie hier in Hamburg unter [www.rauschbarometer.de](http://www.rauschbarometer.de) weitere Informationen und auch einen Alkoholselbsttest in verschiedenen Sprachen.

