



MERKE: NIMM'S LIEBER SPORTLICH – OHNE ALKOHOL

Vor oder beim Sport

Von Alkoholkonsum vor oder während des Sports wird stark abgeraten. Alkohol hat keinerlei positive Auswirkungen auf die sportlichen Leistungen, in den meisten Fällen jedoch einen negativen Einfluss.

Herz und Blutgefäße: Alkoholkonsum, selbst in geringer Menge, erweitert die Blutgefäße. Das Herz muss dann größere Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die beim Sport benötigt werden, werden dadurch unterversorgt. Die Sprintgeschwindigkeit nimmt z.B. nach zwei Gläsern Alkohol um 10 % ab. Daneben erhöht Alkohol den Pulsschlag und die Atmung. Folglich verschlechtert sich deine Kondition.

Gehirn und Sinnesorgane: Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Dadurch reagiert man langsamer als normal. Die Kontrolle über den Körper (Augen-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht) lässt nach, die Sehkraft nimmt ab und man kann die Bewegungen immer schlechter kontrollieren. Alkohol vermindert auch das Schmerzempfinden, wodurch man schnell seine Schmerzgrenze überschreitet (jedoch nicht schneller die Ziellinie). Nicht zuletzt werden unter Alkoholeinfluss mehr Risiken eingegangen, wodurch die Wahrscheinlichkeit einer Sportverletzung steigt.

Stoffwechsel und Wasserhaushalt: Der Körper benötigt Zucker (Kohlenhydrate) als Brennstoff, um Alkohol abzubauen. Dadurch ist während der sportlichen Betätigung weniger Zucker für die Muskeln verfügbar und die Muskelkraft nimmt ab. Ein anderer wichtiger Effekt von Alkohol ist die flüssigkeitsabführende Wirkung. Bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen verhindert Alkohol das Regenerieren des Wasserhaushalts und damit auch die Erholung des Körpers.

Nach dem Sport

Nach starker körperlicher Anstrengung muss der Körper sich erst wieder erholen. Alkohol behindert diesen Erholungsprozess.

Milchsäure: Bei körperlichen Anstrengungen werden in den Muskeln Abfallstoffe (Milchsäure) gebildet. Milchsäure kann auf die Dauer Muskelschmerzen verursachen. Der Abbau der Milchsäure wird von dem Moment an verhindert, in dem Alkohol getrunken wird. Die Leber gibt dem Abbau von Alkohol nämlich Vorrang und lässt die Milchsäure erst mal links liegen.

Mineralmangel: Alkohol verursacht nach intensivem Sport zusätzlichen Flüssigkeitsverlust, der wiederum zu Mineralmangel führt.

Wärmehaushalt: Dein Körper kühlt nach dem Trinken von Alkohol schneller aus. Da Alkohol die Blutgefäße erweitert, fühlt dein Körper sich jedoch warm an. Dadurch merkst du nicht so schnell, wenn du dich unterkühlst.