



»» WER INTENSIV LEBT, ÜBERLÄSST SEINE POWER NICHT DEM ALKOHOL

Vor oder beim Sport

Sich intensiv bewegen und seinen Lieblingssport genießen: Das geht nur ohne Alkohol. Denn Alkohol schwächt Körper und Sinne, anstatt richtig Leben zu entfachen. Er wirkt nicht leistungssteigernd, sondern im Gegenteil. Seine Nebenwirkungen halten einfach nur auf beim Durchstarten.

Herz und Blutgefäße: Alkohol, selbst in geringer Menge, weitet die Blutgefäße. Das Herz braucht mehr Kraft, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Dadurch werden die Muskeln unterversorgt. Die Sprintgeschwindigkeit nimmt nach zwei Gläsern Alkohol um 10 % ab. Daneben erhöhen sich unter Alkoholeinfluss der Pulsschlag und die Atmung. Die Folge: Die Kondition verschlechtert sich.

Gehirn und Sinnesorgane: Alkohol betäubt das Gehirn. Der Körper reagiert langsam und unkontrolliert, das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht richtig, das Gleichgewicht lässt nach und die Sehkraft nimmt ab. Das verminderte Schmerzempfinden durch Alkoholeinfluss erhöht die Verletzungsgefahr: Die natürliche Schmerzgrenze wird schnell überschritten, Risiken werden falsch eingeschätzt.



Stoffwechsel und Wasserhaushalt: Der Körper benötigt Zucker (Kohlenhydrate), um Alkohol abzubauen. Genau dieser Zucker fehlt während des Sports dann den Muskeln und ihre Kraft nimmt ab. Außerdem entzieht Alkohol dem Körper Flüssigkeit. Der Wasserhaushalt nach intensivem Sport und Schwitzen kann so nicht regenerieren – und die verdiente Erholung bleibt aus.



Nach dem Sport

Milchsäure: Bei körperlicher Anstrengung wird in den Muskeln Milchsäure gebildet. Diese kann anschließend Muskelschmerzen verursachen – vor allem, wenn durch Alkoholkonsum die Milchsäure nicht richtig abgebaut wird. Das liegt daran, dass die Leber zuerst den Alkohol abbaut und die Milchsäure hintenan stellt.

Mineralmangel: Mit dem zusätzlichen Verlust an Flüssigkeit durch Alkohol verliert der Körper auch wichtige Mineralstoffe.

Wärmehaushalt: Der Körper kühlt nach Alkoholkonsum schneller aus. Seine Blutgefäße sind erweitert. Er fühlt sich zwar warm an – allerdings ist er auch empfindlicher und unterkühlt schneller als im nüchternen Zustand.

