



# Alkohol macht unsportlich

## Wer intensiv lebt, überlässt seine Power nicht dem Alkohol

Sich intensiv bewegen und seinen Lieblingssport genießen: Das geht nur ohne Alkohol. Denn Alkohol schwächt Körper und Sinne, anstatt richtig Leben zu entfachen.

### Vor oder beim Sport

Alkohol wirkt nicht leistungssteigernd – 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. Daneben erhöhen sich unter Alkoholeinfluss der Pulsschlag und die Atmung. Die Folge: Kraft und Kondition verschlechtern sich, der Muskelaufbau wird gehemmt.

**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

**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 – ist aber tatsächlich empfindlicher und unterkühlt schneller als im nüchternen Zustand.

**Hormone:** Alkohol bringt auch die Hormone durcheinander. Es erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol und senkt den Spiegel des Muskelaufbau-Hormons Testosteron. Cortisol und Testosteron sind also zwei der Hauptschalter, die dem Körper sagen, ob er Muskeln auf- oder abbauen soll. Alkohol stellt diese Schalter beide auf „Muskelabbau“.

© Kompaktmedien/BZgA

