

Alkohol und Sport

Sicherlich habt Ihr die Festtage genossen und Euch alle gut erholt, so dass Ihr nun mit neuem Schwung ins neue Jahr starten könnt.

Ganz sicher ist in den letzten Tagen der ein oder andere gute Tropfen geflossen. Dass Alkohol ein Genussmittel ist und der Seele guttut, ist jedem klar. Aber welche Wirkung hat denn nun Alkohol auf unseren Körper, insbesondere in Bezug auf sportliche Betätigung?

Bei langfristigem überhöhtem Alkoholkonsum entstehen Schäden an Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse und dem Zentralen Nervensystem. Die Grenze des ungefährlichen Genusses liegt bei Frauen bei ca. 12gr. Alkohol pro Tag, bei Männern bei ca. 24gr pro Tag. Das sind für eine Frau pro Tag ein Gläschen Wein (ca. 0,1 dl) oder ein kleines Bier (ca. 0,25 dl) und für den Mann ein Gäschen Wein (ca. 0,2 dl) und ein Bier (ca. 0,5 dl).

Nach Angaben von Brauereien enthält ein Liter Bier

- ca. 920 Gramm Wasser
- 554mg Kalium (27% des täglichen Bedarfs)
- 96mg Magnesium (45% des Tagesbedarfs)
- 37mg Kalzium
- 308mg Phosphor
- 44mg Natrium.

Der Nitratwert liegt mit ca. 24mg weit unter der Bedenklichkeitsgrenze von 50mg. Bier aus Malz enthält noch Vitamine des B-Komplexes. Selbst Spuren von essentiellen Aminosäuren können nachgewiesen werden.

Rotwein enthält bakterizide Substanzen und sogenannte Antocyane. Antocyane sind blau und dunkelrot färbende Substanzen der Natur mit antioxydativen Fähigkeiten. Diese Stoffe können die Wirkung von Vitamin C und E im Körper verstärken.

In Wein und im Hopfen des Biers befinden sich zudem relativ starke Phytoöstrogene (= weibliche Hormone auf pflanzlicher Basis).

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.

Wirkung auf das Gehirn und die Sinnesorgane:

Bereits durch 1 Glas Bier verlängert sich die Reaktionszeit, das bedeutet schlechtere Koordination komplexer Bewegungen z. B: Boxen, Stabhochsprung, Judo etc.)

Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Dadurch reagiert man langsamer als normal. Die Kontrolle über den Körper (Augen-Handkoordination, 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

Wirkung auf 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 z.B. nimmt nach zwei Gläsern Alkohol um 10% ab.** Daneben erhöht Alkohol den Pulsschlag und die Atmung. Folglich verschlechtert sich die Kondition.

Wirkung auf Stoffwechsel und Wasserhaushalt:

Der Körper benötigt Kohlehydrate als Brennstoff um Alkohol abzubauen. Dadurch sind während der sportlichen Betätigung weniger Kohlehydrate für die Muskeln verfügbar und die Muskelkraft nimmt ab. Außerdem entwässert Alkohol den Körper. Bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen verhindert Alkohol das Regulieren des Wasserhaushalts und damit auch die Erholung des Körpers.

Milchsäure:

Nach einer starken körperlichen Anstrengung muss der Körper sich erst wieder erholen. Alkohol behindert diesen Erholungsprozess. Bei körperlichen Anstrengungen werden in den Muskeln Abfallstoffe (Milchsäure) gebildet. 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. Zusätzlich wird die Pufferkapazität im Blut reduziert. Das Laktat kann nicht mehr abgepuffert werden, da der säurebildende Abbau von Alkohol den basischen Puffer schon verbraucht hat.

Körperfett:

Bei Männern wird durch alkoholische Getränke wie Wein und Bier immer die Testosteronproduktion unterdrückt, wodurch der anabole Effekt des Krafttrainings verpufft. Grund dafür sind die starken Phytoöstrogene (weibliche Hormone) **Biertrinker erkennt man sehr oft an ihrem typischen Bierbauch.**

Das liegt nicht, wie so oft vermutet, an den vielen Kalorien. Ein Gramm Alkohol hat den Energiewert von 7 kcal, insgesamt ein Energiegehalt von ca. 160 – 200 kcal pro halben Liter Bier. Erstaunlich ist, dass zum Beispiel Fruchtsäfte wie Apfelsaft, wenn sie dazu gezuckert sind, bei gleicher Menge mehr Kalorien enthalten (ca. 240 kcal pro 0.5l!). Es liegt nun einfach an der Menge Bier, die man zuführt.

Durch die regelmässige Unterdrückung der männlichen Hormone entsteht eine „Verweiblichung“ des Mannes. Im Klartext: Die weiblichen Phytohormone, regelmässig zugeführt, bedeuten immer Fettansatz an Bauch und Brust.

Vor, während und nach dem Sport ist trinken enorm wichtig damit der Flüssigkeitshaushalt im Organismus ausgeglichen wird. Wie und vor allem auch was getrunken werden kann und wie man seine Leistung durch die richtige Wahl des Getränkes steigern kann, könnt Ihr gern uns Trainer des SUN-Fitness-Teams fragen.

Bier und Wein hat (in Massen) auch durchaus gesunde Aspekte. Gegen ein feines Glas Wein zum Essen oder ein kühles Bier in geselliger Runde ist absolut nichts einzuwenden – eben einfach im richtigen Mass und nicht in Massen. Man isst ja auch nicht jeden Tag 3 Tafeln Schokolade, nur weil sie Phenylethylamin enthält. Phenylethylamin wirkt wie die körpereigenen Muntermacher Dopamin und Adrenalin.

In dem Sinne wünschen wir Euch einen guten Start ins neue Jahr: Prosit!!!

Euer SUN-Fitness-Team