

# Sport und Alkohol

## **Alkohol und Sport, das passt doch rein gar nicht zusammen, oder? Oder ist das ein oder andere Bierchen okay?**

Dieser Frage möchten wir in diesem Artikel auf den Grund gehen.

### **Alkohol als Doping?**

Alkohol kann durchaus auch zur Leistungssteigerung in bestimmten Sportarten genutzt werden. Sportarten in denen trotz Nervosität und körperlicher Antrengung eine ruhige Hand gefordert ist, bieten besonders das Potential für Alkoholdoping. Speziell gemeint sind hier Sportarten wie der Schießsport oder Biathlon. Hier steht Alkohol sogar auf der Dopingliste. Ab 0,2 bis 0,4 Promille wird das unwillkürliche Zittern durch Nervosität und Anspannung quasi abgestellt.

Weiterhin kann Alkohol die psychische Leistungsfähigkeit erhöhen, genau genommen, die Hemmschwelle herabsetzen, eine sportliche Leistung jenseits seiner eigenen Grenzen zu erbringen. Zum einen werden so teilweise objektiv sehr gute Ergebnisse erzielt, es entstehen aber auch sehr häufig Verletzungen durch Überlastung.

### **Negative Auswirkungen**

#### **Beim Sport**

Bereits ab 0,5 Promille wird die Reaktionsfähigkeit deutlich herabgesetzt. Gerade bei Ball und Mannschaftssportarten führt das zu einem starken Leistungsverlust. Durch die Einschränkung der Funktion des Nervensystems, kommt es ebenfalls dazu, dass die maximale Kontraktionsfähigkeit der Muskeln herabgesetzt wird. Das schmälert die Leistungen im Gewicktheben, im Hoch-/ Weitsprung und sonstigen Schnellkraftsportarten. Ab welchem Pegel jedoch der körperliche Nachteil dem psychischen Vorteil überwiegt ist individuell verschieden.

#### **Die Erholung**

Das Hauptproblem den Alkoholgenusses, der auch schon bei dem Weizenbier nach dem Sport beginnt, ist die Wirkung auf den Hormonspiegel des Menschen. Wie wir wissen, ist Testosteron das wichtigste Hormon des Menschen, was sich positiv auf den Muskelaufbau auswirkt. Der Genuss eines Bieres reicht jedoch bereits um die Ausschüttung des Östrogens im Körper zu fördern.

Weiterhin behindert Alkohol die Auffüllung der Glycogen Speicher in der Leber. Sind nach dem Sport all diese verbraucht, sowohl in den Muskeln, als auch in der Leber, greift der Körper auf Fett, aber auch auf Muskelmasse zurück. Dauert das wiederauffüllen normalerweise etwa 24 Stunden, kann unter Alkoholeinfluss diese Zeit auf bis zu 3 Tagen ausgedehnt werden.

#### **Realität Alkohol und Muskelaufbau**

Sie müssen nun natürlich nicht völlig abstinent leben. Schauen Sie sich in der Realität um. Dem klassischen „betrunkenen Diskoschläger“ mangelt es meistens auch nicht unbedeutend an Muskelmasse. Ohne seinen regelmäßigen, übermäßigen Alkoholkonsum hätte er wahrscheinlich noch bessere Ergebnisse erzielt, er ist aber im Normalfall nicht total schwach und unmuskolös. Wichtig ist

einfach nur, dass Sie eine angemessene Relation zwischen Genuss und Ihrem sportlichen Lebensstil finden. Trinken Sie am besten nicht an Trainingstagen, denn nach einem intensiven Training ist Ihr Körper bereits ausreichend mit der Regeneration belastet und sollte sich nicht auch noch von einer „Vergiftung“ erholen müssen.