

ALK & SPORT



ALK & SPORT

Vor dem Sport: Null Kondition!

Alkohol erweitert die Blutgefäße, somit muss dein Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die du zum Sport brauchst, sind unterversorgt. Außerdem erhöhen sich Pulsschlag und Atmung – das verschlechtert deine Kondition.

Beim Sport: Null Koordination!

Durch Alkoholeinfluss reagierst du langsamer als normal. Deine Koordination (Augen-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht) und deine Sehkraft lassen nach. Das Risiko von Sportverletzungen steigt!

Nach dem Sport: Null Erholung!

Alkohol behindert die Regeneration und damit den Muskelaufbau. Alkohol senkt den Testosteronspiegel. Testosteron ist maßgeblich an natürlichen anabolen (muskelaufbauenden) Prozessen beteiligt. Diese Wirkung ist wesentlich dafür verantwortlich, dass Alkohol Muskelaufbau behindert.

Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Es besteht die Gefahr einer Dehydrierung, dadurch wird der Abbau von Schadstoffen erschwert und die Muskeln werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. So können sich die Muskeln nach dem Sport nicht schnell wieder regenerieren.

Trotz Sport: Null Vorteil für die Figur

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), beinahe so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal) und mehr als ein Gramm Zucker (4 kcal). Zusätzlich sorgt Alkohol dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

? ??? ???

Wäre es weniger lustig, mit alkoholfreiem Bier auf einen Sieg anzustoßen?