

Lana, 04.03.2025st

Alkohol & Sport – Kein gutes Team!

Im Frühling beginnt die Outdoor-Sportsaison, viele von euch sind in Sportvereinen oder treffen sich zum Fußball, Skateboarden oder Mountainbiken. Doch was passiert, wenn Alkohol ins Spiel kommt? Ein Bier nach dem Training ist unproblematisch? – Das ist ein Mythos! Selbst kleine Mengen können deine Leistung verschlechtern und deine Regeneration bremsen.

Schon wenig Alkohol hat eine große Wirkung!

Alkohol beeinflusst deine Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination bereits in geringen Mengen. Beim Fußball kannst du den Ball nicht richtig treffen oder zu spät reagieren. Beim Skaten oder Biken steigt das Risiko, sich zu überschätzen. Vielleicht merkst du es nicht sofort – doch deine Reflexe sind beeinträchtigt. Selbst am Tag nach der Party kann dein Körper mit den Nachwirkungen kämpfen, was deine Leistung mindert.

Alkohol bremst deine Regeneration

Nach dem Sport braucht dein Körper Flüssigkeit und Nährstoffe, doch Alkohol entzieht Wasser und Mineralstoffe – schon nach einem Glas Bier oder Wein. Deine Muskeln regenerieren langsamer, der Muskelkater verstärkt sich. Zudem hemmt Alkohol die Eiweißsynthese, die für den Muskelaufbau wichtig ist. Deine Fortschritte im Training werden ausgebremst und du fühlst dich länger erschöpft.

Fazit

Auch kleine Mengen Alkohol können deine Leistung und Regeneration negativ beeinflussen. Wenn du sportlich durchstarten willst, ist Wasser dein bester Freund – nicht das Feierabendbier!

Dieser Text wurde mit Unterstützung von KI erstellt, um die Informationen noch klarer und verständlicher für dich zu vermitteln.

Das Wichtigste in Kürze....

Schon kleine Mengen Alkohol können deine sportliche Leistung beeinträchtigen:

- **Koordination:** Bereits wenig Alkohol stört Reaktion & Beweglichkeit
- **Verletzungsrisiko:** Höhere Gefahr beim Fußball, Skaten & Biken
- **Regeneration:** Alkohol entzieht Wasser & verlangsamt Erholung
- **Muskelaufbau:** Hemmt Eiweißsynthese & schwächt Trainingseffekt
- **Ausdauer:** Herz-Kreislauf-System wird belastet, Leistungsfähigkeit sinkt
- **Tipp:** Wasser statt Alkohol für mehr Leistung & Fitness

