

Alkohol und Sport

Am Vatertag wurde wieder viel gefeiert und viele Männer waren mit Bollerwägen, die mit Bierkästen gefüllt waren, unterwegs. Oder man trifft sich mit Freunden und trinkt zusammen ein paar Gläser Rotwein. Am nächsten Morgen merkt man, dass man vielleicht doch zu viel Alkohol getrunken hat und möchte als Ausgleich direkt nach dem Aufstehen eine Runde joggen gehen.

Doch genau dies sollte man unterlassen. Man kann den Alkoholabbau im Körper nicht durch Sport beschleunigen. In erster Linie arbeitet die Leber daran, das Gift abzubauen. Unser Körper arbeitet durch den Entgiftungsprozess bereits auf Hochtouren und der zusätzliche Sport würde ihn nur noch mehr stressen. Außerdem brauchen die Muskeln Regenerationszeit um zu wachsen. Daher ist diese für den gewünschten Trainingserfolg von großer Bedeutung. In der Regenerationszeit wird unter anderem das Stoffwechselprodukt der Muskeln, Laktat (Milchsäure), in der Leber abgebaut. Wie oben beschrieben, ist die Leber mit dem Abbau der Giftstoffe beschäftigt und kann daher das gebildete Laktat vom Sport nicht schnell abbauen und es kann zur Übersäuerung kommen. Somit wird der Abbau des Laktats gehemmt und der Muskelaufbau vorerst gestoppt.

Außerdem produziert unser Körper durch den Alkohol vermehrt das Enzym NADH (Nicotinamidadeninukleotid), welches die Gluconeogenese hemmt. Die Gluconeogenese bildet neue Glukose, welche wir als Energieträger brauchen. Doch ohne die Glukose kommt es nicht zu einem Kraftanstieg, sondern zu einem Kraftverlust, da unser Körper keine Power hat ihn zu starten. Deswegen sollte man auch erst zwei bis drei Tage nach einer Feier mit Alkohol wieder trainieren.

Zudem verschlechtert Alkohol die Schlafqualität, ein weiterer wichtiger Faktor für eine gute Regeneration. Nach Alkoholkonsum gelangen wir kaum in die Tiefschlafphasen und fühlen uns daher am nächsten Morgen weniger erholt.

Außerdem ist Alkohol auch eine richtige Energiebombe. Eine Flasche Bier (0,33 l) enthält rund 13 Gramm reinen Alkohol und 138 kcal. Ein Glas Wein (0,2 l) enthält etwa 19 Gramm reinen Alkohol und somit 140 kcal.

Schlussfolgernd also vorzugsweise 1-2 Tage länger warten bis mit dem Sport gestartet wird.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)