

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: Der Griff zur falschen Flasche
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991479>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Griff zur falschen

Alkohol und Sport – eine tückische Kombination. Zwar wird dem Alkohol zugestanden, dass er – in kleinen Mengen konsumiert – das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten reduzieren kann, indem er blutverdünnend wirkt und die Blutfette positiv beeinflusst. Bei einem zu hohen Konsum beginnen aber die negativen Seiten des Alkohols zu dominieren. Gerade auch im Sport.

Bernhard Rentsch

Alkohol wirkt beim Menschen in kleineren Mengen anregend, in grösseren Mengen aber dämpfend bis narkotisierend. Diese Erkenntnis darf als allgemeingültig betrachtet werden, auch wenn für die Wirkungen grosse individuelle Unterschiede bestehen. Zudem können auch bezüglich Geschlecht Differenzen festgestellt werden: Frauen spüren die Folgen von Alkoholenuss rascher als Männer. Im folgenden Artikel wird stets von Konsum in geringen Mengen ausgegangen. Auf das grosse Suchtpotenzial mit den bekannten negativen Folgen in vielerlei Hinsicht sei an dieser Stelle mit Nachdruck hingewiesen!

Kaum positive Wirkungen

Welche medizinischen Konsequenzen hat der Alkoholkonsum im Sport konkret? Belastungsuntersuchungen auf dem Fahrradergometer nach der Zufuhr verschiedener Alkoholmengen ergaben keinen eindeutigen Einfluss auf die maximale Belastbarkeit. Auch der Einfluss auf die maximale Sauerstoffaufnahme, auf die Sauerstoffausschöpfung aus dem Blut und auf die

maximale Herzfrequenz bleiben unverändert. Bei submaximalen Belastungen ergab sich unter Alkoholeinfluss einzig eine etwas höhere Herzfrequenz. Ebenso wurden leicht erhöhte Laktatwerte gemessen, die in der Erholungsphase auch langsamer abnahmen. Nach einem harten Training oder zwischen einem zweitägigen Wettkampf sollte Alkohol also nur sehr dosiert eingenommen werden, da ansonsten die Regeneration verzögert wird.

Weder die Schnelligkeit (100-m-Sprint) noch die generelle Ausdauerleistung werden durch Alkoholkonsum entscheidend beeinflusst. Einzig bei der statischen Kraft konnte mit geringen Alkoholmengen eine kurzfristige Kraftzunahme nachgewiesen werden. Diese wird durch den Wegfall hemmender zentraler Impulse erklärt. Die Harnausscheidung wird durch Alkohol gesteigert, was einen Flüssigkeitsmangel zusätzlich verstärken kann. Dazu wird unter Alkoholeinfluss eine leichte Senkung des Blutzuckerspiegels beobachtet, doch scheint dies für die Leistungsfähigkeit nicht von Bedeutung zu sein.

Fazit: Alkohol mit Mass hat keinen wesentlichen Einfluss auf die körperliche Belastbarkeit. Gegen einen mässigen Konsum von rund 30 g pro Tag – vorzugsweise als Rotwein genos-



en Flasche

sen (ein Glas) – ist auch aus krankheitsvorbeugender Sicht nichts einzuwenden. Die Einnahme alkoholischer Getränke hat jedoch im Freizeit- und Leistungssport aufgrund des erhöhten Unfallrisikos nichts zu suchen. Die Verminderung der psychischen und motorischen Fähigkeiten ist zu bedeutungsvoll.

Das «Kurvenöl» im Schneesport

Ganz besonders abzuraten ist vom Konsum alkoholischer Getränke im «Alltagssport» wie zum Beispiel im Schneesport. Grundsätzlich gilt: Hände weg vom «Kurvenöl»! Der Einfluss von Alkohol auf die eigene Koordinationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen wird in vielen Fällen massiv unterschätzt. Dies mit den hinreichend bekannten Folgen, dass die letzte

Abfahrt nicht selten im Spital endet. Bei rund einem Viertel aller hospitalisierten Schneesportunfallpatienten wird ein Blutalkoholspiegel von über 0,8 Promille gemessen...

Bereits ab 0,2 bis 0,5 Promille Blutalkoholkonzentration sind Einbussen des räumlichen Sehens, der Bewegungskoordination und der Reaktionsfähigkeit nachzuweisen. Zudem werden die Gefahren gerne unterschätzt, das eigene Können dafür deutlich überschätzt. Es wird daher empfohlen, das «Après-Ski» auch wirklich erst nach der körperlichen Leistung anzusetzen. Dabei ist jedoch nicht zu vergessen, dass bei einem Alkoholabbau im Blut von nur 0,1–0,2 Promille pro Stunde nach feuchtfröhlich durchzechter Nacht auch anderntags noch mit einem beträchtlichen Restalkoholspiegel zu rechnen ist. **m**

Trinken, bevor der Durst kommt

Ohne Wasser kein Leben

Alle Lebensvorgänge auf der Erde sind vom Wasser abhängig. Obwohl Wasser nicht als Nährstoff angesehen wird, ist es das wichtigste und unverzichtbarste Lebensmittel. Drei Tage ohne Wasserzufuhr führen bereits zum Tode. Flüssigkeit dient in erster Linie zur Deckung des Wasserbedarfs und in zweiter Linie zur Zufuhr von Nährstoffen.

Mindestens 1,5 Liter Getränke/Tag

Als erwachsener Mensch benötigen wir 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Ca. 1 Liter nehmen wir durch die Nahrung und das Oxidationswasser auf. Dies entsteht durch den Abbau von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss in den Zellen. Somit bleiben noch 1,5 Liter Flüssigkeit, die wir durch Getränke decken müssen. Eine höhere Flüssigkeitszufuhr ist nötig bei grösserer körperlicher Aktivität, extremen Aussentemperaturen (warm und kalt), in klimatisierten, überhitzten Räumen, bei Fieber und Durchfall.

Welche Getränke bevorzugen?

Als Grundregel gilt: Getränke ohne Zucker sind zu bevorzugen. Darunter fallen Hahnenwasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Früchte- und Kräutertees, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte.

Sport und Flüssigkeitszufuhr

Je nach Intensität und Dauer der sportlichen Aktivität werden auch kohlenhydrathaltige Sportgetränke wie zum Beispiel Isostar empfohlen. Das Allerwichtigste ist,

bereits von Beginn an alle 15–20 Minuten ein bis zwei Deziliter zu trinken. Zu beachten gilt, dass die maximale Flüssigkeitsaufnahme im Darm bei ca. acht Dezilitern pro Stunde liegt.

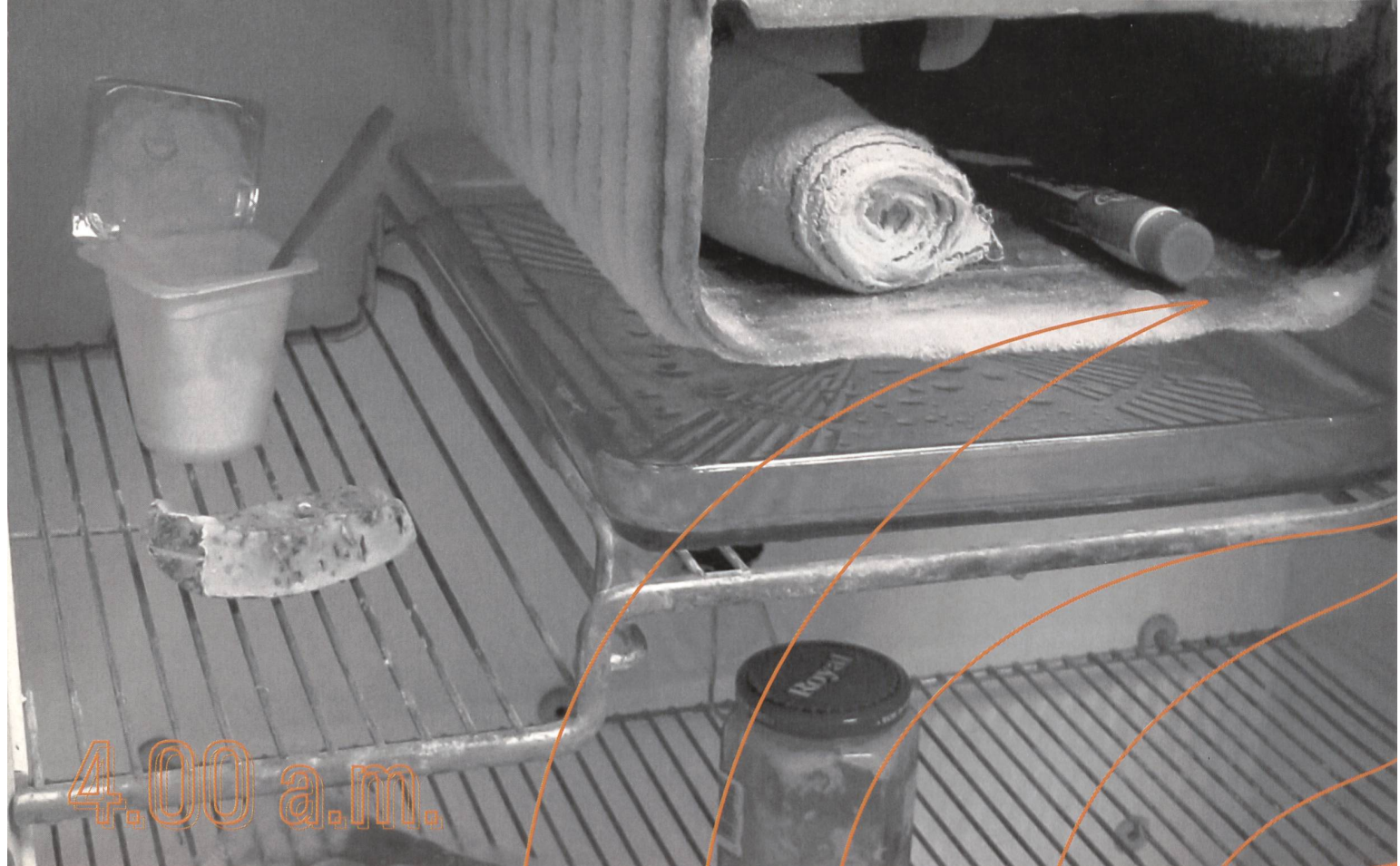
Flüssigkeitsmangel

Unser Durstgefühl ist ein schlechter Indikator für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Durst wird in der Regel erst verspürt, wenn bereits ein Flüssigkeitsdefizit vorliegt. Deshalb gilt nach wie vor die Regel, regelmässig «über den Durst» zu trinken.

Tipps zur Steigerung der Flüssigkeitszufuhr

Die Flüssigkeitszufuhr soll langsam, aber stetig gesteigert werden. So kann eine längerfristige Veränderung des Trinkverhaltens erreicht werden. Zu empfehlen sind dabei Getränke, die man gerne hat. Praktische Tipps:

- Eine optimale Flüssigkeitszufuhr erreichen Sie, indem Sie jeweils zum Frühstück, zum Mittag- und Nachessen je zwei Gläser (3 x 4 dl) und zwischendurch zwei bis drei Gläser trinken.
- Verwenden Sie grössere Tassen oder Gläser.
- Nehmen Sie eine Flasche mit zur Arbeit und trinken Sie diese bis zum Feierabend leer.
- Stellen Sie zu Hause einen Krug sichtbar auf den Ess- oder Küchentisch. So werden Sie oft an das Trinken erinnert.
- Überprüfen Sie regelmässig Ihre Trinkmenge. Dazu eignet sich eine einfache Checkliste.



4.00 a.m.



convert®
[P E R F O R M A N C E B O A R D W E A R]



[www.convertboardwear.com]

10.00 a.m.